



DEIN WORKBOOK

# FÜNF ALLTAGSTIPPS WIE DEINE WORK-CHILD- BALANCE GELINGT

HIER STARTET DEIN WEG IN DEINE PERSÖNLICHE  
WORK-CHILD-BALANCE!

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und Ausfüllen und  
freue mich von Dir zu hören!

Herzlichst,

**Lisa**



**DR. LISA LAX**  
Bindungs-Mentorin für Working-Mums



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

## 1. Schenke dir SELBST BE-ACHTUNG!

Damit du in einer guten Work-Child-Balance leben kannst, brauchst du ein gutes Gefühl für die Bindung zu deinem Kind. Wenn du 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 ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, die es jetzt braucht. 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 z.B. deinem Kind 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 gemeinsam 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. Nimm dir Zeit für den „kleinen“ Augenblick!

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 wertvolle 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 und *Zuhause* 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](mailto:info@drlisalax.de)  
[www.drlisalax.de](http://www.drlisalax.de)  
Facebook: @drlisalax





# Fünf Übungen

## wie deine Work-Child-Balance gelingt

1. **Schenke dir SELBST BE-ACHTUNG! – Wie bist du selbst drauf?**  
Beobachte dich eine Woche lang in jeden Tag in folgender oder ähnlicher Situation: Du holst dein Kind von der Schule, vom Ballettunterricht, Kindergarten ab.  
Notiere in Worten oder führe eine Strichliste.

**Wie oft in der Woche passiert dir das?**

Du bist noch in Gedanken ganz woanders, wenn du bei deinem Kind ankommst? Wo bist du gedanklich?

Du hast dein Handy noch am Ohr, wenn du mit deinem Kind sprichst?





Du bist oft in Hetze – hast nur deine To-do-Liste im Kopf?

Sortiere deine Gefühlslage: Mit welchen Gefühlen triffst du auf dein Kind?  
Wie bist du selbst drauf?

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 **gemeinsam** getan wird, wird in Worte gefasst!

Achte in der nächsten Woche einmal genau darauf, dass du in Alltagssituationen die Kraft der Schlüsselworte *gemeinsam*, *zusammen*, *wir beide...* nutzt. Du stärkst damit euer Verbundenheitsgefühl.

Sage nicht einfach nur: „Wir müssen noch einkaufen und kochen.“

Sondern:

„Wir *beide* 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. Nimm dir Zeit für den „kleinen“ Augenblick!

Bindung auf Dauer geschieht im Augenblick! Sammele in der nächsten Woche Augenblicke, in denen du dich deinem Kind ganz eng verbunden fühlst. Speichere sie nicht nur mit einem Klick auf deinem Handy ab, sondern verankere sie als sehr bedeutsam für deine Beziehung zu deinem Kind in deinem Herzen. Dann wirf ihr Gewicht in die Waagschale für deine gelingende Work-Child-Balance!

### 5. Nutze die Macht der Rituale!

Finde heraus, was euch gemeinsam Freude macht, wobei auch du dich gut fühlst – und mache es zu eurem (täglichen) Ritual.

Welche Rituale pflegst du in deiner Familie?





Vertiefe z.B. dein Begrüßungsritual, wenn du dein Kind im Kindergarten abholst und nach einem langen Arbeitstag schnell und leicht wieder an ihm „andocken“ willst. 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“

