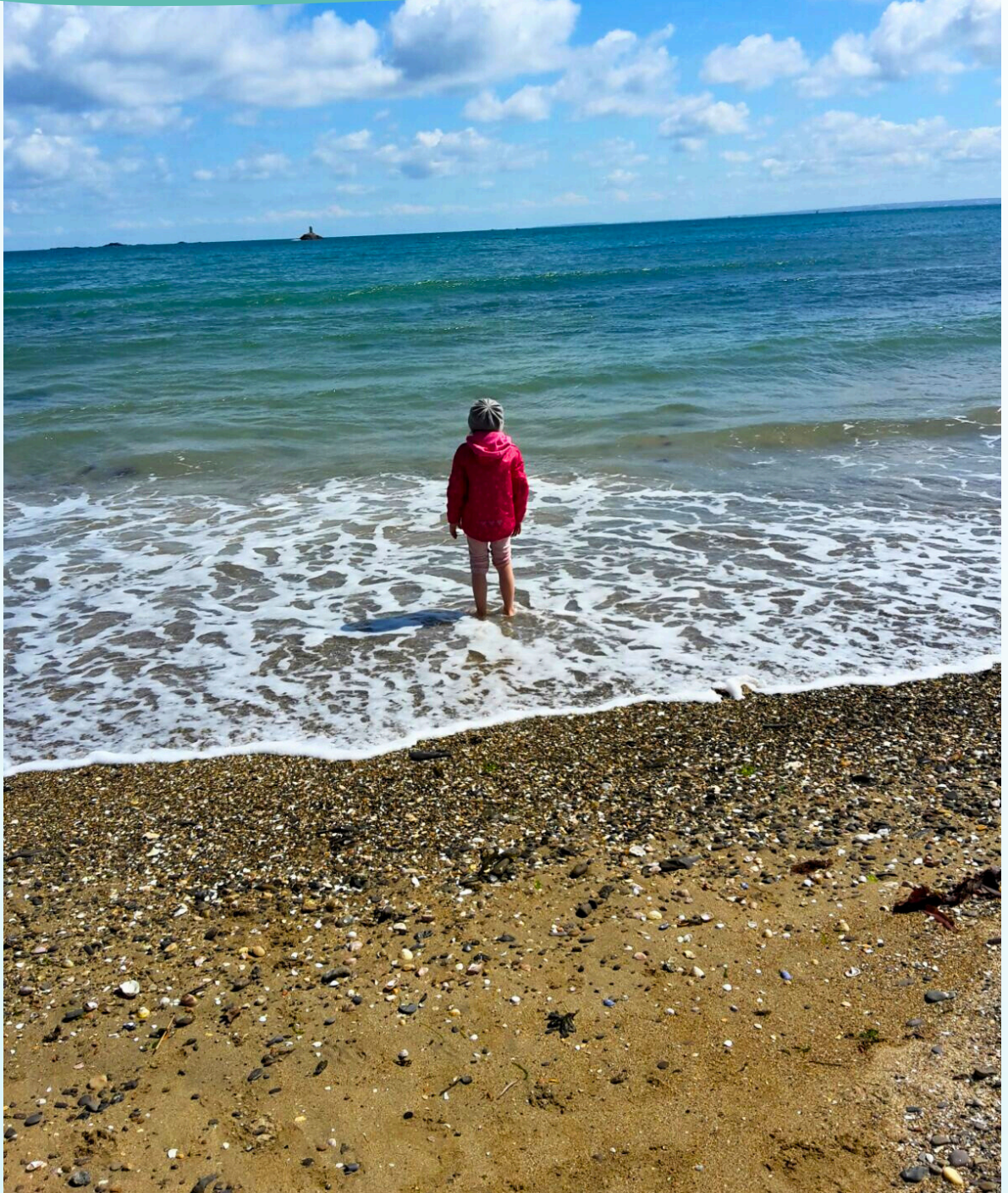
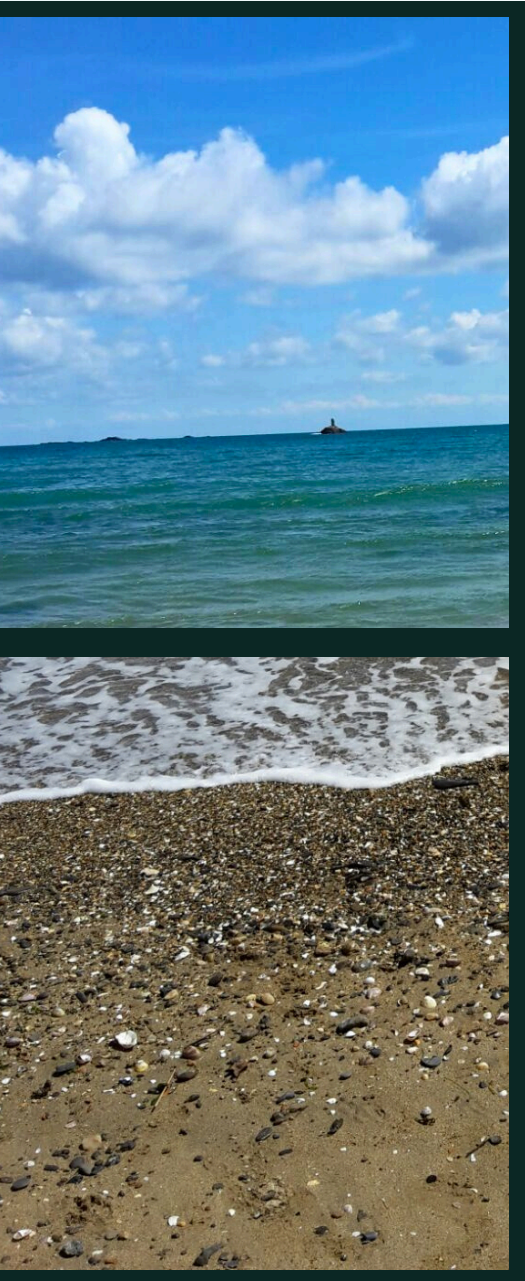


Dein Spickzettel für Dein wunderbar positives Leben mit Kind: 8 Aha-Momente und Sofort-Impulse

www.wundertiv.de



Inhalt des Spickzettels



Seite 1

Herzlich Willkommen

Seite 2

Kapitel Eins: Die Bedeutung eines positiven Umgangs im Alltag

Seite 3

Kapitel Zwei: Gefühle sind menschlich

Seite 4

Kapitel Drei: Aha-Momente für den Alltag

Seite 8

Kapitel Vier: Praktische Impulse für Deinen Alltag

Seite 14

Du möchtest mehr?

Herzlich willkommen

Du wünschst Dir einen wunderbar positiven Alltag mit Kind?

Dann sage ich: Hey, ich bin Mira und freue mich diesen Weg ein klein wenig mit Dir gemeinsam zu gehen.

In diesem Spickzettel erwarten Dich drei Aha-Momente und fünf Impulse, mit Beispielen, sowie Reflexions- und Umsetzungsideen, um mehr Positivität in Deinen Alltag zu bringen.

Bitte beachte jedoch, dass dies nur Impulse, sprich Ideen sind. Jeder Mensch ist individuell und dies sind keine Zauberformeln. 0815-Standardlösungen, wirst Du von mir nicht erhalten.

Und wenn Du etwas ausprobierst und es nicht klappt? Kein Problem! Versuche entweder die Idee etwas anzupassen oder probiere einfach eine weitere Idee aus.

Vielen Dank für dein Interesse an diesem Spickzettel. Ich wünsche Dir viel Freude beim Umsetzen und einen wunderbaren positiven Alltag mit Deinem Kind.

Deine Mira



Kleiner Hinweis:

Für einen besseren Lesefluss spreche ich bei einigen Beispielen im Folgenden von einem Deinem einzelnen Kind. Dies alles gilt jedoch selbstverständlich auch, wenn Du für mehrere Kinder die Verantwortung hast.

Kapitel **E i n s**

Die Bedeutung eines positiven Umgangs im Alltag

Wie Du weißt hat ein positiver Umgang mit dem eigenen Kind, oder auch mit dem welches man selbst betreut, weitreichende Auswirkungen auf das gesamte Klima.

Zeigst Du als Erwachsener eine positive Einstellung, wird sich diese positive Einstellung in den meisten Fällen auch auf die Stimmung des Kindes auswirken.

Kinder sind oftmals sehr empfänglich für die Emotionen ihrer Bezugspersonen und spiegeln häufig das Verhalten und die Gefühle wider, die ihnen selbst entgegen gebracht werden. Ein gutes Beispiel ist, wenn sich Bezugsperson und Kind am Ende beide anschreien.

Ein positiver und unterstützender Umgang unterstützt jedoch nicht nur das Wohlbefinden des Kindes, sondern auch Dein eigenes und stärkt am Ende zudem noch Eure Bindung.

Kapitel Z w e i

Gefühle sind wichtig

Wir alle wissen, dass jeder Mensch – und darunter fallen selbstverständlich eben auch Kinder – am Tag eine Vielzahl von Gefühlen durchlebt. An einigen Tagen können dies sogar sehr unterschiedliche sein.

Dabei ist vollkommen normal, wenn ein Mensch nicht immer positiv oder glücklich ist.

Oftmals als “Negative Gefühle” benannte Gefühle, wie Traurigkeit, Wut oder Frustration gehören ebenfalls zum Leben dazu und müssen ausgedrückt werden dürfen.

Indem Du dem Kind in Deinem Leben zeigst, dass alle Gefühle erlaubt und gut sind, schaffst Du einen Raum des Verständnisses. Das Kind lernt, dass es in Ordnung ist und akzeptiert wird. Mit all seinen Gefühlen.

Und all diese Gefühle, stehen einem wunderbar positiven Alltag dennoch nicht im Wege.

Kapitel **D r e i**

Aha-Momente für den Alltag

Dieses Kapitel möchte ich dazu nutzen einige zentrale Aha-Momente in den Mittelpunkt zu stellen die Dir eventuell helfen werden, die in diesem Spickzettel enthaltenen Ideen noch einfacher in den Alltag zu integrieren.

Die Aha-Momente enthalten jeweils praktische Beispiele und Reflexionsaufgaben, die Du gerne einmal für Dich durchführen kannst.

Kleiner Fun-Fact:

Diese Aha-Momente sind übrigens auch für Dein eigenes Wohlbefinden nicht gerade unwichtig.

Aha-Moment Nummer 1

"Bin ich positiv, ist mein Kind positiv."

Deine eigene Stimmung und Einstellung, beeinflusst direkt auch die Stimmung und Einstellung Deines Kindes.

Kinder verhalten sich oftmals wie Spiegel oder auch Schwämme. Sie saugen die Emotionen der Bezugsperson in sich auf und spiegeln sie anschließend wider.

Bist Du selbst angespannt und gestresst, wird Dein Kind dies gegebenenfalls spiegeln.

Zeigst Du dagegen selbst eine positive Grundhaltung, so wird diese oftmals auch Dein Kind übernehmen.

- Praktisches Beispiel: Startest Du morgens bereits gut gelaunt und positiv in den Tag, wird auch Dein Kind den Tag eher mit Freude beginnen, als wenn es von einer mürrischen Person begrüßt wird.
- Reflexion: Denke gerne einmal darüber nach, wie oft Du Dir im Laufe des Tages Gedanken über Deine eigene Stimmung machst. Bemerkest Du, wenn Deine Stimmung kippt oder geht dies schleichend?

Aha-Moment Nummer 2

"Ein wunderbar positiver Alltag, ist nicht immer perfekt."

Auch wenn es häufig so scheint und vorgelebt wird: Ein wunderbar positiver Alltag bedeutet nicht, dass es keine Herausforderungen gibt.

Es ist in Ordnung, Herausforderungen zu haben.

Wie bereits erwähnt hat jeder Mensch Gefühle – auch oft sogenannte negative. Und weißt Du was? Es ist vollkommen normal und in Ordnung, diese bis zu einem gewissen Punkt zu erleben und auszuleben.

Ein positiver Alltag bedeutet also nicht keine Herausforderungen mehr zu haben. Es geht vielmehr um die Art und Weise, wie wir mit diesen Gefühlen umgehen.

- Praktisches Beispiel: Anstatt von Deinem Kind zu erwarten, dass es immer gut gelaunt mit Dir kooperiert, akzeptiere auch wenn es einmal wütend oder gestresst ist. Begleite Dein Kind und zeige ihm, dass es okay ist, solche Gefühle zu haben und zu besprechen.
- Reflexion: Überlege gerne einmal, wie Du selbst mit Herausforderungen umgehst. Reagierst Du verständnisvoll? Oder bist Du eher schnell frustriert?

Aha-Moment Nummer 3

"Die Akzeptanz jeder Art von Gefühlen, fördert das Vertrauen."

Zeigst Du Deinem Kind aktiv, dass jede Art von Gefühlen in Ordnung und erlaubt sind, kreierst Du einen wunderbaren Raum voller Akzeptanz und Verständnis.

Dieser Zustand kann das emotionale Wohlbefinden Deines Kindes enorm fördern und Eure Bindung weiter stärken.

- Praktisches Beispiel: Nimm Dir Zeit, wenn Dein Kind beispielsweise weint und frage zum Beispiel: "Kannst Du sagen, wieso Du weinen musst?". Antwortet es, dass es traurig ist kannst Du fragen: "Was macht Dich traurig?" (Je nach Entwicklungsstand, können verschiedene Fragen sinnvoll sein.) Indem Du Deinem Kind aktiv zuhörst und Mitgefühl zeigst, vermittelst Du ihm das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen.
- Reflexion: Denke an eine Situation aus der Vergangenheit, in der Dein Kind seine Gefühle gezeigt hast. Wie hast Du reagiert und wie hat Dein Kind daraufhin reagiert? War die kindliche Reaktion die, die Du erwartet hattest? Falls nicht, was könntest Du in Zukunft anders machen?

Kapitel vier

Praktische Impulse für Deinen Alltag

In diesem Kapitel findest Du praktische und leicht umsetzbare Impulse und Ideen, mit denen Du Deinen Alltag mit Kind noch wunderbar positiver gestalten kannst.

Diese Impulse und Ideen sind meist recht einfach in den Alltag zu integrieren und somit in den meisten Fällen sofort umsetzbar. So können sie direkt wunderbar positive Effekte auf Euren Alltag haben.

Nutze diese Impulse gerne zum experimentieren und finde heraus, welche am besten zu Euch passen.

Damit Du direkt loslegen kannst, findest Du pro Impuls auch immer ein Beispiel und eine mögliche Umsetzung.

Impuls Nummer 1

"Mutig Fehler machen"

Fehler sind erlaubt, wenn nicht sogar erwünscht. Auch Fehler sind Teil des Lernprozesses und fördern die Selbstständigkeit.

- Beispiel: Ermutige Dein Kind, neue Dinge auszuprobieren, und es weiter zu versuchen auch wenn es nicht gleich klappt.
- Umsetzung: Zeige Deinem Kind, dass Fehler keine Katastrophen sind, sondern eine Chance zum Lernen. Verdeutliche Deinem Kind dabei auch sehr gerne, dass auch Dir bereits Fehler passiert sind und noch Fehler passieren.

Impuls Nummer 2

"Gemeinsam Lachen und Spaß haben"

Humor kann wunderbar zu einer positiven Beziehung beitragen. Durch das gemeinsame Lachen wird die Bindung gestärkt und unvergessliche Erinnerungen geschaffen.

Zudem reduziert Lachen Stress, fördert so auch das Wohlbefinden und hilft oftmals ebenfalls, Herausforderungen zu meistern.

- Beispiel: Wie wäre es, wenn ihr mal gemeinsam alberne Gesichter macht? Verzieht Euer Gesicht zu lustigen Grimassen und lacht herzlich über Euch selbst. Oder schaltet animierende Musik ein und tanzt wild durch das Zimmer.
- Umsetzung: Ergreife jede Gelegenheit, um mit Deinem Kind Spaß zu haben und gemeinsam zu lachen. Dein Kind albert beim Schuhe anziehen herum? Dann mache einfach mal mit. Habe selbst Spaß im Leben und zeige so auch Deinem Kind das es okay ist, albern zu sein. Die Welt ist schon ernst genug.

Impuls Nummer 3

"Emotionen ausdrücken"

Für seine Entwicklung ist es sehr wichtig, dass Dein Kind lernt seine Gefühle auszuleben und auch auszudrücken.

Um ihm zu zeigen, dass seine Gefühle von Bedeutung sind, frage es daher regelmäßig nach seinen Emotionen. So kann es sich selbst auch eher bewusst darüber werden.

- Beispiel: Gib Deinem Kind die Möglichkeit, über seine Emotionen und Erlebnisse zu sprechen. Stelle Deinem Kind dafür verschiedene Fragen wie: *“Worüber hast Du Dich heute gefreut?”* oder auch *“Hast Du Dich heute über etwas geärgert?”*.
- Umsetzung: Plane jeden Tag fest ein, Dein Kind nach seinen Gefühlen zu fragen.

Impuls Nummer 4

"Gemeinsame Aktivitäten planen"

Gemeinsame Aktivitäten sorgen nicht nur für Freude und ein positives Gefühl, sie stärken auch ganz nebenbei die Beziehung zwischen Dir und Deinem Kind und sollten daher regelmäßig eingeplant werden.

- Beispiel: Wie wäre es mit einem Spielnachmittag oder einer kreativen Bastelstunde. Solche Erlebnisse stärken nicht nur wie erwähnt Eure Bindung, sondern fördern beispielsweise auch die Kreativität oder Sprachentwicklung Deines Kindes. Auch das gemeinsame Kuscheln auf dem Sofa, während Du Deinem Kind etwas vorliest, und das Eintauchen in eine spannende Geschichte kann wunderbar sein.
- Umsetzung: Gegebenenfalls hilft es Dir, Dir in der Woche feste Termine für gemeinsame Aktivitäten einzuplanen. Wenn Du magst, kannst Du diese Zeit als wertvollen Moment festhalten. Wie beispielsweise in Form von einer Box, in der ihr die Kunstwerke, wenn sie ausreichend präsentiert wurden, sammelt.

Impuls Nummer 5

"Dankbarkeit im Alltag"

Durch das Bewusstsein dafür Dankbar zu sein, kann das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und eine wunderbar positive Atmosphäre geschaffen werden.

Dies kannst Du auch wunderbar mit Deinem Kind umsetzen.

- Beispiel: Als Teil der Abendroutine nennst Du und Dein Kind abwechselnd drei Dinge, für die ihr dankbar seid. Das kann etwas Kleines sein, wie beispielsweise das Lieblingsessen oder die lustige Raupe, die auf dem Blatt saß, oder etwas Größeres wie der Besuch bei Oma und Opa.
- Umsetzung: Setze dies als festen Bestandteil der Abendroutine um. Zu Beginn wird es eventuell etwas ungewohnt sein. Doch nach und nach wird es bei Euch beiden das Bewusstsein für die positiven Dinge im Leben schärfen.

Du möchtest mehr?

Ein wunderbar positiver Alltag mit Deinem Kind ist möglich.
Doch vom Lesen allein, wird sich nichts ändern.
Es erfordert oftmals ein bewusstes Hinsehen und den Willen,
seinen Alltag auch ein wenig anzupassen.
Nutze die Impulse und Ideen aus diesem Spickzettel daher und
experimentiere damit in Deinem Alltag.



Das klappt aber alles nicht so richtig?
Oder Du wünschst Dir noch weitere
Beratung und Begleitung oder hast
Fragen zu Deinem individuellen
Thema?

In meinen verschiedenen Angeboten
biete ich Dir an, Deinen einzigartigen
Weg mit Dir gemeinsam zu gehen.

Du möchtest den Stress endlich
hinter Dir lassen?

Dann lass uns gemeinsam Deinen
individuellen Weg finden.

Melde Dich bei mir und starte Deine
Reise zu einem wunderbar positiven
Leben.



info@wundertiv.de



www.wundertiv.de

Deine Mira