



Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

In diesem Artikel geht es um:
SO BRINGST DU POWER IN DEINE FAMILIE

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020
www.sandra-burri.ch

So bringst du Power in deine Familie



Sandra Burri|Allgemein|8. Januar 2019

So stärkt ihr in 2 Stunden eure Familie und definiert Alltagsregeln gemeinsam neu.

Mit folgenden Impulsen kannst du die Sozialkompetenz deiner Familie stärken und ein neues Wir-Gefühl erleben.

Die Familien-Runde

Die Familien-Runde ist ein Gewinn für die ganze Familie. **Denn damit lernen wir Eltern besser mit unseren Kindern umzugehen und ihnen zu lauschen und unsere eigenen Bedürfnisse zu formulieren.**

Die Kinder lernen sich auszudrücken, gehört zu werden und sich Gedanken über die Belange einer grösseren Gruppe zu machen. Es ist ein wundervolles win-win-Tool.

Jahreswechsell sind in Familien ein guter Zeitpunkt, um hinzuschauen, **was noch passt, was geändert werden darf und wo neuer Schwung reinkommen kann...**



Diese wunderbare Zeit lädt ein gemeinsam die **Familienregeln neu zu definieren. Innezuhalten und den Blick auf das zu richten, was alle Gut läuft.** Und glaubt mir, dass ist oft viel mehr als wir sehen.

Eine mögliche Inspiration für den Neuanfang mit deiner Familie

DIE FAMILIEN-RUNDE ZUM NEUJAHR ANFANG

«Die wichtigste Eigenschaft, die jeder braucht, ist wahrscheinlich Offenheit. Mut und Respekt jedem einzelnen Familienmitglied gegenüber» Rudolf Dreikurs

Vorbereitung zur Familien-Runde

Ihr braucht dazu als Familie 2 Stunden Zeit, 3-4 grosse Blätter, Stifte und evtl. Post-it.

1. Schreibe eine Einladung

an alle Familienmitglieder oder sprich sie mündlich aus. Der Zeitpunkt für das Treffen sollte für alle Mitglieder gut möglich sein.

2. Versammelt euch...

um einen grossen Tisch oder im Wohnzimmer am Boden. Macht euch etwas Leckeres zu trinken und stellt euch Knabbereien hin. Dies hilft eine einladende Stimmung zu verbreiten.

Wichtig ist, dass ihr mit dem Guten zuerst anfangt. Dies stärkt euch als Familie. Jede Antwort ist richtig und wichtig. Auch wenn sie schmerzen oder der Wunsch aus unserer Erwachsenenensicht utopisch anfühlt. Nehmt es als Familienvision.

Es besteht während der Dauer der Familien-Runde völlige Freiheit des Ausdrucks. Alle Themen, alle Ausdrücke, alle Gefühle sind willkommen.



Niemand wird in dieser Runde zurechtgewissen.
Ihr könnt jemanden bestimmen, der schreibt oder jeder schreibt es selber auf das Plakat.

3. Ihr beginnt mit einer Wertschätzungsrunde

Es ist wie eine Dusche an Ermutigungen und an **positiven Eigenschaften**, die euch einfallen. Am Anfang kann es etwas stocken, weil wir es oft nicht gewohnt sind, doch mit der Zeit gibt es einen schönen Fluss. Die Runde dauert solange, bis niemand mehr was einfällt.

Formuliert bitte die Sätze in Ich-Botschaften, wie z.B. “Ich danke dir für...” oder “ich finde dich toll, weil...” **Benenne in dieser Station einfach nur die Stärken des/ der Anderen.**

Wir sind Vorbilder.

Folgende Fragen können dir weiterhelfen:

- Was gefällt dir an deinen Kindern/Partner?
- Was können sie gut und machen es mit Freude?
- Für was bist du dankbar?
- Wo erlebst du mit ihnen Freude?

Anschliessend nehmt ihr drei grossen Blätter, evtl. Post-it oder ihr schreibt es gleich auf...



4. Ihr stellt euch folgende Fragen:

PLAKAT 1: WAS LÄUFT GUT IN UNSERER FAMILIE? FÜR WAS SEID IHR DANKBAR?

Was läuft gut in unserer Familie. Auf was sind wir stolz. Für was sind wir dankbar.

Dieses Plakat lässt Freude herein.

Es wird den Blick auf das positive drehen und die Gemeinschaft eurer Familie stärken. Kleinere Kinder können es Zeichnen oder ihr helft ihnen, die Sätze zu formulieren. Verziert das Plakat und hängt es in eurer Wohnung als Erinnerung auf.

PLAKAT 2: (HIER GIBT ES ZWEI VARIANNTEN)

Einfacher Variante A: Welche gemeinsamen Familienaktivitäten könnten wir unternehmen?

Notiert sie auf. Gibt es Übereinstimmungen oder könnt ihr Aktivitäten verbinden, damit jeder ein Bedürfnis abgedeckt hat? Legt das Datum fest. Somit kann sich jeder auf den Anlass freuen.

Variante B für Geübtere: Was wünscht sich jedes Familienmitglied mehr? Welches Bedürfnis hat jedes Familienmitglied?

Notiert es kreuz und quer. Je nach Anzahl wie viele Wünsche/Bedürfnisse zusammenkommen. Ihr könnt es so stehen lassen oder eine Variante wäre, dass jedes Familienmitglied seine Wünsche/Bedürfnisse priorisiert.

Überlegt euch, wie ihr als Familie gemeinsam, den wichtigsten Wunsch, das wichtigste Bedürfnis, jedes Familienmitglied erfüllen könnt.

Falls Wünsche wie ein Pferd etc. kommen, schreibt sie auf und nehmt sie ernst. Dies kann ein Punkt für eine nächste Familien-Runde sein. Welche Möglichkeiten könnte es geben, um diesen Wunsch zu erfüllen. Meine spontanen Ideen: Bauernhofferien, ein Pflegepferd, ein anderes Haustier etc. Hier könnte auch das Bedürfnis nach Nähe,



oder sich um jemanden kümmern sein.

Plakat 3: Was darf geändert werden? Welche Familienregeln wollen wir neu definieren?

Welche Regeln mögt ihr ändern. Sucht gemeinsam 1-2 Regeln aus.

Ihr sucht euch 1- max 3 Regeln aus, die ihr ändern wollt. **Weniger ist hier oft mehr. Weil in dem wir uns ganz klar einer Regel widme, ändern sich oft ganze Verhaltensweisen.**

Ein Familienbeispiel:

Bei uns in der Familie kam eindeutig heraus, dass wir alle mehr Ordnung in der Wohnung möchten. Wir haben schon verschiedene Varianten ausprobiert: Von jeder ist verantwortlich und räumt auf, wenn es für ihn passt. Bis hin zu: wir räumen alle einmal in der Woche auf.

Nichts fruchtete auf Dauer. Es war ein ständiges Thema. Diese Regel durfte neu aufgestellt werden.

Unsere gemeinsame Regel lautet nun: Jeder räumt spätestens am Abend all seine Sachen auf. Wer es nicht macht, zahlt ein kleines Bussgeld in eine gemeinsame Kasse.

Der Betrag ist nach Alter definiert. Wie Eltern zahlen am meisten.

Die Bussgeldkasse wird für einen Familienausflug gespart. Bei uns brauchte es die Motivation eines Schmerzens, eines Bussgeldes. Oft reicht einfach die Abmachung, dass wir gemeinsam bei der nächsten Familien-Runde wieder hinschauen.

Wie geht ihr vor:

Definiert gemeinsam eine Regel, die ihr gerne geändert hättet. Liebe Eltern, hier braucht es euer Fingerspitzengefühl. **Am Anfang soll es**



eine gut machbare Regeländerung sein, die erfolgreich wird und nicht gleich der schwierigste Punkt in der Familie.

Zum Schluss um die Qualität der Familienregeln der Familien-Runde zu überprüfen ist:

Was für ein Gefühl haben wir als Eltern:

«**Wir haben beschlossen...**» Es wurde keine allgemeine Zustimmung getroffen. Wir Eltern haben bestimmt.

«**Die Kinder haben beschlossen...**» Es wurde keine allgemeine Zustimmung getroffen. Die Kinder haben bestimmt

«**Es wurde beschlossen...**» **Die Familie hat gemeinsam entschieden. Dies wäre das Endziel jeder Familien-Runde.**

Familien-Runde können jede Woche oder in einem Abstand, der für euch als Familie passt, ausgeführt werden.

Falls du zu diesem Thema mehr Inspiration suchst, kann ich dir folgendes Buch empfehlen:

Familienrat- Der Weg zu einem glücklichen Zusammenleben von Eltern und Kindern von Rudolf Dreikurs.

Ich wünsche euch viel Spass. Freude und ein Dranbleiben.

Stellt mir gerne eure Fragen.

Herzlich,
Sandra

