



# 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:

**WIE DU IN DEINER ELTERNCHAFT KONFLIKTE MINIMIEREN KANNST**

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020

[www.sandra-burri.ch](http://www.sandra-burri.ch)

# Wie du in deiner Elternschaft Konflikte minimieren kannst



Sandra Burri|Allgemein|9. April 2019

Die bewusste Elternschaft beginnt, indem ich zuerst das **JETZT erkenne und annehme**. Und ich glaube, das ist der herausforderndste Punkt.

Diese Erkenntnis und dieser Schritt hilft dir, viele Konflikte zu minimieren.

Ich lade dich ein, mit diesem Zitat in Berührung zu gehen:

«STRESS UND DRUCK ENTSTEHT, WENN DU HIER BIST UND DA SEIN WILLST.» **ECKART TOLLE**



Im Alltag mit unseren Kindern sind wir oft nicht im Moment, nicht wirklich HIER. Wir sind irgendwo mehrere Schritte in der Zukunft.

Anstelle bewusst mit unseren Kindern zu Mittag zu essen, sind wir in Gedanken schon beim Abwasch, in der Küche, bei der Arbeit.

Wenn es um die Schlafenszeit-Rituale geht, sind wir schon bei unserer spannenden Lektüre, unserem Film, der TV-Sendung, die wir gerne ansehen möchten, bei der Arbeit.

Kinder sind hier sehr feinfühlig. Sie merken sofort, dass wir nicht präsent im JETZT sind.

### **Ich lade dich mal ein, dich zu beobachten...**

Indem wir nicht im JETZT sind, fehlt uns die Geduld, weil wir ja schon woanders sein wollen. Es entsteht Spannung zwischen dem was ist und wo ich hinwill. Die Kinder reagieren oft mit Quengeln oder wollen noch ein Buch und noch ein Buch. Trödeln beim Schuhe anziehen und so weiter.

### **Mit Kindern hilft es, die Spannung einfach zu benennen**

*«Ich möchte pünktlich bei der Oma sein. Ziehst du bitte jetzt deine Schuhe an.»*

*«Ach, Kinder – ich merke gerade, mir fällt es heute schwer, dir aufmerksam zu zuhören. Meine Gedanken schweiften immer wieder zu diesem Thema.»*



Was wir als Erwachsene sofort in dieser Situation tun können, ist:

Deine eigene innere Spannung zu erkennen und bewusst zu atmen. **Deinem Gehirn zu signalisieren, dass du sicher bist und sich dein innerer Stress abbauen kann.**

Benenne zum Beispiel 2-5 Dinge um dich herum, die du siehst. Dein Gehirn wird sich dadurch beruhigen. Nimm bewusst ein bisschen langsamere Atemzüge. Dadurch hilfst du deinem System, sich zu entspannen. Kinder atmen sehr gerne mit.

Entschleunigung bewirkt Wunder:

Was ist wirklich wirklich dringend nötig und was können wir auch sein und stehen lassen?

Wir wollen oft viel zu viel in einen Alltag, in 24 Stunden packen.

**Eine Regel für Führungskräfte ist, nicht den Tag zu 100% verplanen, sondern nur zu 80 %.**

IN FAMILIEN FINDE ICH ALLES, WAS UNTER 70-80 % IST, NOCH BESSER, WEIL ES SPIELRAUM LÄSST.

Es reicht eine Aktivität, wie z.B. morgens mit den Kindern einkaufen zu gehen.

Es reicht, sich einen Wäschetag zu organisieren und diesen mit den Kindern zu gestalten.

Bei größeren Kindern merke ich jetzt: Sie brauchen mich durch den Tag nicht mehr so viel. Dafür sind die gemeinsamen Abendstunden wieder wichtiger.



## Ein weiterer hilfreicher Schritt:

Dich bewusst immer wieder ins JETZT zu holen.

Ich esse JETZT mit meinen Kindern zu Mittag und anschließend kann ich die Küche machen.

Ich nehme mir JETZT bewusst Zeit, mir eine Pause zu gönnen und zu atmen.

Weniger ist echt mehr. Mehr Zeit für dich, mehr Zeit, im JETZT zu sein.

**Kinder wollen echte Begegnungen und nicht Eltern, die in ihren Gedanken woanders sind.**

Diese Schritte helfen, Entspannung in dein Familiensystem zu bringen. Konflikte werden abnehmen und das WIR-Gefühl wird gestärkt.

In Liebe

Sandra

Hier findest du weitere inspirierende Artikel von mir:

<https://sandra-burri.ch/artikel/>

