

Familie <sup>eltern</sup> im Wandel  
bleiben.

GRATIS  
STÄRKUNG  
MIT KARTE

In 3 Schritten  
zu einem  
gelasseneren  
Umgang mit  
dem anderen  
Elternteil!

[www.familieimwandel.ch](http://www.familieimwandel.ch)

# Familie <sup>eltern</sup> im Wandel <sub>bleiben.</sub>

Oft verfallen wir dem Glauben, dass vieles besser wäre, wenn sich doch der andere anders verhalten würde. Zum Beispiel könnte der Vater doch jetzt aufhören, seine neue Partnerin in sein Kinderwochenende einzuladen oder könnte die Mutter doch dafür sorgen, dass unser Kind mehr Anregung erhält.

Doch wenn wir einmal genau hinsehen, stellen wir fest, dass wir den anderen Menschen nicht wirklich steuern oder verändern können. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugestehen, dass uns das selbst in der Partnerschaft oder Ehe nicht gelungen ist.

**Warum also sollte es ausgerechnet jetzt, nach der Trennung, passieren?**

Es ist also ein Irrglauben, denn der andere wird sich nicht anders verhalten, nur weil wir denken, er müsste es tun, weil es dem Kind dann besser ginge oder uns selbst.

**Was also tun?**

Es ist gar nicht so schwierig, jedoch fällt es uns mitunter schwer, weil wir eben gern nach aussen schauen statt nach innen. Dabei ist es wissenschaftlich erwiesen, dass eine Verhaltensänderung des anderen ausgelöst wird, wenn wir selber etwas verändern. Der Schlüssel liegt also bei uns selbst!

**Wie lässt sich das also auf Ihren Umgang mit dem anderen Elternteil übertragen?**

**Dazu sind drei Schritte notwendig:**

1. Absolut handlungsanleitend sind in jedem Fall die Bedürfnisse Ihres Kindes. Diese sind oberste Maxime und geben im Zweifel immer Orientierung.
2. Bleiben Sie auf Ihrer Baustelle! Auch wenn es 1000 Dinge gibt, die auf der anderen Seite zu bemängeln oder zu beklagen wären; Sie haben ihre eigenen. Fragen Sie sich, wie Sie Ihre eigene Baustelle so gestalten können, dass Ihr Kind davon profitiert. Sie wissen es nicht? Dann zurück zu Punkt 1.
3. Tun Sie sich Gutes! Selbstfürsorge ist das Wichtigste, erst recht, wenn wir uns in schwierigen Situationen befinden. Vernachlässigen Sie sich selbst, wird Ihr Kind es sofort spüren und Ihre Beziehung wird darunter leiden. Sind Sie gut zu sich selbst, werden Sie zufriedener und gerüstet sein für die nächste herausfordernde Situation.

**Was sind die Bedürfnisse Ihres Kindes?**

Sicherheit, Liebe, Struktur, Aufmerksamkeit, Loyalität, Anerkennung, Pflege, Förderung, Orientierung, gute Vorbilder, Bindung und Beziehung zu beiden Elternteilen.

# Familie<sup>eltern</sup> im Wandel bleiben.

## Was ist Ihre Baustelle?

Ich schaffe Dinge für unser Kind selber an (statt den anderen ständig nach jenen zu fragen).  
Ich Sorge für meine eigene Qualitätszeit mit dem Kind (statt die des anderen zu beklagen).  
Ich grüsse und verabschiede den anderen (statt zu grollen).  
Ich Sorge dafür, dass ich Informationen von der Kinderkrippe, vom Kindergarten, von der Schule, von Ärzten etc. selbst erhalte (anstatt vergeblich die Infos vom anderen Elternteil einzufordern).  
Ich überlege, was ich verbessern kann, wenn mein Kind nicht zum anderen Elternteil wechseln will (anstatt den anderen dafür verantwortlich zu machen).

Und so weiter.

Ist Ihnen bei den Beispielen etwas aufgefallen? Um auf unserer eigenen Baustelle zu bleiben, müssen wir ins TUN kommen. Wir müssen handeln statt jammern oder grollen. Manchmal scheinen Baustellen never ending. Und ist die eine fertig, reisst eine andere schon wieder auf. Das ist nervenaufreibend. Darum ist sie so wichtig:

## Ihre Selbstfürsorge

Was tut Ihnen gut?

Ein Spaziergang an der Sonne oder im Regen? Ruhig auf Ihrem Lieblingsplatz einfach mal zehn Minuten abspannen und durchatmen? Meditieren? Singen? Tanzen? Sport? Mit Freunden nach Herzenslust reden? Backen? Schokolade? Sauna?

Was auch immer es ist, Sie sollten sich ein festes Zeitfenster für Ihre Selbstfürsorge einplanen! Und zwar gleich jetzt! Schnappen Sie sich Ihren Kalender und tragen Sie Ihre Entspannungsoase ein.

Gemacht? Berichten Sie mir davon! Ich freue mich auf Ihre eMail an [vm@familieimwandel.ch](mailto:vm@familieimwandel.ch)

## Zum Abschluss

Haben Sie so eine never ending Baustelle? Oder tut sich gerade eine neue auf und Sie wollen Sie schnell wieder beheben?

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, hilflos oder schwach und sehen vor lauter Bagger das Haus nicht? Fällt Ihnen das schwer mit der Selbstfürsorge?

Ich kann Ihnen helfen! Lassen Sie uns in einem kostenlosen 15-minütigen Telefonat oder Online-Chat zusammen besprechen, wie Sie zu Kräften und zu Lösungen kommen.

Buchen Sie hier Ihren Telefon- oder Chattermin: <https://familieimwandel.youcanbook.me/>

PS: Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Kindeswohl beim anderen Elternteil nicht gesichert ist, müssen Sie handeln! Kontaktieren Sie die zuständige Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB). Unsicher? Melden Sie sich zuerst bei uns unter [eltern@familieimwandel.ch](mailto:eltern@familieimwandel.ch).