

Anna Nguyen & Dr. Eike Brodt

# Leichtigkeit statt Stress?

12 Impulse  
für einen entspannten  
Familienalltag



Coaching-Materialien



**Anna Nguyen & Dr. Eike Brodt**

**Leichtigkeit statt Stress?**

**12 Impulse  
für einen entspannten  
Familienalltag**

Das eBook zum Online-Kongress

2018

**©Aham GmbH 2018**



## Einleitung

Es gibt Momente im Elterndasein, da weißt Du nicht mehr, wo Dir der Kopf steht. Momente, in denen Du vielleicht immer öfter denkst: „Ich kann nicht mehr.“ Situationen, in denen Du am liebsten den Kopf in den Sand stecken würdest. Aber das geht nicht, denn Deine Familie braucht Dich und Aufgeben ist in der Regel keine Option. Was aber, wenn Du feststellst, dass Du aus diesem Hamsterrad raus musst? Dass Du dringend etwas in Deinem Leben ändern solltest. Dir zuliebe, aber auch für Deine Familie? Möglicherweise beobachtest Du Seiten an Dir, die Du gar nicht magst. Vielleicht bist Du auch ein wandelndes Sprengfass, das droht bei der nächsten Herausforderung in die Luft zu gehen? Wir sind selbst Eltern und kennen sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus unserem Umfeld sowie durch unsere Arbeit die enormen Belastungssituationen oder auch Herausforderungen, denen Familien in der heutigen Zeit gegenüberstehen.



Gleichzeitig sehen wir unsere Verantwortung als Eltern, unseren Kindern gegenüber ein gutes Vorbild zu sein. Unsere Verhaltensweisen prägen die Kinder, ihr Leben, ihre Gefühle, ihr Handeln und somit langfristig auch unsere Gesellschaft. Diese Vorbildfunktion soll nicht ein zusätzliches Muss auf der ohnehin schon zu langen To-do-Liste werden, sondern eine Einstellung, die Dein Denken, Fühlen und Handeln prägt.

Wenn Du Dich also aus tiefstem Herzen fragst, in was für einer Welt Du leben möchtest oder was Du Dir für Deine Nachkommen vorstellst, dann ist es bestimmt nicht ein Alltag, der nur von Stress und Unzufriedenheit bestimmt wird.

Aus diesem Grund ist es unser Herzensanliegen, mit unserem Entspannungs-Kongress Wege aufzuzeigen, wie Familien trotz verschiedener Herausforderungen in Harmonie und voller Freude zusammenleben können.



Neben den 12 folgenden Impulsen wirst Du während der Kongresszeit kostenfrei ganz viele wertvolle Informationen und Anregungen von namhaften Experten erhalten. Lasse Dich inspirieren und suche Dir das heraus, was zu Dir und Deiner Familie passt! Wir wünschen euch ein glückliches und selbstbestimmtes Familienleben.



Anna und Eike



## 1 Sag was Du willst

Kennst Du das, wenn Du in der Hektik des Alltags Sätze sagst wie: „Schatz, pass auf, dass Du Dir nicht weh tust.“ Oder „Warum musst Du immer alles unordentlich machen?“

Jetzt fragst Du Dich vielleicht, worauf wir hinauswollen? Wir haben ein kleines Experiment für Dich: Denke jetzt bitte NICHT an eine gelbe Zitrone. Also stell Dir auf keinen Fall eine Zitrone vor!





Hast Du das Experiment mitgemacht? Falls ja hast Du, wie so viele andere Menschen auch, doch irgendwie an eine Zitrone gedacht oder Dir ist womöglich bei der Vorstellung der Speichel vermehrt geflossen.

Dieses Experiment soll Dir zeigen, dass unser Gehirn/unser Unterbewusstsein keinen Unterschied zwischen Verneinungen und dem macht, was wir eigentlich wollen. Es nimmt die Informationen auf, ohne sie zu bewerten. Was also ankommt ist die Vorstellung, dass sich das Kind weh tun oder alles unordentlich machen soll.

Gewöhne Dir also besser an, das zu kommunizieren, was Du möchtest. Beispielsweise: „Schatz, fahr bitte vorsichtig.“ Durch das Kommunizieren Deines Anliegens, kann Deine Familie besser einschätzen, was Du wirklich willst und auch das gewünschte und nicht das unerwünschte Ergebnis entsteht als Gedankenbild.



## 2 Organisiere Dich

Es ist nicht die Summe der unerledigten Dinge, die den meisten Menschen Stress bereitet, sondern die Ungewissheit, wann und wie sie die Dinge erledigen sollen.

Unterteile Deine Aufgaben in kleine Schritte, plane genügend Pufferzeiten ein, so dass Dich auch unvorhersehbare Dinge wie kranke Kinder etc. nicht komplett aus dem Konzept bringen und nutze für Termine und anstehende Aufgaben Hilfsmittel wie beispielsweise To-Do-Listen, einen Kalender oder ein Familienboard.

**nicht vergessen:**



## 3 Die Kraft der Rituale

Rituale können den Familienalltag erleichtern und bei unliebsamen Themen und Tätigkeiten wie zum Beispiel Händewaschen, Zähneputzen, Aufräumen und Hausaufgaben Diskussionen und angespannte Nerven vermeiden. Aber auch im Zusammenhang mit schönen Themen, wie z.B. einem gemeinsamen Spieleabend pro Woche, können Rituale Orientierung und Sicherheit für die Kinder bieten. Ein Ritual kann darüber hinaus auch als Belohnung und Motivation eingesetzt werden. Beispielsweise gehen alle auf den Spielplatz, sobald das Zimmer aufgeräumt ist oder es wird ein besonderer Ausflug gemacht, wenn das Kind mit einem guten Zeugnis nach Hause kommt.





## 4 Gesundheit ist das A & O

Wer selbst keine Kraft mehr hat, kann auch für andere nicht da sein. Vielleicht bist Du schon einmal geflogen und erinnerst Dich an die Sicherheitsanweisungen in Bezug auf die Sauerstoffmaske und die Schwimmweste? Warum sollte ich mir erst helfen, bevor ich meinem Kind behilflich bin? Weil ich es sonst ggf. gar nicht mehr kann. Dieser Aspekt ist im Familienalltag oft schwerer umzusetzen als man denkt. Trotzdem ist es so unbeschreiblich wichtig, dass Du Dich um Dich und Deine Gesundheit kümmerst, weil niemandem geholfen ist, wenn Du plötzlich komplett ausfällst. Was kannst Du also tun? Angefangen bei der Ernährung bis hin zu Bewegung und Sport gibt es viele Möglichkeiten und bei vielen kannst Du sogar Deine Familie integrieren.



## 5 Atme

Wenn wir angespannt sind, halten wir oft automatisch unseren Atem an. Dabei ist der Atem sehr wichtig für unseren Körper, da unsere Organe durch unsere Atmung mit Sauerstoff versorgt werden. Wenn Du also gestresst bist, nimm mal bewusst ein paar tiefe Atemzüge und Du wirst die Wirkung direkt auf körperlicher Ebene merken. Die Atmung kannst Du auch als Trick verwenden, wenn Du aufbrausend bist oder Dich über etwas ärgerst. Bevor Du reagierst, atme ein paar Mal tief ein und aus, zähle innerlich mindestens bis 10 und überlege Dir dabei, ob Dein erster Impuls noch raus muss oder Du nun anders mit der Situation umgehen kannst.





## 6 Erzähle

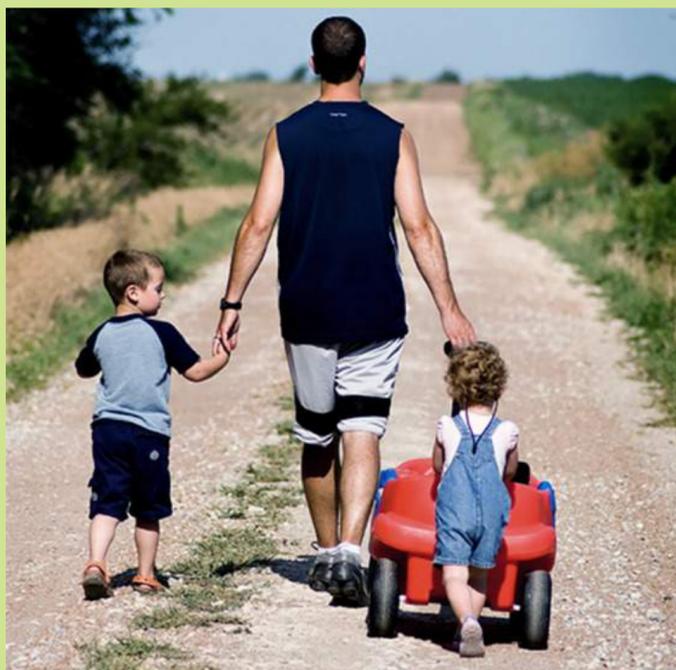
Kinder lieben Märchen und Geschichten. Bei Erwachsenen wird das gleiche Prinzip verwendet, nur unter dem Namen Storytelling. Wenn etwas in Deinem Familienalltag nicht so gut klappt, kann es hilfreich sein mit Geschichten zu arbeiten, so dass die anderen Familienmitglieder daraus lernen können. Achte jedoch darauf, dass es bei den Geschichten nicht um einen Vergleich geht und beispielsweise dem Kind suggeriert wird, dass das Kind XY besser, wertvoller etc. ist. Zweck der Geschichten ist es, aus den Erfahrungen und dem Verhalten anderer zu lernen, Motivation zu erhalten oder neue Denkipulse mitzunehmen.





## 7 Gehe raus

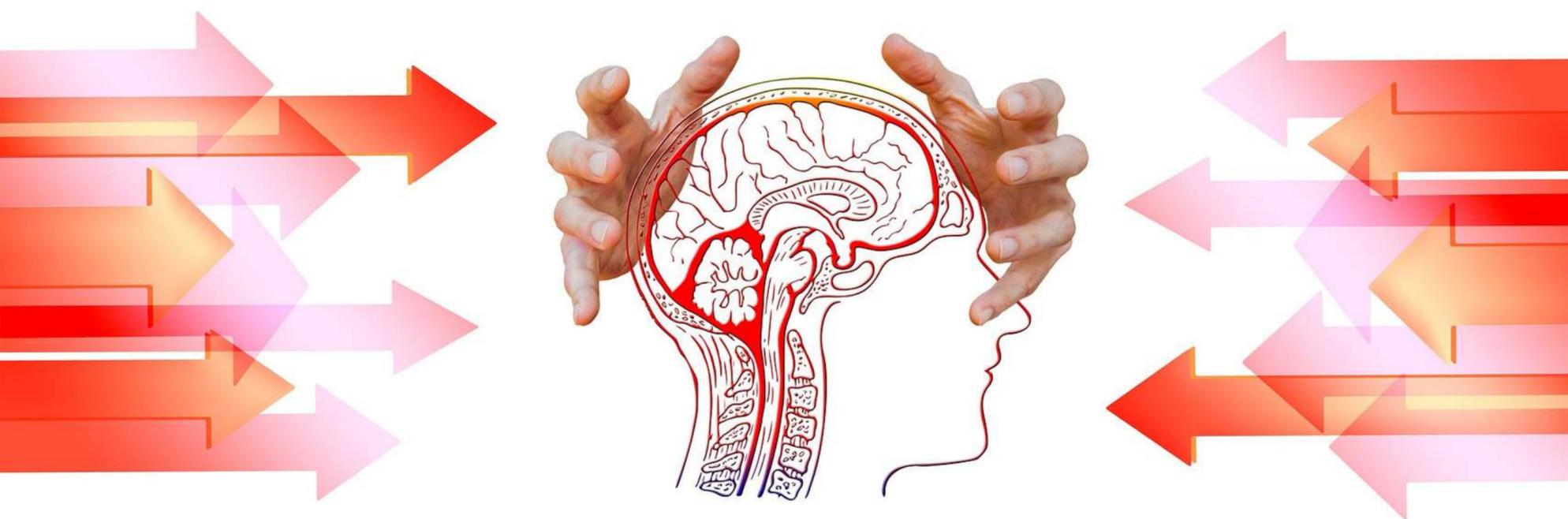
Ein sehr einfach umsetzbarer und kostenfreier Tipp für mehr Entspannung ist es, die Wirkung von frischer Luft und der Natur zu nutzen. Kinder können sich beispielsweise draußen austoben und Anspannungen abbauen oder auch die Schönheit und beruhigende Wirkung der Natur für sich entdecken. Das gilt ebenso für Dich. Schon ein paar Minuten an der frischen Luft können Wunder wirken und Deine Energiereserven füllen oder Deinen Ärger mildern. Einige Familien haben auch das Ritual eingeführt, dass sie bei Streit so lange miteinander an die frische Luft gehen, bis der Streit für alle Parteien geklärt ist.





## 8 Verändere Deine Wortwahl

Hast Du Dich schon mal selbst beobachtet? Wie redest Du? Ist die Art und Weise für Dich und Dein Familienleben förderlich? Was wird mit Deiner Wortwahl vermittelt? Oft entstehen Spannungen und Verletzungen auf Grund unachtsam ausgesprochener Worte oder wir geraten selber in Stress, weil wir unserem Umfeld ständig sagen, wie gestresst wir sind.





## 9 Sorge für Entspannung

Anspannung und Entspannung sind wichtig in unserem Leben. Nimmt eins von beiden Überhand, so wirkt sich dieses Ungleichgewicht auf Körper, Seele und Geist aus. Bei Familien überwiegt meist die Anspannung. Suche Dir Methoden und Techniken, wie Du im Alltag schnell entspannen kannst. Sei es mit Autogenem Training, der Progressiven Muskelentspannung, Yoga, Meditation, Atmung etc. Diese Balance ist nicht nur für Dich, sondern für die gesamte Familie wichtig. Schaffe also bewusst Pausen und Freiräume oder auch Zeiten, in denen Du nichts machst und einfach nur im Hier und Jetzt sein kannst. Plane ggf. diese Zeiten als Date mit Dir selbst und verteidige diese Zeit, denn sie ist sehr wichtig. Ebenso wichtig ist es, neben entspannenden Dingen das zu tun, was Dir Kraft und Motivation für den Familienalltag schenkt? Falls Du auf Anhieb nicht mindestens 10 Ideen hast und Du Dich öfter erschöpft fühlst, erstelle eine Liste mit Tätigkeiten, die Dir gut tun und integriere diese in Deinen Alltag.



## 10 Schaffe Klarheit im Beruf und Finanzen

Wer unzufrieden mit seiner Arbeit ist oder ständig Überlebensängste hat, kann oft auch im Familienalltag nicht wertfrei und offen auf die Begebenheiten reagieren. Wenn Du zufrieden bist ist alles ok, aber sollte ein Bereich Dich nicht glücklich machen, schau dass Du Deiner Familie zuliebe etwas daran änderst.





## 11 Überprüfe Deine Erwartungen

Oft sind es die eigenen Erwartungen an uns oder unser Umfeld, welche unnötig Stress erzeugen. Beispielsweise der Gedanke, sowohl als Elternteil als auch als Partner, Mitarbeiter, Kind etc. perfekt sein zu müssen und den gesellschaftlichen Anforderungen zu genügen. Erinnerung Dich in solchen Momenten, dass es womöglich nur in Deiner Vorstellung so ist und niemand außer Dir so viel von Dir erwartet. So kannst Du es Dir auch erlauben, nicht so hart über Dich zu urteilen, wenn mal etwas nicht 100-prozentig ist und gleichzeitig kannst Du Dein Handeln und Denken überprüfen, ob alles genauso zu sein hat und Dich ggf. von manchen vermeintlichen To-dos befreien. Schön ist auch, den Fokus auf Deine Leistungen zu lenken und das wertschätzend anzuerkennen, was Du täglich leistest.



## 12 Mache mal etwas Verrücktes

Kleine Kinder leben noch im Hier und Jetzt, während wir Erwachsenen unsere Ideen und Bedürfnisse oft unterdrücken, da sie unvernünftig erscheinen oder es vielleicht aus gesellschaftlicher Sicht unangemessen sein könnte. Um mehr Leichtigkeit und vielleicht auch neue Impulse in Deinen Alltag zu bringen kann es ab und zu hilfreich sein, wenn Du etwas für Dich völlig Untypisches oder Verrücktes machst. Wenn Du zum Beispiel mal mit den Kindern mit den Händen isst oder Ihr für ein Wochenende ein Indianerlager in Eure Wohnung baut, Du mal die ganze Nacht durch Filme schaust, mal Ja sagst, wenn Du sonst Nein sagst oder Dir einen Kindheitstraum erfüllst.





## Danke

Weitere Tipps für Dich und Deine Familie erhältst Du per E-Mail und im Rahmen des Online-Entspannungskongresses für Familien. Wenn Du noch mehr Familien kennst, die von den Entspannungsimpulsen profitieren können, dann freuen wir uns, wenn Du die Kongressinformation teilst.

## Impressum

Aham GmbH  
Lüerstraße 3  
30175 Hannover  
E-Mail: [info@entspannungs-kongress.de](mailto:info@entspannungs-kongress.de)  
Vertretungsberechtigte Geschäftsführerin: Anna Nguyen  
Registergericht: Amtsgericht Hannover  
Registernummer: HRB 215397

Bildquellen: fotolia, pixabay

Haftungsausschluss:

Die Herausgeber haften weder für direkte noch indirekte Fehler oder Schäden, die durch dieses eBook und die Anwendung der Tipps verursacht oder angeblich verursacht wurden.

[www.entspannungs-kongress.de](http://www.entspannungs-kongress.de)