



WEGE AUS DER FAMILIÄREN KRISE

WELCHE MÖGLICHKEITEN STEHEN MIR ZUR VERFÜGUNG
UM BESSER MIT DEN BELASTENDEN SITUATIONEN
UMGEHEN ZU KÖNNEN?



(C) MONA THIER

Selbsthygiene – auf was wir in unserem Leben immer achten sollten!

Fünf Wege für eine psychische Gesundheit:

- Führen Sie ein „Dankbarkeitstagebuch“.
- Verwenden Sie positive Bestätigungen an die Sie glauben.
- Schätzen Sie Ihre Stärken.
- Vergeben Sie sich Ihre Fehler.
- Erinnern Sie sich an die Hürden die Sie bereits überwinden konnten.

Fünf Wege um den Körper zu stärken:

- Genügend Schlaf sollten zu einer Priorität werden.
- Nehmen Sie sich Zeit für ein gesundes Frühstück.
- Gehen Sie täglich raus an die frische Luft.
- Dehnen Sie sich, machen Sie täglich Yoga und Atemübungen.
- Belohnen Sie sich selbst mit einem langen heißen Bad.

Fünf Wege zu besseren Beziehungen:

- Vergessen Sie alten Groll.
- Hören Sie anderen Menschen wirklich zu.
- Machen Sie jede erste Begegnung des Tages zu einer liebevollen Begegnung.
- Erinnern Sie sich an all das Gute, das diese Person in Ihr Leben bringt.
- Erwarten Sie von niemandem, Ihnen alles zu geben, was Sie brauchen.
- Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben.

Entspannungstechniken:

- Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken
- Achtsamkeitstraining, Meditationstechniken
- Raus in die Natur
- Tanzen, Singen in einem Chor
- Sauna und Schwimmen
- Gemeinsames Koche

Die Egalitäre Partnerschaft – Die Verteilung der Aufgaben neu bewerten.

Familienkonferenzen – Jeder/Jede hat eine Aufgabe und gibt seinen Beitrag zur positiven Gestaltung des Familienlebens.

Positive Bewertung der Familiensituation – über Gefühle sprechen (Gefühlskarten):

- Was hat mir heute besonders gut gefallen!
- Worüber habe ich mich heute sehr gefreut!
- Was war heute sehr schwierig für mich!

Noch ein paar kleine Anregungen:

- Flexibel bleiben - nicht den ganzen Tag verplanen, kein festes Korsett für die Familie.
- Raus an die Luft – Bewegung im Freien hebt die Stimmung.
- Auch mal aufteilen – Ein Mix aus Nähe und Distanz tut immer gut, besonders am Wochenende.
- Pippi-Langstrumpf-Tag – Einfach nach Herzenslust mal zu Hause die Dinge tun die man/frau möchte.
- Bestimmer Tag – Am Bestimmer Tag dürfen die Kinder mal alles bestimmen.
- Lustige Ideen einfach mal ausprobieren – Kreativität in den Familienalltag bringen.

Als Familie auf die Vernetzungen zurückgreifen:

- Großeltern
- Kinderlose Geschwister
- Nachbarn
- Freunde
- Babysitter
- Kinderbetreuungsdienste
- Au-pair-Unterstützung

