

**10 einfache Übungen und Tricks**  
mit denen Du Deinen  
**Alltag mit Kindern und Beruf**  
entspannter meistern kannst.



*Inga © Ahlers*

© 2017 [www.ingaahlers.de](http://www.ingaahlers.de)

# **Das Leben mit Kindern, Familie UND Beruf ist kein Zuckerschlecken**

**Die Stresstudie 2016 der Techniker Krankenkasse hat ergeben, dass der Stresslevel bei denen am Größten ist, die Karriere und Kinder unter einen Hut bringen wollen.**

Dabei stressen aber zum Glück nicht die Kinder selbst. Es ist meistens der Versuch, die Familie und den Beruf miteinander so vereinbaren zu wollen, dass niemand zu kurz kommt oder sich benachteiligt fühlt.

*„Boah, mein Tag müsste 48 Stunden haben.“*

*„Ich bin abends wie zerschlagen. Zum Sport? Freunde treffen? Vergiss es. Ich falle erschöpft auf die Couch, wenn die Kinder endlich schlafen ... wenn ich nicht schon beim zu Bett bringen mit eingeschlafen bin.“*

*„Ich bin oft furchtbar ungerecht meinen Kindern gegenüber. Ich hetzte nur noch von einem Termin zum Nächsten, da habe ich keine Geduld mehr für ein trödelndes oder träumendes Kind, das meinen ganzen Tagesplan durcheinander wirft.“*

**Wenn Du Dich in einem dieser Sätze wiederfindest, dann sind die folgenden 10 Tipps sehr wertvoll für Dich.**

**Sie helfen Dir, Deinen Tag und Dein Leben ein kleines bisschen entspannter anzugehen, wovon Du selbst, aber vor allem auch Deine Kinder und die ganze Familie profitieren.**

# Tipp1: ATME

Häh? Ja klar, mach ich doch, sonst wäre ich ja tot – das, oder sowas ähnliches denkst Du jetzt vielleicht. Aber ich meine es ganz ernst.

**Wann hast Du das letzte Mal ganz bewusst geatmet, Deinen Atem wirklich gespürt und wahrgenommen?**



Dabei ist der Atem etwas ganz wertvolles, auf den es sich zu achten lohnt. Denn es ist unser Lebensatem. Jeder Atemzug, den wir tätigen, machen wir nur ein einziges Mal in unserem Leben.

**Unser Atem ist ein ganz kraftvolles Werkzeug. Er ist immer da. Der Atem spielt eine große Rolle bei der Regulation von Erregung und Entspannung.**

*„Jeder Atemzug ist eine Perle von unschätzbarem Wert.  
Sei deshalb aufmerksam und hüte jeden Atemzug gut.  
Die Atemzüge sind gezählt.“  
Sufi-Weisheit*

Wir kennen das alle: die Kinder haben Mist gebaut, uns ist ein Fehler bei der Arbeit passiert oder uns wird eine schlechte Nachricht überbracht. Was machen wir in diesen Momenten? Erstmal tief durchatmen.

Eine tiefe, gleichmäßige Atmung bringt innere Ruhe und Entspannung. Das Gegenteil davon ist die flache, hektische Atmung. So atmen wir in akuten Stresssituationen, wenn wir Angst oder Panik empfinden.

**Langsame, tiefe Atemzüge werden auch als natürliches Beruhigungsmittel in akuten Stresssituationen eingesetzt.**

## **ÜBUNG**

**Setz Dich genau jetzt einmal aufrecht hin.**

**Schließe Deine Augen, und beobachte mal Deinen Atem.**

**Spürst Du den Luftzug bei der Ein- und Ausatmung an oder in der Nase?**

**Beobachte Deinen Oberkörper und Deinen Bauch. Versuch die Bewegung Deines Körpers zu spüren, wenn Du atmest.**

**Mach das für ein oder zwei Minuten.**

Wenn Du diese Übung täglich machst (vielleicht direkt nach dem Aufstehen, oder kurz bevor Du schlafen gehst) kann das Dein Leben maßgeblich verändern.

**Übe täglich Deinem Atem Deine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Dadurch kannst Du stressige Situationen positiv verändern, einfach indem Du ganz bewusst atmest.**

Konzentriere Dich auf Deinen Atem, wenn etwas mal nicht so läuft wie geplant. Das senkt Deinen Blutdruck, entspannt Deinen Körper und lässt Dich die Situation mit ein wenig Abstand etwas klarer sehen.

Ganz wunderbar einfach, und dabei unglaublich effektiv. Probier das mal aus!

## Tipp 2: HINTERFRAGE die Termine

Stress und Zeitdruck entsteht meistens nur, weil ein Termin den nächsten jagt.



Kinder pünktlich in die Kita und Schule bringen, selber pünktlich bei der Arbeit sein, rechtzeitig Feierabend machen, um die Kinder beim Abholen nicht warten zu lassen. Essen kochen, den Sohn zum Training, die Tochter zur Freundin fahren, einkaufen, in der Reinigung noch die gebügelten Hemden vom Ehemann abholen, zu Hause nochmal eben schnell durchsaugen bevor der Abendbrotisch gedeckt wird. Kinder abholen, Abendessen, sind die Hausaufgaben eigentlich schon erledigt? Dann ab ins Bad, Zeit für ne gute Nacht Geschichte ist oft nicht mehr, geschweige denn für ein bisschen über den Tag quatschen und dann ...

... schlafen die Kinder irgendwann. Die Wäsche ist noch nicht gemacht, die Küche sieht noch wild aus, eigentlich wolltest Du zum Sport und wann Dein Mann und Du das letzte Mal gemütliche Zweisamkeit genossen habt, daran kannst Du Dich schon gar nicht mehr erinnern.

**STOP!!! Wenn Du solche Tage auch kennst, dann ist es enorm wichtig, dass Du all die Termine mal hinterfragst, die sich über die Zeit angesammelt haben.**

Wie viele Hobbys haben Deine Kinder? Vielleicht reicht ja auch eins pro Kind? Und geht er oder sie da überhaupt noch gerne hin?

Mach mit Deinen Kids einen Plan, wie oft sie sich in der Woche mit Freunden verabreden dürfen. Einen Tag Spielpause in der Woche, einen Tag, an dem am Nachmittag mal nichts gemacht wird, kann eine sehr erholsame Insel für alle Beteiligten sein.

Check auch mal, wie oft Du einkaufen gehst. Versuche Euren Bedarf besser zu kalkulieren und mach einmal in der Woche einen Großeinkauf. Dann hast Du das für den Rest der Woche schon erledigt. Oder Du planst während der Trainingszeit der Kinder den Einkauf zu machen. **Oft ist Koordination schon die halbe Miete.** Vielleicht liegt die Reinigung ja auch auf dem nach Hause Weg von Deinem Mann, und er kann seine Hemden einfach selbst schnell einsammeln?

## **AUFGABE**

**Mach Dir auf einem DinA 4 Zettel einen Wochenplan und schreib da alle festen Termine rein, die ihr habt.**

**Und dann überlege, vielleicht auch zusammen mit Deinen Kindern, wie ihr die Woche ein wenig entzerren könnt.**

**Einige Freizeitaktivitäten können auch gut 14tägig wahrgenommen werden. Musikschulen bieten so zum Beispiel Unterricht im 2Wochen Rhythmus an.**

**Auch Reitstunden können auf vielen Höfen 14-tägig gebucht werden.**

## **Tip 3: HOL DIR HILFE**

Vielleicht fällt es Dir nicht so leicht, andere Menschen um Hilfe zu bitten. Ich kann das verstehen, ich bin auch ein Mensch, der sich nicht so gerne helfen lässt.



Ich wuppe mein und das Leben meiner Familie am liebsten selbst. Das ist auch okay, solange niemand darunter leidet. Wenn ich aber merke, dass ich den Alltag mit der Arbeit und meinen drei Kindern nicht mehr so geregelt kriege, dann springe ich über meinen Schatten und schaue, wo ich Hilfe herbekommen kann.

### **CHECKLISTE**

**Vielleicht sind Großeltern in der Nähe, die nur darauf warten gefragt zu werden?**

**Oftmals herrscht ein Kommunikationsproblem zwischen den Großeltern und Eltern.**

**Überlastete Eltern wollen nicht aufdringlich sein und den Großeltern keine Last aufbürden.**

**Oft warten Oma und Opa aber nur darauf gefragt zu werden, weil sie selbst nicht aufdringlich sein wollen.**

**Ganz besonders schwierig ist es häufig zwischen Mama und Schwiegermama. Aber hey – Kommunikation ist alles - einfach mal miteinander reden.**

**Vielleicht geht es Euch wie einer ehemaligen Kursteilnehmerin von mir. Nach anfänglichem Zögern hat sie ihre Schwiegereltern gefragt, ob sie einmal in der Woche für 2 Stunden auf die beiden Kinder aufpassen könnten, damit sie zum Sport gehen kann. Die Großeltern haben sich sehr darüber gefreut und machen das sehr, sehr gerne. Jetzt ist die Mama glücklich und Oma und Opa sind es auch.**

**Sind Fahrgemeinschaften möglich?**

**Gehen die Kinder zusammen mit Freunden zum Sport oder zur Musikschule? Dann einfach mal die anderen Eltern fragen, ob man sich nicht mit dem Hinbringen und Abholen abwechseln kann. Seit wir eine Fahrgemeinschaft zum Kindergarten haben, muss ich nur noch alle 2 Wochen morgens los. Meine Morgende sind jetzt viiiiiiiel entspannter geworden.**

**Toll ist auch die Idee von befreundeten Pärchen: Als deren Kinder noch sehr klein waren, haben sie gegenseitig auf die Kinder aufgepasst, um den jeweils anderen Eltern einen Pärchenabend zu ermöglichen. So sind beide Paare jeweils 14-tägig in den Genuss eines freien Abends gekommen.**

**Das ist gut für die Beziehung und ein wirksamer Ausgleich für stressige Alltage.**

*„Man muss sich gegenseitig helfen, das ist ein Naturgesetz.“*  
Jean de la Fontaine



## Tipp 4: RAUS AN DIE LUFT

Hand aufs Herz: wann bist Du das letzte Mal so richtig an der frischen Luft gewesen? Und damit meine ich nicht den kurzen Weg zum Auto oder vom Auto in den Supermarkt.



Wir wissen alle, dass frische Luft gesund ist. Was aber noch viel wichtiger ist, ist die nährenden Qualität, die die Natur darüber hinaus noch hat.

**Die Natur will nichts von uns. Sie prasselt nicht auf uns ein. Sie ist einfach da, in all ihrer Vielfalt, Pracht und Stärke. Und deshalb tut sie uns unschätzbar gut.**

*„Die Natur ist ein unendlich geteilter Gott.“*  
Friedrich Schiller

Jeden Tag eine halbe Stunde spazieren gehen, am besten da, wo Bäume sind. Wald, zur Not ein Park, viel grün, wenig Beton. Danach kannst Du regelrecht süchtig werden. Und wenn Du Dich dann noch mit Deinem Atem verbindest (siehe Tipp 1) bist Du reicher, als viele andere Menschen.

Inga © Ahlers

gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Nimm Deine Kinder mit. Vielleicht könnt ihr den Weg von der Schule oder dem Kindergarten nach Hause zu Fuß gehen? Oder ihr steigt erst eine Station später in die Bahn oder den Bus? Oder Du parkst das Auto ein Stückchen entfernt?

Beobachte mal Deine Kinder in der freien Natur. Und dann vergleiche sie, wenn sie drinnen spielen. Sie werden sofort kreativ, lassen ihrer Phantasie freien Lauf. Die Natur entspannt nicht nur uns, sondern auch die Kinder.

Da werden Stöckchen zu Zauberstäben, Booten, Lichtschwertern, was eben gerade gebraucht wird. Der Weg wird zum Fluss, zur Flugbahn, ein Strom voller Lava ... so wird in kaum einem Kinderzimmer gespielt, wo das Thema des Spiels meist durch die Lego/Paymo/Barbie vorgegeben wird.

Frische Luft ist gesund. Und gesunde Kinder wollen wir doch alle haben, oder?

**Außerdem macht das Spielen draußen nicht nur glücklich, sondern auch müde, und das entspannt in der Regel auch gleich die abendliche Einschlafsituation. Wenn das mal nicht 2 Fliegen mit einer Klappe sind.**

#### **AUFGABE**

**Setz Dir kleine Ziele, die Du auch erreichen kannst.**

**Starte mit dem Vorsatz einmal in der Woche mit Deinen Kindern für mindestens 30 Minuten an die frische Luft zu gehen.**

**Wenn das gut klappt kannst Du das langsam steigern, in dem Tempo, in dem es für euch funktioniert.**

**Das Endziel sollte sein, täglich einmal an die Luft zu gehen.**

**Ob es dann gezielte Spaziergänge sind, oder auch nur ein bewusst gewählter, längerer Weg zum Auto oder der Bahn o. ä. ist dabei ganz egal.**

## Tipp 5: FÜNFE GERADE SEIN LASSEN



Es ist total okay, wenn Du es gern ordentlich und sauber um Dich rum hast. Aber mal ganz im Ernst - ist es wirklich so wichtig, die Krümel vom Frühstück sofort wegzufegen? Kann das nicht bis zum Abend oder sogar auch mal bis zum nächsten Tag warten? Und muss die Wäsche wirklich unbedingt heute gewaschen werden? Und der Abwasch wartet auch bis Du soweit bist.

**Stell Dir einfach öfter mal die Frage, was wirklich unbedingt gemacht werden muss, oder ob auch mal was liegenbleiben kann. Den Kindern ist es nämlich total egal ob da dreckiges Geschirr rumliegt oder der Tisch noch voller Krümel ist. Aber was ihnen nicht egal ist, ist die Zeit, die Du mit ihnen verbringst.**

„Dieses Haus ist sauber genug, um gesund zu bleiben  
und schmutzig genug, um glücklich zu sein.“  
Anonym

Ich kann nicht gut die Dinge des Haushalts liegen lassen. Aber ich bin schon soviel besser darin geworden. Denn anstatt zu wischen, fegen oder putzen, sitze ich jetzt mit meinen Kindern zusammen - mit meiner vollen Aufmerksamkeit. Wir spielen ein Spiel oder ich lese ihnen ein Buch vor - ohne mit meinen Gedanken beim Haushalt oder nächsten Termin zu sein.

**Ich entscheide mich mittlerweile bewusst dagegen, aufzuräumen oder zu putzen, und stattdessen dafür, qualitative Zeit mit meinen Kids zu verbringen.**

Meine Kinder merken das genau! Und das macht sie glücklicher, entspannter und zufriedener. Das wiederum ist wertvoll für unseren Alltag, denn das nimmt ganz viel Spannung und Streitpotential. Eine klassische Win Win Situation. Ich mag sowas.

Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, es braucht schon etwas, aus seinen alten Gewohnheiten auszubrechen und über seinen Schatten zu springen. Aber mit der Zeit und regelmäßigem am Ball bleiben wird es immer leichter. Frag Dich immer wieder, ob dies oder jenes genau jetzt unbedingt gemacht werden muss.

#### **PRAKTISCHER TIPP**

**Hänge Dir kleine Erinnerungszettel an den Kühlschrank neben Handfeger und Schaufel, an den Staubsauger oder an die Waschmaschine.**

**Schreibe z. B. drarauf: „Muss das jetzt wirklich sein?“, Mach das doch morgen.“, „Kann das warten?“ oder was Dir sonst noch einfällt.**

## Tipp 6: MEDIENKONSUM frisst Zeit



**Viele Eltern fühlen sich gestresst vom Alltag mit Kindern und Beruf. Sie beklagen sich über zu wenig Zeit. Aber wenn wir mal genauer hinschauen, dann ist für eines komischerweise irgendwie immer Zeit: das Smartphone.**

Ich empfinde es als sehr befremdlich, wenn ich junge Eltern beobachte, die mit ihren Kindern unterwegs sind, und dabei das Telefon in der Hand halten und ständig drauf schauen und darauf herumtippen. **Wie oft habe ich schon Mütter beobachtet, die nicht auf das angesprochen werden ihrer Kinder reagieren, weil sie gerade mit ihrem Smartphone beschäftigt sind.** Zum Glück gibt es auch Ausnahmen.

Natürlich gibt es wichtige Nachrichten. Aber ich behaupte, dass es in 99 % der Fälle keine wichtigen Dinge sind, mit denen die Eltern sich da gerade beschäftigen. Aber was ist schon schlimm daran, fragst Du Dich jetzt vielleicht. **Versetzt Dich mal in Dein Kind, das versucht mit Dir zu kommunizieren, das Dir gerade etwas Dringendes mitteilen möchte, aber Du beachtest es nicht, weil Du auf einen kleinen Kasten starrst.**

**Dein Kind bekommt das Gefühl, dass es nicht wichtig ist, dass es nicht soviel Wert ist wie dieser Kasten.** Ein schönes Gefühl ist das bestimmt nicht. Ich weiß, manchmal möchte das Kind einfach nur auf eine Blume aufmerksam machen, oder auf ein vorbei fahrendes Taxi oder einen Hund, eine Katze oder Dir zeigen, wie toll es auf dem Trampolin hüpfen kann. Totale Belanglosigkeiten... Oder?

Es sind überhaupt keine Belanglosigkeiten. Ganz im Gegenteil. Es sind für Dein Kind ganz wundervolle, aufregende Erfahrungen und Beobachtungen, die es da gerade macht und mit Dir teilen möchte.

Seien wir doch mal ehrlich, wir können uns bei unseren Kindern soviel abgucken, was wir leider schon alles verlernt haben oder was uns abtrainiert wurde. Legt Euch doch mal zusammen mit den Kindern auf den grünen Rasen und fühlt mal hin wie lustig der pikst.

Und dann beobachtet mal den Käfer der verzweifelt versucht, den Grashalm hinaufzuklettern. Das ist total interessant. 1000 mal interessanter als das hundertste Selfie von Freundin xy bei Facebook oder Instagram.

Ja, mag ja alles sein, aber **Dein Chef erwartet von Dir, dass Du erreichbar bist, auch wenn Du eigentlich schon Feierabend hast?**

Dann hast Du zwei Möglichkeiten:

**1. Du besprichst das mit Deinem Chef und bittest ihn, Dich an Deinem Feierabend nicht mehr zu kontaktieren.** Selten sind die Dinge nämlich so ultramegalebenswichtig, dass sie nicht auch bis zum nächsten Tag warten könnten.

Ja, ich weiß, das ist nicht so leicht. Chefs haben manchmal eine komische Einstellung, vor allem, wenn es um Mütter oder Väter in Teilzeitbeschäftigungen geht. Aber vielleicht klappt dann die zweite Möglichkeit:

**2. Besprich mit Deinem Vorgesetzten, dass Du nach Feierabend nur noch einmal, zu einer bestimmten Uhrzeit Deine Mails checkst.**

Das signalisiert, dass Du motiviert bist und dass grundsätzlich Bereitschaft Deinerseits besteht, Dich auch nach Feierabend noch um Deinen Job zu kümmern. Und meistens haben sich alle beteiligten ganz schnell dran gewöhnt und wissen ganz genau, wann sie Dich erreichen und wann nicht.

### **PRAKTISCHER TIPP**

**Schreibe einen Tag lang auf, wann Du Dich wie lange mit Deinem Smartphone, iPad oder Computer beschäftigst.**

**Nimm auch gerne Fernsehzeiten mit dazu, wenn Du den Fernseher gerne mal nutzt.**

**Guck Dir die Liste in Ruhe an und überlege, ob Du wirklich soviel Zeit mit Medienkonsum verbringen möchtest oder ob Du hier wertvolle Zeit einsparen kannst.**

## Tipp 7: GEMEINSAM aufräumen, putzen, Gartenarbeit



In vielen Familien sind die täglichen Hausarbeiten lästige Zeitfresser. Außerdem sind es oft Tätigkeiten, die die Erwachsenen machen, während die Kinder in der Zeit sich selbst überlassen werden.

**'Gemeinsam' ist hier das Zauberwort. Die meisten Kinder helfen super gerne mit. Bei allem möglichem. Sogar beim Aufräumen und Putzen.** Natürlich ist es sinnvoll auf das Alter der Kinder zu achten. Einen dreijährigen würde ich jetzt nicht den Abwasch machen lassen, aber er kann bestimmt schon beim Abräumen des Tisches helfen. Während ein achtjähriger auch schon den Müll rausbringen und ein zwölfjähriger sogar schon sein Essen allein zubereiten kann.

*„Alles Leid ist Einsamkeit, alles Glück Gemeinsamkeit.“  
Richard Dehmel*



**Aber Achtung. Es wird nach hinten losgehen, wenn die Kinder immer nur die 'Iiieh, Bäh, Macht überhaupt keinen Spaß Arbeiten' machen soll.**

Besser ist es, wenn sich die doofen und die aufregenden Arbeiten abwechseln. Wer den Müll rausbringt darf hinterher abwaschen, mit gaaaanz viel Schaum im Abwaschwasser und ein bisschen patschen dürfen. Oder wer den Tisch abgeräumt hat, der darf dann auch noch mit dem Staubsauger den Krümeln unter dem Tisch zu Leibe rücken.

Klar ist der Boden nicht so super sauber wenn Dein fünfjähriger gesaugt hat, wie wenn Du es selber gemacht hättest. **Hier ist dann auch ganz wichtig den Tipp Nummer 5 zu beherzigen und auch mal Fünfe gerade sein zu lassen.**

## Tipp 8: GEMEINSAMER Ausflug



Wenn es gut klappt, dass ihr euch gemeinsam um die alltäglichen Dinge des Lebens kümmert, dann ist es eine schöne Idee diese neu gewonnene Gemeinsamkeit auch in die Freizeit mit einfließen zu lassen.

**Plant gemeinsame Ausflüge oder Unternehmungen.** Und damit meine ich nicht unbedingt ein Wochenende auf dem Ponyhof oder eine ausufernde Shoppingtour durch das nächste Einkaufszentrum, sondern vielmehr die kleinen Trips.

**Zusammen am Nachmittag ein Eis essen gehen, eine Fahrradtour zum Badesee, eine Runde Minigolf spielen oder endlich mal wieder zu diesem super Spielplatz im Stadtteil nebenan fahren.**

Besprecht zusammen, was ihr machen wollt, und dann macht es auch! Oft sind diese kleinen Ausflüge unglaublich nährend für das Miteinander, es finden Gespräche statt, für die sonst keine Zeit gewesen wäre, wir erfahren ganz viel von und über unsere Kinder, und sie anders herum auch von uns.

*„Steigst du nicht auf die Berge, so siehst du auch nicht in die Ferne.“  
Fernöstliches Sprichwort*

Inga © Ahlers

gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

## Tipp 9: ZUHÖREN



Wir haben in Tipp 8 schon angeschnitten, dass es bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten zu Unterhaltungen kommen kann, die an einem normalen Tag so niemals zustande gekommen wären.

Ich bin fest davon überzeugt, dass eine funktionierende Kommunikation ein Schlüssel zu einem harmonischerem Miteinander ist, und das kann man aktiv beeinflussen.

**Das Wichtigste dabei ist, dass wir wirklich zuhören**, dass wir in den Momenten des Austauschs 100 %ig präsent sind - dass wir nicht mit einem Auge am Smartphone und mit einem Ohr im Nachbarzimmer sind, sondern dass wir voll da sind, wenn Kommunikation geschieht.

**Was total gut funktioniert ist die „was war schlecht, was war gut“ Runde:** Wenn ihr eure Kinder ins Bett bringt, nehmt euch einige Minuten Zeit und **lasst euer Kind ausgiebig vom Tag erzählen. Fragt nach, was an dem Tag voll doll blöd war. Danach fragt ihr, was das beste war**, was an dem Tag geschehen ist. Die kann ein tolles abendliches Ritual werden.

Ihr könnt das natürlich auch ausweiten und nach den drei blödsten/besten Dingen fragen, je nachdem wie viel Zeit ihr habt. Oft kommt von den Kindern auch ein „heute war alles toll“, da bohre ich dann gerne nochmal nach und frage sie, was von den tollen Sachen denn das aller-, aller-, allerbeste gewesen ist.

**Wichtig ist dabei, dass Ihr erst nach den doofen und dann nach den guten Dingen des Tages fragt.** Es ist einfach besser, mit einer Erinnerung an das Schöne in das Land der Träume zu gleiten, als mit den Erinnerungen an das, was als bescheuert empfunden wurde.

**Es kommt auch schon mal vor, dass die Fragerunde auch mir die Augen öffnet.** Wenn ich höre, was blöd war, fühle ich mich auch mal erappt. Beispielsweise der Nachmittag bei Freunden, bei denen die Mutti eine gute Freundin von mir ist. Die Kinder verstehen sich leider nicht so toll. Dann war es doof den ganzen Nachmittag mit xy zu spielen. Auch wenn Mutti ihren Spaß hatte, die Kinder hatten ihn nicht. Kann ich zukünftig bestimmt schlauer regeln, sodass alle glücklich sind.

Was mich auch überrascht hat war ein Ereignis, das einmal das mit Abstand allerbeste gewesen ist: Das wir endlich mal das gegessen haben, was sich Junior zum Abendessen gewünscht hat, und nicht immer nur Mama oder Papa entschieden haben. **Wow. Das macht ihn so glücklich?** Das fällt mir dann auch nicht schwer öfter mal auch die Kids entscheiden zu lassen, was am Abend aufgetischt wird.

Was auch gut funktioniert ist ein morgendliches Ritual. Es ist besonders schön für Kinder, die viel in der Fremdbetreuung sind, da es den Start in den Tag ganz harmonisch und wertschätzend beginnen lässt:

Einfach den Wecker am Morgen 15 Minuten früher stellen und dann **alle zusammen ab ins Bett oder auf die Couch.** Dort kann sich dann ausgiebig wach gekuschelt werden und schonmal über den Tag gesprochen werden, der vor einem liegt. **Was steht an, wer holt wen wo ab, was passiert in der Freizeit, wie sieht die Abendgestaltung aus, was wird zusammen gegessen?** Einfach mal ausprobieren, da gelingt der Start in den Tag gleich viel entspannter.

*„Ritual ist, wenn die Welt eine Zeit lang zur Ruhe kommt und wir in ihr.“  
Heiko Ernst*

## **AUSPROBIEREN**

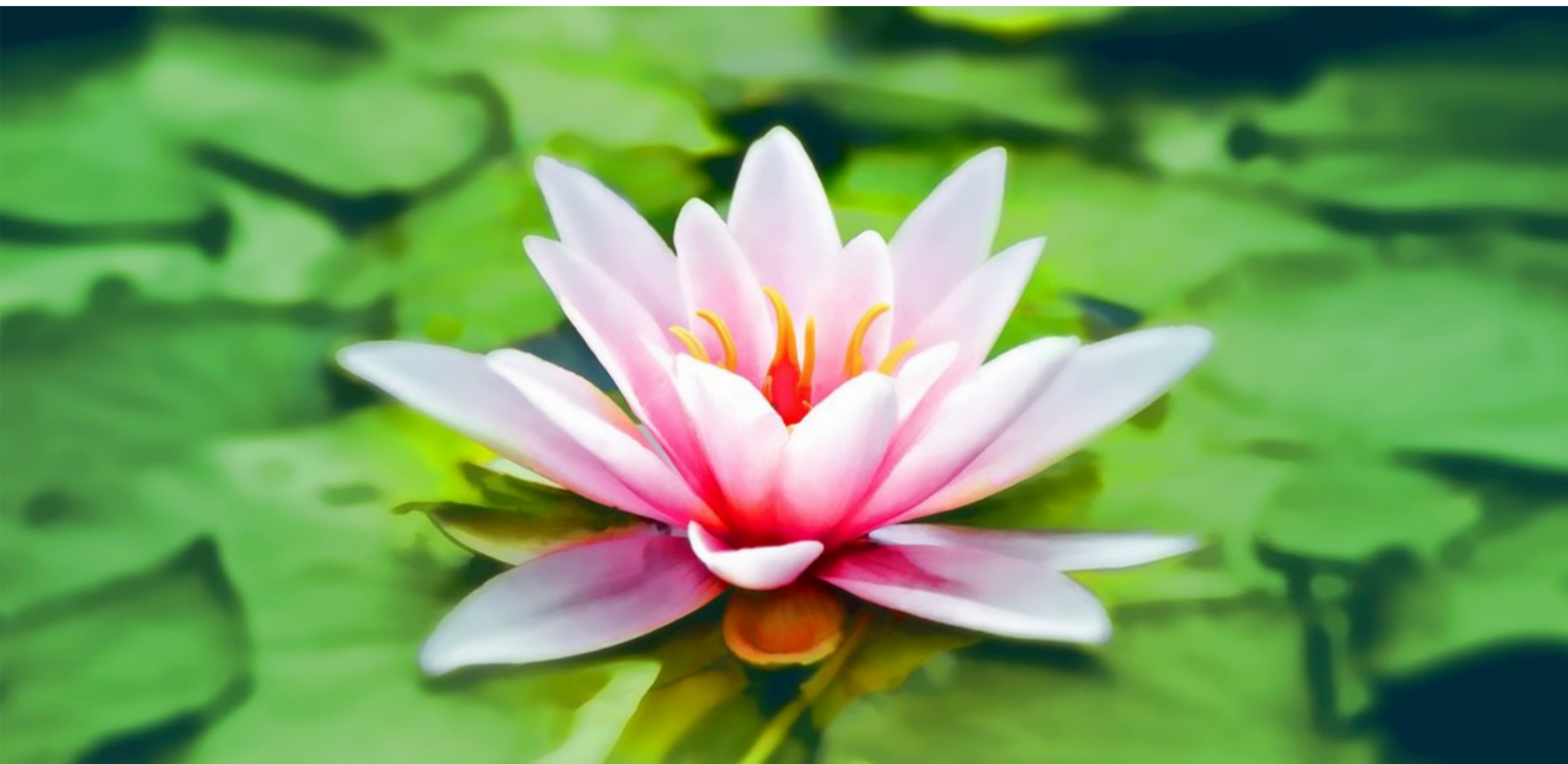
**Versucht eins der beiden Rituale in den Tag einzubauen, je nachdem ob es euch morgens oder abends besser in den Ablauf passt.**

**Macht das für mindestens eine Woche wirklich jeden Tag. Dann spürt mal nach, ob und was für Veränderungen es mit sich gebracht hat.**

**Frag die Kinder wie sie die Rituale empfinden.**

**Vielleicht wird eins der beiden Rituale fest in euren Familienalltag integriert, das wäre doch sehr schön.**

## Tipp 10: MEDITIERE REGELMÄSSIG



**Das kraftvollste Instrument das wir haben, um in unserem Leben weniger Stress, dafür aber deutlich mehr glückliche und erfüllte Momente zu haben liegt in uns selbst.**

Vielleicht spürst Du bei diesem Tipp einen inneren Widerstand. Wie jetzt, meditieren? Esoterischer Mist, das ist nur was für Mönche. Herumsitzen und nix tun, dafür hab ich keine Zeit ... Aber Meditation ist nicht rumsitzen, Meditation hat nichts Esoterisches. **Die Wirkung ist mittlerweile wissenschaftlich belegt.**

Wenn wir es hinbekommen, uns jeden Tag für ein paar Minuten nur mit uns selbst zu beschäftigen, dann öffnet sich mit der Zeit ein unbeschreibliches, machtvolles Tor. Es erlaubt uns, gelassen zu sein und zu bleiben, in allen Situationen. Und das tolle daran: es ist sehr einfach, jeder kann es, es kostet nur ein wenig Disziplin.

Meditation sollte am besten täglich praktiziert werden. Im Idealfall immer zur gleichen Uhrzeit. Deshalb hat jeder, der Gelassenheit durch Meditation erreichen möchte, in der Regel mit nur einem einzigen Hindernis zu kämpfen: dem inneren Schweinehund.

**Meditation ist simpel. Wir kommen zur Ruhe. Wir spüren unseren Körper. Wir achten auf unseren Atem. Wir lassen unsere Gedanken vorüberziehen ohne uns in Gedankenschleifen zu verlieren. Wir gönnen unserem Geist eine Pause.**

Durch die Meditation gelingt es uns, das Hamsterrad des Gedankenstroms für einen kurzen Moment zu verlassen. Dabei entspannen wir zum einen, zum anderen nehmen wir die Gegenwart wahr.

Jetzt denkst Du vielleicht, dass wir das doch immer und andauernd tun. Aber das ist leider nicht so. Beim Frühstück denken wir schon an die bevorstehenden Termine des Tages, beim Autofahren überlegen wir, was wir noch einkaufen wollen und beim Spielen mit unseren Kindern fragen wir uns wann wir die Betten das letzte Mal neu bezogen haben.

Die Meditation lehrt uns, die Gegenwart so wahrzunehmen, wie sie in jedem Moment ist. Ein Moment, in dem die Vergangenheit keine Rolle spielt, genauso wenig wie die Zukunft. **Dieser Zustand** liefert uns tiefe Einsichten über uns selbst, er rückt Probleme wieder in das richtige Licht, und er **spendet uns wertvolle Ruhe, und dadurch wieder neue Kraft und Energie.**

**Besonders im Hinblick auf Elternstress ist die Meditation ein wirklich grandioses Hilfsmittel.** Sind wir in Meditation geübt gelingt es uns mühelos eine Situation erst zu hinterfragen, bevor wir im Affekt überreagieren.

Wenn das Kind zum Beispiel morgens trödelt, und die Mama mit Termin- druck im Nacken normalerweise anfangen würde die Stimme zu erheben, dann könnte sich die Situation folgendermaßen verändern:

- Die Mutter nimmt sich die Zeit um kurz zu überlegen, warum sie genau gerade gestresst ist.
- Ihr würde vielleicht auffallen, dass sie heute früh nicht aus dem Bett gekommen ist und ihr dadurch wertvolle Minuten verloren gegangen sind, für die das Kind überhaupt nichts kann.
- Vielleicht kann sie das dem Kind erklären.
- Das Kind würde wahrscheinlich Verständnis haben und sich beeilen.

**Es liegt meistens in der Verantwortung der Eltern, was gerade passiert.**

Wenn uns das auffällt brüllen wir wahrscheinlich nicht, sondern suchen nach einer Lösung. Wir beruhigen die Kinder und suchen mit ihnen gemeinsam eine Lösung. Möglichst entspannt und stressfrei.

## **ÜBUNG**

**Setz Dich auf einen Stuhl, mit dem Po auf die vordere Sitzkante.**

**Die Füße sollten ganz auf dem Boden aufliegen. Lehn Dich nicht an.**

**Die Arme hängen locker neben dem Oberkörper, Deine Hände liegen auf den Oberschenkeln.**

**Mach Deinen Rücken gerade und schließe die Augen.**

**Konzentriere Dich auf Deine Atmung. Zähle bei jeder Einatmung und bei jeder Ausatmung. Zähle dabei bis 10, mache 5 Atemzüge (einatmen 1, ausatmen 2, einatmen 3, ausatmen 4 ...).**

**Schaffst Du es konzentriert, mit voller Aufmerksamkeit bei der Atmung zu bleiben?**

**Oder schweifen Deine Gedanken ab? Beobachte dies einfach.**

**Mache diese Übung für 2 bis 3 Minuten.**

**Stelle einen Wecker, eine Eieruhr, oder einen anderen Timer.**

Jippie. Du hast gerade meditiert. Ganz einfach, oder?

*„Die Übung in Geduld bewahrt uns vor dem Verlust unserer Gelassenheit. Dadurch haben wir die Möglichkeit unser Urteilsvermögen zu trainieren, selbst in sehr schwierigen Situationen. Es gibt uns inneren Raum. Und durch diesen Raum gewinnen wir ein gewisses Maß an Selbstbeherrschung, welche uns erlaubt auf Situationen in angemessener Weise reagieren zu können. Mitfühlend, anstatt durch unsere Wut und Verärgerung getrieben.“*

Dalai Lama



# Weitere Angebote zum Thema „Stressmanagement & Entspannung durch Meditation & Achtsamkeit“

findest Du auf meiner Homepage:

[www.ingaahlers.de](http://www.ingaahlers.de)

Du findest mich auch auf Facebook

[facebook.com/IngaAhlersGelassenGluecklichGesund/](https://facebook.com/IngaAhlersGelassenGluecklichGesund/)

und Instagram

[instagram.com/ingaahlers](https://instagram.com/ingaahlers)

Ich wünsche Dir Gesundheit und Gelassenheit mit glücklichen Kindern.

Deine Inga Ahlers

---

## Impressum

Inga Ahlers

Autorin, Publizistin, Coach

Kleinharrierstrasse16

24625 Großharrie

[www.ingaahlers.de](http://www.ingaahlers.de)

E-Mail: [info@ingaahlers.de](mailto:info@ingaahlers.de)

1. Auflage

Die in dieser Publikation ausgeführten Gedanken, Ideen, Konzepte und Ansätze sind geistiges Eigentum von Inga Ahlers und unterliegen den gesetzlichen Urheberrechtsbestimmungen. Die ganze oder auch nur teilweise Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

© 2017 - Inga Ahlers

## Fotonachweise

Cover: Dandelion clock dispersing seed / fotolia.com / Urheber: Brian Jackson

Seite 13: Girl painting with her mom chatting / fotolia.com / Urheber: jolopes

Seite 16: Family cleaning house / fotolia.com / Urheber: Nichizhenova Elena

Seite 19: Portrait of white Caucasian mother and son talking to each other, happy family of two, lifestyle outside on a spring autumn day / fotolia.com /

Urheber: anoushkatoronto

weitere Bildquellen: [pexels.com](http://pexels.com) / [pixabay.com](http://pixabay.com)

---

*Inga © Ahlers*

gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!