



Fünf Alltags-Tipps wie deine Work-Child-Balance gelingt

1. Wie bist du selbst drauf?

Wenn du mit deinem Kind eine starke Bindung aufbauen willst, richte zunächst deine Aufmerksamkeit darauf, wie es dir selbst geht. Frage dich, in welchem emotionalen Zustand du dich gerade befindest. Wenn du noch in Gedanken an deiner Arbeit bist, kannst du deinem Kind nicht die volle Aufmerksamkeit schenken. Dein Kind spürt das und kann bei dir nicht richtig andocken.

2. Gib dir und deinem Kind das Gefühl „wir verbringen genügend Zeit miteinander“

Wenn du deinem Kind die Struktur eines Tagesabschnitts überschaubar machst, wird es weniger quengeln. Gib ihm die Sicherheit, dass du Zeit mit ihm verbringen wirst. So kannst du deinem Kind z.B. schon vorab in Aussicht stellen, dass du nach dem Abendessen noch ein Spiel mit ihm spielen wirst oder dich gemütlich auf dem Sofa einkuschelst. Dadurch nimmst du das positive Gefühl von Gemeinsamkeit und Geborgenheit vorweg und schaffst eine positive Zukunftsvision, die euch beide verbindet.

3. Was getan wird, wird in Worte gefasst

Ist dir eigentlich schon einmal aufgefallen, dass wir das Handeln zweijähriger Kinder intuitiv sprachlich begleiten? Je mehr die Kinder selbst sprechen, umso weniger fassen wir für sie Situationen in Worte. Wenn du Alltagssituationen aber als *gemeinsame* Zeit bewusst machen willst, kommuniziere dies deutlich. Indem du die Situation beschreibst und das darin entstandene Gefühl benennst, teilen dein Kind und du dieses Erlebnis, was wiederum das emotionale Band zwischen Euch festigt.

4. Zelebriere „kleine“ Augenblicke im Alltag

Dir mag dein Alltag wie ein Hamsterrad vorkommen, indem du ein To-Do nach dem anderen abhakst - vielleicht auch die Beschäftigung mit deinem Kind. Es muss pünktlich aus der Kita abgeholt werden, was Ordentliches zu essen bekommen und wiederum pünktlich ins Bett, damit es am nächsten Morgen pünktlich aufstehen kann.

Richte deinen Fokus auf jeden einzelnen dieser kleinen Augenblicke in deinem Erziehungsalltag: Denke nicht beim Abholen schon ans Essen machen und beim Essen machen nicht schon ans zu Bett gehen. Zelebriere simple Alltagssituationen zusammen mit deinem Kind, genieße sie als Augenblicke und du wirst die Verbindung zu deinem Kind spüren.

Du nimmst dein Kind als eine kleine Persönlichkeit wahr, die deine volle Gegenwart verdient hat, anstatt nur ein Punkt auf einer To-Do Liste zu sein.





5. Nutze die Macht der Rituale

Sicher hast du einige Rituale mit deinem Kind, sei es über den Tag verteilt oder zu gewissen Jahreszeiten. Egal ob du eine Gute Nacht Geschichte vorliest oder zu Weihachten um den Tannenbaum tanzt: die wiederkehrenden Handlungen geben deinem Kind Sicherheit im Alltag. Denn im Vergleich zu Erwachsenen, die um die Ordnung der Dinge schon wissen, lernen Kinder die Weltordnung erst im Laufe ihres Lebens kennen. Schaffe auch in deiner Familie Rituale. Damit gibst du deinem Kind immer wieder das Gefühl an diesem Ort sicher zu sein. Du stärkst damit die Familienbande.



Es lohnt sich, kurze Zeit in die Augenblicke mit deinem Kind zu investieren, um langfristig mit ihm in Verbindung zu bleiben.

Im 1:1 Mentoring-Programm „NEST-BEST-ZEIT“ für Working-Mums knüpfen wir für dich und dein Kind ein sicheres emotionales Band.

Wenn du mehr Unterstützung brauchst und neugierig geworden bist, melde dich unter folgendem Link zur GRATIS EXKLUSIV-SPRECHSTUNDE an:

<https://drlisalax.youcanbook.me>

DR. LISA LAX
Dr. phil. Elisabeth Lax-Höfer
info@drlisalax.de
www.drlisalax.de
Facebook: @drlisalax





Fünf Übungen

wie deine Work-Child-Balance gelingt

1. Wie bist du selbst drauf?

Erinnere dich an folgende Situation: Du holst dein Kind von der Schule, vom Ballettunterricht, Kindergarten ab. Wie kamst du dort an?

Wo warst du in Gedanken?

Hattest du dein Handy noch am Ohr oder in der Hand?

Warst du in Hetze?





Mit welchem Gefühl kamst du am Abholort an?

2. **Gib dir und deinem Kind das Gefühl „wir verbringen genügend Zeit miteinander“**

Wenn dein Kind quengelt: „Mama, wann kommst du endlich?“. Was könntest du antworten? Vergleiche einmal die beiden Sätze:

Beispiel A: „Wenn du jetzt noch weiter quengelst, dann kuscheln wir uns nicht mehr auf dem Sofa ein.“

Beispiel B: „Komm, hilf mir bitte. Ich räume die Spülmaschine noch ein und du wischst den Tisch ab. Wenn die Küche aufgeräumt ist, dann ist Kuschel-Zeit.“

3. **Was getan wird, wird in Worte gefasst**

Achte in der nächsten Woche einmal genau darauf, ob du Alltagssituationen als gemeinsame Zeit kommunizierst und somit deinem Kind bewusst machst, z.B.:

„Wir gehen jetzt zusammen einkaufen.“ oder „Wir kochen jetzt gemeinsam.“

Achte in solchen Situationen besonders auf die Gefühle, die Euch miteinander verbinden und bringe auch diese zum Ausdruck, z.B.:

„Du freust dich auch, dass wir jetzt zusammen kochen.“





4. Zelebriere „kleine“ Augenblicke im Alltag

Sammele in der nächsten Woche Augenblicke, in denen du dich deinem Kind ganz eng verbunden fühlst:

5. Nutze die Macht der Rituale

Welche Rituale pflegst du in deiner Familie?

Vertiefe z.B. dein Begrüßungsritual, wenn du dein Kind im Kindergarten abholst. Vergleiche einmal die beiden Sätze:

Beispiel A: „Da bist du ja endlich. Zieh dir die Jacke an, wir müssen los.“

Beispiel B: „Hallo Max, ich bin da. Ich freue mich dich wiederzusehen. Komm‘ wir gehen jetzt zusammen nach Hause“

