

# 5

## Denkanstöße

### für ein glückliches Familienleben

Ein Workbook von Mirjam Faust



Dieses Workbook darf gerne weitergegeben werden!

[www.mirjam-faust.de](http://www.mirjam-faust.de)

You do not need to know precisely what is happening,  
or exactly where it is all going.  
What you need is to recognize  
the possibilities and challenges  
offered by the present moment,  
and to embrace them with courage, faith and hope.

Thomas Merton

Glück entsteht oft  
durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,  
Unglück oft durch die Vernachlässigung kleiner Dinge

Wilhelm Busch

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	4
1. Was ist eigentlich Glück? .....	6
2. Achtsamkeit und Akzeptanz im wilden Familienalltag .....	10
3. Werte als Anker .....	15
4. Commitment: einen Pakt mit mir schließen .....	19
5. Zeit- und Haushaltsmanagement .....	23
Wäsche .....	25
Putzen .....	25
Essen .....	25
Ordnung .....	26
Organisation .....	26
Schluss .....	28
Anhang .....	30
Literaturverzeichnis .....	31

## Einleitung

Ach, wäre es nicht wunderbar, wenn wir es endlich hibekämen, diese ideale Familie zu sein, die uns in Magazinen, Werbung, Instagram, in Kinderbüchern und Filmen angepriesen wird? Wo die Kinder angenehm frech und trotzdem so vernünftig und wunderbar sind, die Eltern sich cool, besonnen und liebevoll geben, der Hund immer gesund und das Haus immer sauber und aufgeräumt ist? Wo keiner Geldsorgen hat, der Job immer sicher und familienauglich ist, die Wohnung groß genug, die Patchwork-Familie ein harmonisches Projekt, das Essen immer bio- und abwechslungsreich, die Kinder klug und sicher im Sattel und die Konflikte nur kurze, schnell lösbare Blitze am Gewitterhimmel? Eine utopische Vorstellung. Wir alle wissen das und haben trotzdem den Wunsch, es werde wahr. Und wer zu Beginn der Familienphase noch glaubte, das sei doch alles händelbar, merkt meist in den ersten Wochen mit Kind schon, dass „normal“ und „glücklich“ ganz neu definiert werden muss.

In diesem Sinne ist das vorliegende Workbook ein kleines Plädoyer für das, was in Ihrem Familienleben gerade dran ist. Eine Ermutigung all das zu nutzen, was Sie im Moment zur Verfügung haben, um einen kleinen Schritt in die Richtung zu gehen, die Ihr Bild von Familienglück wahrer werden lässt. Es geht um die Frage, was Glück überhaupt ist, was Sie mit den Dingen tun können, die Sie belasten und die Ihnen im Leben fehlen. Ich lade Sie ein, herausfinden, was für Sie und Ihre Kinder im Leben wirklich zählt und das auch in die Tat umzusetzen. Sie bekommen handfeste Tipps zum Thema Zeitmanagement für das Familienleben und zum Schluss erwarten Sie einige Gedanken zum Thema Lachen und Leichtigkeit in dieser herausfordernden Lebensphase.

Die Ideen zum Thema Glück stammen aus einem Vortrag von Dr. Gunther Schmidt, einem systemischen Psychiater und Psychotherapeuten. Die meisten anderen Inhalte stammen aus der „Akzeptanz- und Commitmenttherapie“, einem Ansatz innerhalb der verhaltenstherapeutischen Psychotherapie. Ich beziehe mich hier vor allem auf den deutschen Vertreter Matthias Wengenroth. Die Tipps und Tricks zum Zeit- und Haushaltsmanagement habe ich in Büchern, in zahlreichen Elternabenden und in meinem realen Familienleben zu diesem Thema gesammelt. Wenn Sie tiefer in die unterschiedlichen Denkanstöße einsteigen wollen, finden Sie am Ende dieses Heftes ein kommentiertes Literaturverzeichnis.

Dies ist ein Workbook. Ich lade Sie ein, sich etwas auszudenken oder aufzuschreiben. Sollte sich manches für Sie seltsam anhören, lassen Sie es einfach links liegen und greifen sich das heraus, was Sie wirklich weiterbringt. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und gutes Gelingen auf dem Weg zu ihrem ganz persönlichen Familienglück.

# 1. Was ist eigentlich Glück

Das Wort Glück hat im Deutschen zwei Bedeutungen. Wir können Glück haben: ein meist unverhofftes Ereignis, das wir positiv bewerten, wie z.B. ein Lottogewinn, ein Stellenangebot oder eine Schenkung. Manchmal können wir dieses Glück aktiv beeinflussen. Bspw. wenn eine Fortbildung den nächsten Karriereschritt ermöglicht. Und wir können Glück empfinden. Diese Art Glück kommt oft ebenfalls überraschend, ist aber meist unabhängig von äußeren Bedingungen:

Der Tag am Meer, ein Essen mit Freunden, ein blühender Garten, das Lachen eines Kindes. Dieses Glücksempfinden ist von inneren Faktoren abhängig, nicht steuerbar und hat einen Überflutungscharakter. Es ist mitreißend wie eine Welle und wenn wir uns seiner bewusst werden, ist es schon fast wieder verflogen.

Wann waren Sie das letzte Mal glücklich und warum? Wenn Sie auf Ihre Familie schauen: Was macht Sie dort richtig glücklich?

---



---



---



---

Sind Ihnen eher Anlässe für äußeres Glück oder für empfundenes Glück eingefallen? Und gibt es bei Ihnen auch Vorstellungen, von denen Sie einmal ihr Familienglück abhängig gemacht haben und es sich nicht einstellte? Wir wären vielleicht glücklicher, hätten wir heute diesen Druck, nicht glücklich sein zu müssen<sup>1</sup>. Da gibt es dieses sog. „Wohlstandsparadoxon“: Obwohl wir gemessen an äußeren Faktoren in westlichen Gesellschaften sehr glücklich sein müssten, empfinden wir es nicht so. Wir glauben Glück durch noch mehr Wohlstand oder durch

1 Folgendes Büchlein kann eine Hilfe beim Querdenken sein: Wilhelm Schmid: Unglücklich sein, eine Ermutigung, Insel Verlag Berlin.

Training, Organisation oder Meditation, durch kluge Anlagen oder strategische Entscheidungen herstellen zu können und merken doch, wie es uns immer wieder entgleitet.

Glücksempfinden lässt sich nicht erzwingen. Es scheint ganz plötzlich da zu sein, überflutet uns wie ein Ozean und hat einen transzendenten Charakter. Wir fühlen uns tief in unserem Inneren, in unserer Existenz berührt und gleichzeitig verbunden mit anderen, mit der ganzen Welt, dem ganzen Universum. Oft scheint dieses Glück an Orten aufzutreten, wo wir es nicht vermuten. Erinnern Sie sich an Ereignisse, die Sie unverhofft glücklich machten? Der Wiedereinstieg in den Beruf z.B. oder doch das dritte Kind. Der Umzug in die Stadt, das Wegwerfen des Fernsehers, das größere Sofa oder die plötzlich entdeckte Begabung ihres Kindes für Musik. Und fallen Ihnen Situationen ein, die eigentlich schrecklich waren und trotzdem für ein Glücksgefühl bei Ihnen sorgten? Wir sind in der Lage Glück in Extremsituationen zu empfinden, z.B. wenn eine Operation gelungen ist, obwohl ein Finger amputiert werden musste. Das Glücksempfinden, dass dieser Mensch noch lebt, dass es viel schlimmer hätte kommen können<sup>2</sup>.

Wir versuchen MEHR von diesem Glücksgefühl zu erleben, obwohl wir wissen, dass wir es nicht kontrollieren oder steuern können. Wie schaffen wir es also etwas häufiger in unser Leben zu holen, das unwillkürlich da ist, was selten von äußeren Bedingungen abhängt und was wir nicht direkt beeinflussen können?

Gute Bedingungen für Glück schaffen wir durch die Befriedigung menschlicher Grundbedürfnisse<sup>3</sup>. Da sind zunächst einmal regelmäßiges Essen und ausreichend Schlaf. Schlafmangel verzerrt unsere

2 Die Geschichte von Paralympicsieger Markus Rehm ist dafür ein beeindruckendes Beispiel.

3 Die sogenannte Bedürfnispyramide nach Maslow finden Sie z.B. im Internet.

Wahrnehmung extrem. Während uns im ausgeruhten Zustand die Bauchschmerzen des zweijährigen auf den heimlichen Verzehr des Schokoladenweihnachtsmanns schließen lassen, erscheinen uns dieselben Beschwerden nach einer durchwachten Nacht als untrügliches Zeichen für eine Darmverschlingung. Neben diesen physiologischen Grundbedürfnissen gibt es zudem das Bedürfnis nach Sicherheit. Außer der Sicherheit von Leib und Leben ist hier das Eingebunden sein in eine Gemeinschaft gemeint. Wir sind soziale Wesen, die nach Verbundenheit und Zugehörigkeit zu einer Gruppe streben. Andererseits sind wir autonome Wesen. Wir sind neugierig, wissenshungrig, mögen die Herausforderung, wollen etwas entwickeln und erreichen, unsere Einzigartigkeit zur Entfaltung bringen. Beide Bestrebungen sind voneinander abhängig. Nur wenn beides immer wieder in unserem Leben dran sein darf, fühlen wir uns in Balance, kann das Gefühl von Glück entstehen. Das Verhalten eines Kleinkindes auf dem Spielplatz ist dafür ein gutes Beispiel. Es erforscht die Spielgeräte und kommt dabei immer wieder zu Papa und Mama zurück um sich zu vergewissern, dass sie noch da sind. Hat es genügend Sicherheit aufgetankt, läuft es wieder los um etwas Neues zu entdecken.

Überlegen Sie kurz, auf welchem Pol Sie gerade sind und was Sie bräuchten um wieder mehr in Balance zu kommen.

---



---



---

Glück lässt sich nur im Unterschied finden. Wenn ich verstanden habe, was mich glücklich macht, habe ich meist auch verstanden, was mich

unglücklich macht. Es geht also darum den Zusammenhang von Zufriedenheit und Unzufriedenheit herzustellen, um in Balance zu kommen. Familienglück heißt also nicht, dass wir die ganze Zeit nur positive Gefühle haben und überschwemmt werden von Verbundenheit und Euphorie. Kinder erziehen ist harte Arbeit. Einen Haushalt zu managen, eine Partnerschaft zu leben, ein soziales Netz zu pflegen ist äußerst anstrengend und mit der Erfahrung von Versagen und Scheitern verbunden. Nur in der Akzeptanz der Widersprüchlichkeit („So weit wie möglich glücklich sein“ und „Ich muss nicht ganz glücklich sein“) kann das Glück sich einstellen.

#### Wenn Sie unglücklich sein wollen:

- Setzen Sie sich Ziele, die Sie nicht erreichen können.
- Orientieren Sie sich an Äußerlichkeiten und materiellen Dingen.
- Erlauben Sie sich keine Ambivalenz.
- Erlauben Sie sich nur entweder – oder.
- Versuchen Sie allen Dingen gerecht zu werden.
- Sagen Sie sich, dass Sie unbedingt glücklich sein sollen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich ständig sicher fühlen müssen.

#### Wenn Sie glücklich sein wollen:

- Erkennen Sie an, dass Sie fehlbar sind und nicht alles hinbekommen und damit trotzdem völlig in Ordnung sind.
- Nehmen Sie den schmerzhaften Teil in sich liebevoll an, der sich nach dem vollkommenen Glück sehnt.
- Freuen Sie sich über jegliches Verbundenheitserleben, auch wenn es unvollkommen ist.
- Erlauben Sie sich unterschiedliche Seiten in Ihnen zu haben: während

eine Seite sich nach Verbundenheit und Glücksempfinden sehnt, strebt eine andere Seite nach Autonomie und schaut neugierig in die Welt.

- Gehen Sie davon aus, dass Ziele nicht immer und sofort erreicht werden müssen, weil die Funktion des Ziels „unterwegs sein“ ist und Umwege erhöhen bekanntlich die Ortskenntnis.

In Anlehnung an Gunther Schmidt, 2011

## 2. Achtsamkeit und Akzeptanz im wilden Familienalltag

Achtsamkeit und Akzeptanz ist einfach zu erreichen, wenn die Sonne scheint. Die Kinder spielen einträchtig miteinander, die Wohnung ist sauber und der Kühlschrank voll. Wir setzen uns versonnen auf die Parkbank und schauen den kleinen Süßen beim Klettern zu. Wir sind ganz im Hier und Jetzt und finden alles gut und wunderbar. Wie oft kommt das bei Ihnen am Tag vor? Und wie lange dauert es an? Und sind Sie dann wirklich im Hier und Jetzt und genießen den Augenblick oder planen Sie bereits das Abendessen, denken an den Bericht, der noch getippt werden sollte, und dass die Mülltonnen rausgestellt werden müssen.

Im Folgenden soll es aber um Achtsamkeit und Akzeptanz gegenüber unserem ganzen Leben gehen, dem IST- Zustand mit allen positiven und negativen Seiten, mit allen unterschiedlichen Gedanken und Gefühlen. Zunächst geht es um die Frage, wie unsere menschliche

Wahrnehmung funktioniert. Da gibt es einmal den hochgelobten Verstand und die meist etwas gering geschätzten Gefühle. Unser Verstand produziert am laufenden Band Gedanken, Feststellungen, Voraussagen und Bewertungen. Wir glauben, dass unser Kopf der kühle, überlegene Teil unserer Persönlichkeit ist, dass er stets Recht hat. Wir können ihn uns als eine Denkmaschine vorstellen, in der alle möglichen Sätze gespeichert sind und die pausenlos Aussagen, Bewertungen und Meinungen wiederholt. Die Denkmaschine ist vor allem mit unserer Vergangenheit und mit unserer Zukunft beschäftigt. In der Vergangenheit verbindet sie unterschiedliche Ereignisse miteinander und knüpft daraus logische Ketten. „Weil meine Mutter mir das Nähen nicht beigebracht hat, kann ich es nicht.“ Oder: „Weil ich so viel gearbeitet habe, während die Kinder klein waren, ist meine Tochter jetzt so distanziert.“ Über die Zukunft stellt sie meist sorgenvolle Prognosen an: „Wenn mein Sohn jetzt keine Empfehlung für das Gymnasium bekommt, wird er nie gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt haben!“ Oder: „Ich kann kein guter Vater sein, wenn ich meiner Familie nicht mal ein Haus bieten kann. Ich kann es mir nicht leisten. Ich bin ein Nichtsnutz.“ Vielleicht sind Sie amüsiert beim Lesen dieser Sätze und haben sofort gedacht, dass die Begründungen doch überhaupt nichts mit der Sache zu tun haben. Warum sollte es mir nicht gelingen das Nähen zu erlernen, wenn meine Mutter es mir nicht beigebracht hat? Und warum sollte ein guter Vater an materiellen Dingen gemessen werden? Herzlichen Glückwunsch! Sie haben zu diesen Sätzen schnell eine Distanz geschaffen. Und trotzdem fallen Ihnen vielleicht die einen oder anderen urteilenden Sätze ihrer eigenen Denkmaschine ein. Besonders wenn sich viele anstrengende Ereignisse häufen und Sie bspw. nicht ausreichend geschlafen haben. Mit unseren Gefühlen verhält es sich ähnlich. Oft werden sie von

unseren Gedanken mit verursacht. Wenn ich mir einige Male einrede, dass der Fehler, der mir auf der Arbeit passiert ist, „niemals nie nicht“ hätte passieren dürfen und „wieder einmal“ beweist, dass ich „überhaupt nichts“ draufhabe, werden Sie sich über kurz oder lang schlecht fühlen. Unsere Gefühle sind oft schneller als Gedanken, tauchen unwillkürlich in uns auf und lenken unsere Reaktionen. Der Liebesbrief macht uns glücklich, die ersten Schritte unseres Sohnes rühren uns an, die trotzigste Tochter macht uns wütend, die fünf in Mathe unseres Teenagers verursachen eine ganze Welle von Befürchtungen.

Unsere Gedankenmaschine und unsere Gefühle sind in der Regel beide ganz oft nicht steuerbar und trotzdem wollen wir krampfhaft die Kontrolle behalten. Verschiedene Strategien haben wir uns dafür angeeignet im Laufe unseres Lebens: Wir schieben unangenehme Gedanken und Gefühle schnell zur Seite, diskutieren sie innerlich weg, reagieren schnell, betäuben uns oder lenken uns ab. Es gibt tausend Möglichkeiten zu flüchten, aber keine einzige, diesen Gedanken und Gefühlen wirklich zu entkommen. Wir können davon unglücklich und sogar krank werden. Wir können den Eindruck bekommen unser Leben sei nichts wert oder alle anderen stünden uns im Weg. Das kann zu weitreichenden Entscheidungen führen, die wir im Nachhinein bereuen. In jedem Fall schneiden solche Gedanken und Gefühle uns von unserer guten und förderlichen Lebensenergie ab. Die Möglichkeit das Leben so zu leben, wie wir es uns eigentlich vorstellen, scheint immer wieder versperrt.

Achtsamkeit und Akzeptanz zu leben bedeutet zunächst einmal „JA“ zu sagen. „Ja“ dazu, dass unsere Denkmaschine ununterbrochen Feststel-

lungen produziert, dass wir die unterschiedlichsten Gefühle, Körperempfindungen und Bilder haben. Dafür können wir erstmal nicht. Es ist die Einladung, im Hier und Jetzt achtsam wahrzunehmen, was wir gerade denken oder fühlen, wie unser Atem und unser Herzschlag geht, welche Gedanken und Gefühle in uns vorherrschen und zwar ohne eine Bewertung hinzuzufügen oder in Aktionismus zu verfallen. Und das ist schwer. Es ist sogar richtig schwer und erfordert Training!<sup>4</sup>

Akzeptanz heißt, dass wir uns nicht mehr dagegen wehren, dass wir diese Gedanken, Gefühle, Bilder und Körperempfindungen haben. Es heißt nicht, dass wir das, was wir wahrnehmen, gutheißen müssen. Akzeptieren heißt anzunehmen, dass diese Gedanken, Gefühle und Reaktionen in uns vorhanden sind. Sie können weh tun, wir können sie lieber vermeiden wollen und können trotzdem feststellen, dass sie da sind. Akzeptanz ist also etwas Aktives und hilft uns ganz präsent in diesem Moment zu sein.

Was löst diese Überlegung bei Ihnen aus?

---



---



---



---

Wofür soll das gut sein, fragen Sie sich vielleicht. Achtsamkeit und Akzeptanz ermöglichen Ihnen, sich zu distanzieren. Sie sind diesen Gedanken und Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Sie selbst SIND nicht identisch mit dem, was Sie in diesem Moment denken oder fühlen. Sie HABEN diese Gedanken und Gefühle. Das macht einen großen

<sup>4</sup> In den Literaturhinweisen am Ende des Heftes finden Sie entsprechend Verweise auf Übungen dazu.

Unterschied. Es ist die Erkenntnis, dass Sie entscheiden können, wie Sie handeln wollen, weil hinter Ihren Gedanken, Gefühlen, Bildern und Körperreaktionen Ihr „ICH“ steht, das alles beobachten kann. Dieser Moment des Innehaltens und Registrierens verschafft Ihnen eine Pause, die Sie brauchen, um auszuwählen, was von Ihren Gedanken, Gefühlen, Bildern und Körperreaktionen nützlich für Sie ist, um eine gute Entscheidung im Sinne Ihrer ganz persönlichen Werte zu treffen (die im nächsten Kapitel dran sind). Und darauf kommt es letztlich an.

Sie denken vielleicht schon etwas unruhig, dass Sie in ganz vielen Situationen ja HANDELN müssen und wollen. Erst recht, wenn da z.B. ihr dreijähriges Kind in einem Tobsuchtsanfall vor dem Süßigkeiten Regal im Rewe liegt. Was könnten Sie dort zunächst achtsam und akzeptierend wahrnehmen? Ihr erhöhter Puls und Ihre Kurzatmigkeit vielleicht. Sie nehmen vielleicht wahr, dass Sie einen Gedanken haben „Jetzt sieht mal wieder jeder, dass Du Dich als Mutter nicht eignest“. Und da kommt sofort ein Gefühl dazu: Scham vielleicht oder Wut. Der Druck zu handeln ist enorm hoch. In den nächsten beiden Denkanstößen geht es genau darum, welcher Spielraum sich Ihnen eröffnet, wenn Sie durch Achtsamkeit und Akzeptanz in diese Beobachter-Position kommen.

### 3. Werte als Anker

Ihre Werte sind das Fundament Ihres Lebens. Ihre Richtschnur, der rote Faden oder eben Ihr Anker, wenn es im Leben besonders stürmisch ist. Aber was sind Werte eigentlich? Wengenroth (2013, 211) fasst die Eigenschaften von Werten so zusammen:

„Werte

- ... sind Vorstellungen darüber, wie jemand sein Leben leben möchte, was er anstrebt, welche Richtungen er einschlagen will;
- ... können nicht begründet werden und sind daher grundsätzlich unantastbar, heil oder, wenn wir so wollen, „heilig“;
- ... sind keine Gefühle, sondern das Resultat einer Handlung
- ... und daher ein Bereich, in dem wir Menschen Kontrolle ausüben können;
- ... sind potenziell ewig, auch wenn sie sich nicht zu jeder Zeit in unserem Verhalten niederschlagen, nicht immer „lebbar“ sind, und
- ... ermöglichen die Ausrichtung unseres Verhaltens an Konsequenzen, die in weiter Zukunft liegen beziehungsweise mit denen wir persönlich noch keine Erfahrungen gemacht haben.“

Um Ihren eigenen Werten auf die Spur zu kommen, möchte ich Sie auf eine kleine Bilderreise einladen:

Sie stehen auf einem großen Platz oder am Meer auf einem riesigen Strand. Da läuft ihre Lebenslinie entlang, wie ein Seil oder ein Fluss. Sie stehen mitten auf dieser Linie. Stellen Sie sich vor, Ihre Kinder sind so um die 25 Jahre alt. Sie sind schon ausgezogen oder gerade dabei und finden sich immer mehr in ihrem eigenen Leben zurecht. Und Sie haben mit dem Großwerden Ihrer Kinder ihr eigenes Leben wieder mehr entdeckt und gestaltet. Sie sind zufrieden. Sie stehen an dieser wich-



tigen Stelle in ihrem Lebensfluss und schauen zurück auf die Strecke mit ihren kleinen und heranwachsenden Kindern. Da war die Geburt des ersten Kindes, die Mühe oder die Leichtigkeit Mutter und Vater zu werden, der Einstieg in die Kita, ein Martinsumzug, die Einschulung. Ihnen kommt das Bild davon, wie der erste Zahn herausfiel und wie Sie in eine andere Wohnung umzogen. Vom Fahrrad fahren lernen, dem Beinbruch. Bilder von Weihnachten, von Geburtstagen und Übernachtungspartys, von Urlauben. Oder Sie sehen sich beim Essen kochen oder Spülmaschine einräumen. Da kommen Ihnen vielleicht auch Bilder in den Sinn, die schmerzhaft waren. Situationen, in denen das Leben Ihnen übel mitgespielt hat oder eine Entscheidung nicht zum gewünschten Ergebnis führte. Momente in denen Streit und Wut das Leben bestimmt haben, vielleicht Trennung oder Krankheit. Da Sie inzwischen darin geübt sind, Gefühlen und Gedanken, Bildern und Körperreaktionen achtsam zu begegnen sagen Sie zu allem innerlich: „Ja. Das gehört auch zu dieser Zeit oder zu meinem Leben“. Und dann sehen Sie die Bilder vom Heranwachsen ihrer Kinder, von Auslandsaufenthalten, den Auseinandersetzungen in der Pubertät, dem ersten Bartwuchs, der ersten Freundin, den Schulkrisen und Schulerfolgen, den vielen Fahrten mit Ihrem Kind zu Terminen, der Suche nach einem Ausbildungsplatz, dem Auszug und noch viel, viel mehr. Der Familienabschnitt auf ihrer Lebenslinie ist bunt und reich gefüllt.

Und wie Sie da stehen und alles innerlich so gebündelt sehen, tauchen Ihre nun großen Kinder, Ihr Partner, Eltern oder Freunde auf und schauen mit Ihnen auf diese Zeit. Diese machen Aussagen über das, was Sie für sie in dieser Lebensphase verkörpert haben.

Welche Richtung haben Sie immer wieder eingeschlagen? Welche Wer-

te waren Ihnen wichtig? Was haben Sie trotz allem versucht, zu leben?

---



---



---

Jetzt haben Sie das, was Sie am Ende ihrer „heißen Familienphase“ über sich sagen wollen. Und im Kern werden diese Aussagen Ihre Werte widerspiegeln.

Vielleicht möchten Sie weiter Ihren Werten auf die Spur kommen. Dann versuchen Sie es mit folgenden Wegen:

- Nutzen Sie die Werteliste<sup>5</sup> im Anhang indem Sie 10 Werte nehmen, die Ihnen nicht wichtig sind. Dann suchen Sie den gegenteiligen Wert heraus.
- Nutzen Sie die Werteliste und suchen sich ihre Top Ten der Werte heraus.
- Sprechen Sie mit ihrem Partner darüber und finden Sie heraus, wo sich ihre Werte decken und wo Sie ganz unterschiedlich sind.
- Fragen Sie gute Freunde, was Sie glauben, welche Werte Sie vertreten.

Jeder füllt seine Werte mit unterschiedlicher Bedeutung. Deshalb sollten Sie für sich und mit ihrem Partner überlegen, was Ihre Werte-Schlagwörter genau für Sie bedeuten und welche Konsequenzen das für Ihren Alltag hat.

Ich bringe das Supermarkt- Beispiel aus dem vorangegangenen Kapitel zu Ende: Vielleicht hätte Sie üblicherweise das wütende Gefühl

5 Die Liste ist nicht vollständig. Weitere Wertelisten finden Sie z.B. im Internet.

und die Gedanken über die Peinlichkeit der Situation und ihr hoher Puls dazu gebracht, das Kind einmal kräftig in den Oberarm zu kneifen und ihm ins Ohr zu zischen, dass es sich zusammenreißen soll. Oder Sie hätten schnell den zuerst verbotenen Lolli erlaubt, damit Sie aus der Szene schnell herauskommen. Beide Male hätten Sie aufgrund Ihrer inneren Reaktionen und möglicherweise gegen Ihre Werte gehandelt. Diese lauten vielleicht Respekt, Toleranz, Gewaltfreiheit, das Recht unangenehme Gefühle zu haben und sie zu zeigen oder konsequent und verlässlich zu sein.

Es geht in diesem Zusammenhang nicht um die so oft beschworene Konsequenz in vielen Erziehungsratgebern. Wir sind keine Maschinen. Es kann sein, dass es genau richtig ist, den Lolli in diesem Moment in den Korb zu legen. Es geht vielmehr darum, ob wir immer mehr in der Lage sind, in unsere Beobachter-Position gegenüber unseren inneren Reaktionen zu gelangen. Und aus dieser Position heraus Entscheidungen zu treffen, die im Sinne unserer Werte sind. Nicht weil wir dann bessere Menschen wären, sondern weil wir damit unserer Vorstellung von einem gelingenden Leben immer wieder ein Stück näherkommen. Wie das konkret im Alltag aussehen kann, davon handelt das nächste Kapitel.

Welchen Ihrer Werte möchten Sie im nächsten Kapitel besonders unter die Lupe nehmen?

---



---



---

## 4. Commitment: einen Pakt mit mir schließen

Ein Commitment ist ein Selbstbekenntnis oder eine Selbstverpflichtung. Wir versprechen uns dabei selbst, die Ziele, die wir im Sinne unserer Werte erreichen möchten, in aller Ernsthaftigkeit zu verwirklichen zu suchen. Jeder, der an seine gesammelten guten Vorsätze für all die neuen Jahre denkt, wird sich jedoch eingestehen müssen, dass es mit der Umsetzung mal wieder schwer ist. Wir setzen unsere Ziele zu hoch, überfordern uns. Wir beginnen wieder mehr damit, auf unsere Denkmachine zu hören, die uns erklärt, dass wir VersagerInnen sind. Wir finden Gründe, warum es eben jetzt noch nicht geht, stellen fest, dass es zu anstrengend ist, dass es weh tut, dass wir das eigentlich viel früher hätten tun sollen oder überlegen, ob das vielleicht doch die falsche Entscheidung war. Wir verlieren unsere Ziele und unserer Werte aus den Augen.

Dafür kann es ernste Gründe geben. Die Angst zu scheitern und sich damit vor sich und anderen zu blamieren. Die Sorge, die Vorurteile anderer wieder einmal bestätigt zu haben. Die Erfahrung von Leid. Vielleicht haben Sie schmerzhaft vermittelt bekommen, dass Sie „beziehungs­mäßig nichts draufhaben“. Vielleicht sind Sie von einem Elternteil verlassen worden und fühlen sich selbst dafür verantwortlich. Da ist die Funkstille zwischen Ihnen und Ihrem Ex-Partner/Ex-Partnerin nur folgerichtig, obwohl Sie so gerne mehr Kontakt zu Ihren Kindern hätten und Ihnen ein guter Vater, eine gute Mutter sein wollen. Dass in Ihren Beziehungen immer wieder etwas schief­läuft, könnte so etwas wie eine Beweisführung sein, dass Ihnen Schlimmes wiederfahren ist.

Die Geschichte los zu lassen, die Sie geprägt hat, hieße vielleicht zu entschuldigen, was Ihnen Ihre Eltern angetan haben. Die Frage ist jedoch, welchen Preis Sie bezahlen, wenn Sie es nicht tun.

„Jemand hat mich in eine finstere Ecke getrieben und mir ein Leid zugefügt. Ich wollte das nicht, und der andere hatte kein Recht dazu. Als er sich wieder entfernen wollte, habe ich ihn zu packen bekommen. Ich halte ihn fest an einer Kette, der Kette seiner Schuld. So stehen wir beide da, aneinander gekettet. Ich in der Ecke, der andere vor mir. Ich halte die Kette in der Hand. „Du kommst mir nicht davon, Freundchen. Du hast noch nicht genug gebüßt. Du bist schuldig, schlecht, böse, verkommen. Sieh doch, was du mir angetan hast.“ Solange ich die Kette nicht loslasse, kommt der andere nicht frei. Aber auch ich selbst komme nicht aus der dunklen Ecke heraus. Ich muss mich entscheiden: Was will ich tun? Weiter in meiner Hass- und Grollecke bleiben und den anderen an seiner Schuldkette festhalten? Oder bin ich bereit, den anderen von der Kette zu lassen, damit auch für mich selbst der Weg in mein Leben wieder frei wird? (Wengenroth, 2013, 244)

Einen Pakt mit sich zu schließen, könnte dann heißen, dass Sie dranbleiben und den Kontakt trotz Widerstände suchen. Dass Sie Ihre Kinder ins Leben begleiten, sich den Konflikten stellen mit und trotz ihrer Geschichte.

Was dafür hilfreich sein kann:

- Achtsamkeit und Akzeptanz trainieren
- sich die Werte und die damit verbundenen Ziele aufschreiben. Eingängige Symbole, Bilder oder Gedichte dazu suchen
- so kleinschrittig, realistisch und konkret wie möglich formulieren, was Sie erreichen möchten

- mögliche Barrieren erkennen und Lösungen dafür (er)finden
- mit Rückschlägen, Anstrengung, Gegenwind, Scheitern rechnen und trotzdem mit aller Ernsthaftigkeit ihr Commitment einhalten
- auf die Rechthaberei verzichten
- Verzeihen lernen
- sich Unterstützer suchen, auch: professionelle Hilfe annehmen
- sich selbst ein freundlicher und liebevoller Unterstützer sein und werden
- auch die kleinen Erfolge feiern
- das Commitment immer wieder erneuern

Manche Paare geben einander ein Eheversprechen und schließen dabei auch einen Pakt mit sich selbst. Es könnte nützlich sein, ein Elternschafts- oder Familienversprechen zu formulieren, das Sie immer wieder an Ihre Werte und die damit verbundenen Ziele erinnert. Ein Beispiel habe ich Ihnen hier angefügt.

**The Wholehearted Parenting Manifesto von Brené Brown aus: Daring Greatly  
Das Manifest für alle, die mit ganzem Herzen Eltern sein wollen**

Zuallererst will ich dir, mein Kind, versichern, dass du geliebt und liebenswert bist. Das will ich dir jeden Tag mit meinen Worten und mit meinen Taten zeigen. Wie ich mit dir und mit mir selbst umgehe, wird dir zeigen, was Liebe ist.

Ich möchte, dass du die Welt entdeckst in dem tiefen Gefühl, wertvoll und willkommen zu sein. Du bist es wert, geliebt zu werden, dazu zu gehören, Freude zu spüren – und um das zu glauben, sollst du sehen, dass ich mir all dies auch selbst wert bin.

In unserer Familie wird Mut großgeschrieben: Der Mut, uns einander zu zeigen, wie wir wirklich sind. Hier können wir verletzlich sein, und einander erzählen, was

uns gelingt und womit wir noch zu kämpfen haben. Denn in unserer Familie ist immer für beides Platz: Erfolge und Misserfolge, Stärken und Schwächen, Freude und Kummer.

Mitgefühl sollst du lernen, in dem wir mit dir mitfühlen, Grenzen, in dem wir dir unsere eigenen Grenzen zeigen und deine respektieren. Einsatz, Ausdauer und Hoffnung werden in unserer Familie hochgeschätzt. Und wir sorgen gemeinsam dafür, dass stets genug Raum zum Spielen und zum Ruhen bleibt in unserer Familie, denn beides sind für uns wichtige Werte.

Respekt und Verlässlichkeit werden wir dich lehren, indem du uns zusehen darfst, wie wir selbst Fehler machen und dafür die Verantwortung übernehmen, und indem du zuhörst, wie wir über unsere Gefühle sprechen und um Hilfe bitten.

Weil wir dir wünschen, dass du wahre Freude kennst, werden wir gemeinsam üben, dankbar zu sein für alles, was in unserem Leben gut ist.

Und weil du Freude nicht nur kennen, sondern auch spüren sollst, werden wir gemeinsam unser Herz dafür öffnen, auch wenn uns das verletzlich macht.

Wenn dich Angst und Unsicherheit überfallen, wirst du Kraft schöpfen aus der positiven Kraft, die Teil unseres Alltags ist.

Wir werden weinen und trauern und Angst haben, und wir werden all das gemeinsam tun. Manchmal werde ich den Impuls verspüren, deinen Schmerz einfach wegzuwischen. Doch stattdessen werde ich deinen Schmerz mit dir zusammen tragen und dir zeigen, wie du ihn selbst bewältigen kannst.

Wir werden zusammen lachen und tanzen und singen und kreativ sein, und dabei immer ganz wir selbst sein können. Denn was auch immer passiert: Du wirst immer zu uns gehören.

Und wenn du deine Reise in dein eigenes Leben beginnst, werden wir dir das kostbarste Geschenk von allen mitgeben: Wir werden dir zeigen, wie wir selbst mit ganzem Herzen lieben und leben und uns jeden Tag aufs Neue mutig dafür entscheiden, niemand anderes als wir selbst zu sein.

Meine Erziehung wird nicht perfekt sein, und auch meine Liebe nicht. Aber ich werde dich mich immer sehen lassen, wie ich wirklich bin. Und es wird für mich immer eine Ehre sein, dich zu sehen. Dich aus der Tiefe meines Herzens ansehen zu dürfen und DICH zu sehen - so besonders und einzigartig wie DU bist.

Übersetzung: Nora Imlau

Was möchten Sie jetzt konkret für Ihr Familienleben anpacken?

---



---



---

## 5. Zeit- und Haushaltsmanagement

Zeit ist wohl die kostbarste, aber auch am wenigsten verfügbare Ressource während der heißen Familienphase. Und auch wenn sich vieles im Leben mit Kindern nicht so ordnen und organisieren lässt, wie wir es uns manchmal wünschen, gibt es doch einige Tipps und Tricks, die die Arbeit zuhause effizienter machen. Die Liste auf der übernächsten Seite ist eine Sammlung aus der Fachliteratur, aus meinem Familienalltag und aus Elternabenden, die ich zu diesem Thema gegeben habe. Vielleicht ist für Sie etwas dabei.

Ihnen wird auffallen, dass die Kinder in den unterschiedlichen Bereichen Aufgaben mit übernehmen können. Und neben der Tatsache, dass da-

durch die Arbeit schneller getan ist (je älter die Kinder werden), gibt es weitere Gründe, sie mit einzubeziehen. Sie lernen, dass sie gebraucht werden, ihren Teil zum Familienleben beitragen können. Im gemeinsamen Tun entsteht Gelegenheit für gute Gespräche. Zusammen etwas für die Gemeinschaft zu erledigen macht starke Familienbande. Kinder lernen sehen, welche Aufgaben anfallen und übernehmen dafür Verantwortung. Sie lernen, wie sie ihren Alltag strukturieren und organisieren können, für jetzt und für ihr späteres Leben als Erwachsene.

Je mehr Ordnung vorhanden ist, desto leichter können Kinder eingebunden werden. Es entstehen selbstverständliche Rituale. Kinder brauchen klare Anweisungen. Man muss die Aufgaben genau vormachen und die ersten Male mitmachen. Es geht nicht um das perfekte Ausführen, sondern um die stückweise Einbindung zu immer mehr Eigenverantwortung. Die Botschaft ist: Du gehörst dazu. Toll, dass Du mithilfst! Du kannst schon so viel. Du übernimmst Verantwortung.

Kinder brauchen Mitbestimmungsrecht: Wer macht was, wann und wie. Dafür ist eine Zettelsammlung mit Symbolen oder bei älteren Kindern mit Worten hilfreich. Die Kinder besprechen mit, was ansteht und handeln aus, wer was übernimmt. Nach Erledigung darf der Zettel von der Wand genommen werden und man darf sich z.B. eine Süßigkeit nehmen oder bestimmen, welches Spiel gespielt wird. Kinder haben je nach Alter unterschiedlich viele Termine, Verpflichtungen und Schulaufgaben. Der Zeitpunkt muss so gestaltet sein, dass sie ihre Aufgaben LEICHT erledigen können. Und wenn alle gleichzeitig ihre Arbeiten erledigen, können danach auch alle frei haben. Belohnungen motivieren Kinder und Erwachsene. Wenn nach der Arbeit gespielt, gefeiert, Pizza

bestellt, ein Euro in die Kasse gesteckt wird, spornt es noch mehr an, sie schnell zu Ende bringen.

## Wäsche

- Einen Waschtag einrichten
- Wäsche nach Farben und Gradzahl vorsortieren
- ein Korb pro Person, der im Waschraum abgeholt, direkt ausgeräumt und wieder zurückgestellt wird
- Fläche zum Falten (Tricks für Kinder finden, z.B. unter <https://www.youtube.com/watch?v=-77eLpWmbM>)
- Bügeln streichen oder outsourcen
- Ein mal im Frühjahr, ein mal im Herbst wird der Kleiderschrank/Schuhschrank sortiert: Kaputttes in den Müll und zu klein gewordenes für das nächste Kind in einer Kiste verwahren oder verkaufen/verschenken
- Kaum getragenes weiter verschenken oder verkaufen
- Winter/Sommersachen aussortieren und verwahren
- Erinnerungsstücke in einer „Schatzkiste“ sammeln
- Liste von fehlenden Kleidungsstücken machen
- zu viel ist zu viel: kein Mensch braucht 15 kurze Hosen in einem Sommer

## Putzen

- Schmutzfangmatte
- Gutes Werkzeug, Mikrofasertücher, Scheibenwischer etc.
- Einfaches aber bewährtes, umweltfreundliches Putzmittel
- Waschbecken, Klo, Dusche: einweichen im Vorbeigehen, wischen beim nächsten Vorbeigehen
- Lange Wege meiden: Wischer in der Küche, Schwamm unter dem Waschbecken...
- Jeden Tag ein Zimmer
- Hilfe einkaufen (Putzen, Fenster, Bügeln...)
- Ggfs. Putzvereinbarung mit Freunden machen

## Essen

- Essensplan: Wünsche berücksichtigen, Alltagsstauglich vs. sonntäglich
- Familienrezepte im Karteikasten - schnelle Handhabung
- Einkaufsplan (Liste drucken, nur ankreuzen was fehlt)
- Wocheneinkauf (ohne Kind, mit Auto für Getränke, alle haltbaren Sachen, große Mengen)
- Tageseinkauf (mit Kind für die frischen Sachen, kleine Mengen)
- Vorratshaltung (Nudeln, Reis etc., Dosen, Gefrierkost)
- Vorkochen bzw. mehr kochen
- Lieblingsessen, das Arbeit macht, nur mit Hilfe kochen
- Anspruch überdenken, einfach aber ausgewogen
- Lieferdienste nutzen: Milch, Getränke, grüne Kiste

## Ordnung

- Trennung von Kinderbereichen (dürfen chaotischer sein) und Erwachsenenbereichen (müssen spätestens abends Kindersachen- frei sein)
- Körbe im Flur oder auf dem Etagen- Absatz deponieren, Sachen sammeln, einmal (täglich, wöchentlich) ausräumen
- Kein Weg umsonst (immer etwas mitnehmen)
- Bespieltes aufräumen bevor etwas Neues herausgeholt wird
- Fester Tag für Großaufräumen (so wie der Aufräumtag in der Kita, „wir sind die Aufräumpolizei“)
- Bestimmte Sachen dürfen stehen bleiben (tolle Kappla-Burg z.B.)
- Gute Ordnungssysteme: Schränke für Spiele, Regale für Bücher, Boxen für Pixies, Klötze, Autos, Duplos, Legos, Gummities, „Zeug“ etc.)
- Spiele mit kleinen Teilen oder Sachen, die kaputt gehen könnten (Puppen-geschirr) nach oben sortieren, Rest nach unten
- Lego-Decke als Sack
- Jeder sollte seine Sachen auch wegräumen können (Garderobe auf Kinderhöhe, wissen wo etwas hinkommt)
- Thementaschen (elektronisches Spielzeug, Judo- Klamotten, Bücherei etc.)

- KINDERZIMMER: alle paar Wochen ein Mal ohne Kind durchs Zimmer gehen und so viel wie möglich wegschmeißen, aussortieren was repariert werden muss oder nicht mehr dem Alter entsprechend ist/gefällt. Evt. ein Zwischenlager einrichten, aus dem das Kind einen vermissten Schatz herausholen kann
- Spielzeug wechseln: die Holzseisenbahn oder der Kaufladen kann ein paar Monate im Keller verstaut werden und ist danach wieder spannend
- Spielzeug mit anderen Familien für einige Monate tauschen
- Mit dem Kind einmal die Woche aufräumen: ist auch gemeinsame Zeit, beim Entscheiden helfen (respektieren!), Einblicke in "die (Un-)Tiefen" seines Kindes bekommen; neue Gestaltungs-möglichkeiten überlegen
- Abends nur so viel wegräumen, dass man selbst bzw. das Kind unfallfrei zum Bett kommt.

## Organisation

- Familienplaner für alle einsehbar, evt. mit Symbolen versehener Wochenplan für die Kleinen.
- regelmäßig Paarbeit einplanen und einhalten, Zuständigkeit für Gestaltung und Babysitter absprechen, für Ausgleich bei Nichtzustande- kommen sorgen
- Ferienzeiten, Betreuung, Fortbildungen frühzeitig planen
- Regelmäßig Zeiten NICHT verplanen: blocken!
- Routine- Termine wie z.B. U beim Kinderarzt, Zahnarzt bündeln, schon fürs nächste Jahr eintragen
- Ausreichend Puffer vor und nach Terminen einplanen besonders mit kleinen Kindern
- Familienzeiten sichern, Synergien nutzen: ihre Fortbildung und sein Männerwochenende zusammenlegen; mit Großeltern bzw. Babysitter die Kinderbetreuung regeln, schafft ein freies Wochenende für alle
- wichtige Telefonnummern gut sichtbar und auch für Kinder verständlich an das Memoboard hängen
- Wochenpläne nutzen oder an vollen Tagen Laufzettel machen
- An zentralen Stellen Zettel und Stifte ablegen
- Freundschaften pflegen, die wirklich wichtig sind

- Fahrgemeinschaft mit Nachbar, um die Kinder zum Sport zu bringen
- mit Kindern die Woche planen bzw. den nächsten Tag besprechen
- Am Abend ein Kleidermännchen für den nächsten Tag legen, erleichtert das Anziehen am Morgen
- Kakaogeld etc in unterschiedliche Geldbörsen für jedes Kind
- Geschenke- Vorratskiste für Geburtstage/Preise

## Schluss

Die Familienphase ist eine unheimlich anspruchsvolle Phase im Leben: Berufliche Etablierung oder Veränderungen, hohe Arbeitsbelastung, die Karrieren der Kinder, Vorstellungen darüber, was wir unseren Kindern vermeintlich bieten müssten, unterschiedliche Lebensentwürfe zwischen den Partnern und vieles mehr spielen eine Rolle. Nicht umsonst nennen Soziologen diese Phase die „Rush Hour“ des Lebens. Einerseits versuchen wir mit zu halten und die Herausforderung anzunehmen. Andererseits merken wir doch immer wieder, wie unser Leben scheinbar aus dem Ruder läuft, die Ereignisse sich überschlagen und wir manchmal wieder wie von vorne beginnen müssen.

Um immer wieder aus der Achterbahn auszusteigen, und uns selbst durch Achtsamkeit und Akzeptanz in unsere Beobachter-Position und zu unseren Wertvorstellungen zu bringen, ist Humor ein gutes Mittel. Dieser lässt sich nirgends besser finden als im täglichen Leben mit Kindern. Wenn die Lage nicht so ungeheuer ernst wäre, könnten wir doch recht häufig in schallendes Gelächter ausbrechen- und tun es zum Glück auch. Schreiben Sie sich die Verhörer, Versprecher, die Missgeschicke

und „Sprüche des Tages“ in ein kleines Buch oder auf ein großes Plakat im Flur, damit Sie immer wieder an diese kostbaren Momente erinnert werden. Vor allem an trüben Tagen. Suchen Sie sich gute Sprüche, die Ihnen Mut zum Leben als Familie machen, die Ihre eingefahrenen Muster in Frage stellen und Sie immer wieder zum Lachen bringen. Drei meiner Lieblingssprüche möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

### **Erich Kästner:**

Jeder Mensch ist anders albern. Er erinnert mich daran, dass jeder Mensch in unserer Familie ein Universum für sich ist und das auch bleiben darf.

### **Richard D. Precht:**

Füllen Sie Ihre Tage mit Leben und nicht ihr Leben mit Tagen. Das ist die Erinnerung daran, dass die Familienphase endlich ist. Ich will so viel wie möglich von ihr gestalten und auskosten.

Und schließlich ein mündlich überlieferter Spruch, der für mich die **Kurzform von Thomas Mertons Eingangszitat** ist:

Embrace your place! Ich habe mit mir den Pakt geschlossen, dass ich neben den Höhen unseres Familienlebens immer wieder versuchen möchte, auch zu den Untiefen „Ja“ zu sagen.

**Ich wünsche Ihnen ganz viel Kreativität, Mut und Ausdauer, Ihre Familienzeit immer wieder zu einer glückenden und glücklichen zu machen.**

# Anhang

## Werteliste

	Erfolg	Kreativität	Sinnsuche
	Ernährung	Kunst	Solidarität
Abenteuer	Erotik	Lebensstandard	Spannung
Achtsamkeit	Fairness	Leistung	Sparen
Aktivität	Familie	Liebe	Spiritualität
Akzeptanz	Figur	Loyalität	Spontaneität
Albernhheit	Fließ	Lust	Sport
Anerkennung	Flexibilität	Macht	Status
Arbeit	Freiheit	Meditation	Streben nach Reife
Ästhetik	Freude	Mitgefühl	Reichtum
Aufrichtigkeit	Freundschaft	Moral	Respekt
Ausdauer	Frieden	Musik	Toleranz
Aussehen	Friedfertigkeit	Mut	Tradition
Autonomie	Führung	Nachdenken	Träume
Bekanntheit	Fürsorglichkeit	Nächstenliebe	Treue
Belastbarkeit	Ganzheitlichkeit	Natürlichkeit	Umweltbewusstsein
Beruf	Geborgenheit	Neugier	Unabhängigkeit
Bescheidenheit	Gefühle	Offenheit	Verantwortungs-
Besser	Gehorsam	Ordnung	bewusstsein
Beständigkeit	Gelassenheit	Organisation	Verlässlichkeit
Bewegung	Geld	Partnerschaft	Vertrauen
Beziehung	Gemeinschaft	Pflichtbewusstsein	Verzicht
Bindung	Genuss	Politis. Engagement	Wahrhaftigkeit
Coolness	Gerechtigkeit	Rache	Wildheit
Charme	Gesundheit	Reichtum	Wissen
Dankbarkeit	Glaube	Reisen	Wohlstand
Dazugehörigkeit	Gleichberechtigung	Respekt	Zivilcourage
Diskretion	Harmonie	Romantik	Zeit
Ehre	Höflichkeit	Rücksichtnahme	Zuneigung
Ehrlichkeit	Humor	Ruhe	Zuverlässigkeit
Eigentum	Idealismus	Sauberkeit	Zusammenhalt
Eigenverantwortung	Intuition	Selbstbewusstsein	
Einfluss	Individualität	Selbstständigkeit	
Eleganz	Kinder	Selbstgenügsamkeit	
Empathie	Kommunikations-	Selbstverwirklichung	
Entspannung	fähigkeit	Selbstwert	
Entwicklung	Körperlichkeit	Sicherheit	

## Literaturverzeichnis

### GLÜCK:

Schmidt, Gunther (2011): **Kontextbezogenes Glück – Wie? Hypnosystemische Kompetenz- und Flow Strategie.** Vortrag 2. Symposium Positive Psychologie, 9. Juli 2011, Heidelberg, CD, Müllheim (Baden): auditorium - netzwerk Verlag  
Ein dichter aber gut verständlicher Vortrag zum Thema der Widersprüchlichkeit von Glück, und wie wir es schaffen unser Leben glücken zu lassen.

Seligmann, Martin (2015): **Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens.** München: Goldmann Verlag  
Einer der wichtigsten Vertreter der positiven Psychologie. Er baut darin seine ursprüngliche Idee von Glück mit dem Begriff Wohlbefinden aus. Auch wenn das Buch an einigen Stellen recht amerikanisch anmutet: es enthält zahlreiche praktische Übungen, die sich gut in den Familienalltag integrieren lassen.

### ACHTSAMKEIT, AKZEPTANZ, WERTEBASIERTES HANDELN, COMMITMENT:

Hayes, Steven C. / Lillis, Jason (2013): **Akzeptanz- und Commitment-Therapie.** München: Ernst Reinhard Verlag  
Ein kurz gehaltenes Fachbuch des Begründers der ACT, das einen guten Überblick über diesen therapeutischen Ansatz vermittelt und durch die Fallbeispiele von Therapiesitzungen sehr anschaulich ist.

Wengenroth, Matthias (2013): **Das Leben annehmen So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT).** Bern: Huber Verlag  
Ein äußerst anschauliches und gut verständliches Fachbuch, das sich zudem sehr gut als Selbsthilfebuch eignet. Die meisten Inhalte zu diesem Heft stammen aus seinem Buch.

Walser, Robyn D. / Westrup Darrach (2010): **Liebe ist Achtsamkeit. Mit ACT zu einer glücklichen Partnerschaft.** Mannheim: Walter Verlag  
In kurzen leicht verständlichen Kapiteln werden die Grundideen der ACT auf die Partnerschaft übertragen. Eignet sich auch zum gemeinsamen Lesen.



Kabat-Zinn, Jon und Myla (2015): **Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie.** Freiburg: arbor Verlag

Der Vertreter der westlichen Achtsamkeitstheorie und –praxis schreibt hier mit seiner Frau über den Bereich Familie. Das Buch ist mit vielen Beispielen aus deren eigenen Familienalltag bestückt und handelt auch vom Umgang mit schwierigen Situationen, Verletzungen, Entscheidungen etc.

Coyne, Lisa W. / Murrell, Amy R. (2011): **Freude am Elternsein- Mut zum Erziehen. Hilfe für einen achtsamen und wirksamen Umgang mit Ihrem Kind.** Bern: Huber Verlag

Die Grundsätze der ACT werden hier auf das Thema Erziehung angewendet. Ein sehr gutes Buch über Erziehung. Viele hilfreiche Tipps, auch zu bestimmten Problemfragen wie z.B. ängstlichem Verhalten.

#### HAUSHALTS- UND ZEITMANAGEMENT:

Küstenmacher, Tiki / Seiwert, Lothar(2013): **Simplify your life: Einfacher und glücklicher leben.** München: Knauer Verlag

Die beiden „Gurus“ des Zeitmanagements. In dieser Simplify- Reihe sind auch Bücher über Haushalt, Leben mit Kindern, Arbeit etc. erschienen, die viele gute Tipps beinhalten.

Klenk, Christina und Christof (2003): **Besser einfach, einfach besser: Das Baby Survival Buch.** Wuppertal: Brockhaus Verlag

Gerade für Anfänger- Eltern eine gute Starthilfe um sowohl Kind, Partnerschaft und das Leben drum herum im Blick zu behalten. Sehr anschaulich, da aus der väterlichen und mütterlichen Perspektive geschrieben wird.

Mahrenholtz, Katharina / Parisi, Dawn (2008): **Supermom. Zwischen Kind und Karriere.** München: Hanser Verlag

Der Spagat zwischen Arbeit und Familie von Frauen wird hier humorvoll und anschaulich geschildert. Viele Checklisten erleichtern die Analyse oder Organisation von Abläufen.

Bleier, Bianka / Schilling, Birgit (2006): **Besser einfach, einfach besser: Das Haushalts – Survival Buch.** Wuppertal: Brockhaus Verlag

Hier gibt es viele Tipps und Tricks zur Haushaltsführung, Kochen und Putzen; für kleine und größere Haushalte.

#### SONSTIGES:

Precht, Richard David (2007): **Wer bin ich und wenn ja wie viele?** München: Goldmann Verlag

Brown, Brené (2016): **Laufen lernt man nur durch hinfallen.** München: Kailash Verlag

Byron, Katie (2002): **Lieben was ist. Wie vier Fragen ihr Leben verändern können.** München: Arkana Verlag