

Hektik und Stress

Gehen sie manchmal total erschöpft ins Bett und haben ein schlechtes Gewissen, weil sie so wenig Zeit mit ihrem Kind verbracht hatten?

„Ich bin so gestresst, ich habe nicht mal mehr Zeit für mich selber.“

Ja, Kinder fordern einen ja wirklich sehr. Es fängt an mit Babymassage oder Babyschwimmen, weiter geht's mit Spielgruppenbesuchen, Mutter-Kindturnen, Musik – oder Balletunterricht, Bastelnachmittagen und vielen anderen Dingen mehr.

Aber das ist noch nicht alles, es gibt ja noch Kindergeburtstage, Arztbesuche und die Großeltern wollen auch mal wieder besucht werden. Hektik pur!

Spontaneität ist heute in unserem Umfeld leider sehr selten, alles ist genau strukturiert. Ein zu voll gepackter Tagesablauf, schadet Ihnen und Ihrem Kind eher als er nützt. Und das halte ich für hinderlich. Wo bleibt das gemeinsame Kuschneln, Spielen oder einfach nur die Seele baumeln lassen? Kein Wunder, dass manche Kinder immer unruhiger, nervöser und lauter werden. Sie fordern die nicht vorhandene Zeit mit ihnen zum Spielen, zum Träumen oder zum Kuschneln ein.

Lassen sie mal einfach los!

Mehr als Andere brauchen Kinder Zeit für sich selbst: Sie brauchen unverplante Zeit zur freien Verfügung, ungestört und unbeobachtet von ihren Eltern. Ihr Kind braucht Freiräume zum Spielen und Träumen im eigenen Tempo und Rhythmus.

Und: Ihre Kinder brauchen auch Zeit mit Ihnen, zum gemeinsamen plaudern, kuschneln, spielen und lachen.

Lassen sie mal alles liegen und stehen, ein kurzes OHMMMM, und sie werden sehen, dass ihr Alltag auch ohne tausend Termine wertvoll und reich sein kann.

Ein kleiner Tipp:

Treffen sie sich mit Freunden zum gemeinsamen Frühstück wenn ihr Kind aus dem Haus ist oder gehen sie abends mal auf ein Glas Wein mit einer Freundin. Ihr Mann übernimmt sicher gerne die Betreuung ihres Kindes.

Gönnen sie sich einen Babysitter und unternehmen sie mit ihrem Partner etwas Tolles.

Sie werden merken, die kleinen Auszeiten bewirken Wunder!

.....
NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- & Jugendcoach .
Gordon Familientrainerin i.A

BIRGIT KOGLER

Lunaplatz 2, 4030 Linz

Tel.: +43 (676) 84080871

Web: www.kinder-glueck.com

Mail: birgit.kogler@kinder-glueck.com