

FÜNF TIPPS: RAUS AUS DER BRÜLLFALLE



Bring dich in Bewegung

Im Konfliktstress engt sich unser Blick ein und auch der Körper verkrampft sich. Um das System wieder in Bewegung zu bringen hilft: tanzen, hüpfen, rausgehen (mit Kind)...

Kreire ein Mantra

Überleg dir ein Mama/Papamantra, das du so lange im Kopf wiederholst, bis seine meditative Wirkung einsetzt. Du kannst z.B. denken: "Uns geht es gut, wir haben dieses wunderbare Kind" oder "Mein Kind kämpft nur für sich, nicht gegen mich"...

Schau in den Spiegel

Rote Flecken, wütende Grimasse – wer sich bei einem Wutausbruch im Spiegel betrachtet oder mit dem Handy knipst, wird nicht begeistert sein. Annehmen was ist, hilft dir selbst und deinem Kind.

Trink ein Glas Wasser

Der erste Impuls ist meist unbewusst und greift auf alte Muster zurück. Der Weg zum Waschbecken, Wasser ins Glas füllen und trinken, bringt Abstand und hilft uns wieder bewusst die Situation gestalten zu können.

Als ob ich du wäre

Verständnis wächst, wenn wir bereit sind uns ganz in den anderen einzufühlen. Öffne dein Herz und fühle den Schmerz des Kindes, auch wenn der Anlass dir grad "lächerlich" vorkommt.



"Jede Familie ist anders. Jedes Kind ist einzigartig und jede Situation ist einmalig- es kann nicht für alle die eine richtige Form der Erziehung geben"