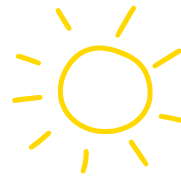


Konflikte nutzen statt vermeiden

Wie ihr Streit klar und liebevoll löst und eure Eltern-Kind-Beziehung stärkt.

Kraftquellen finden und Energieräuber entlarven





Wie schön, dass du dir Zeit und Raum nimmst für einen sehr wichtigen Schritt. **Dieser Schritt wird für mehr Verbindung, bessere Konflikte und mehr Freude in eurer Familie sorgen.**

Nimm dir gerne einen Tee, einen Saft, etwas, das dir gut tut, vielleicht machst du noch Musik an, die dir gefällt, und dann mach es dir gemütlich. **Ich begleite dich** jetzt dabei, herauszufinden, was dir in deinem Alltag wirklich die Energie und die Kraft raubt. Und wir finden gemeinsam heraus, was dir **Kraft und Energie gibt**.

Mit diesem Wissen kannst du bewusster handeln und verantwortungsvoller euer Zusammenleben gestalten und damit die Basis für wertvolle Konflikte und ein wärmeres Miteinander schaffen.

Energieräuber entlarven

Schreibe hier drei Dinge auf, die dich im Alltag mit Kindern und in eurem Miteinander viel Energie kosten.
(Übergänge/Hausaufgaben/Geschwisterstreits etc.)

Schreibe hier drei Dinge auf, die dich im privaten Umfeld viel Energie kosten. (Schwieriges Miteinander mit den Schwiegereltern, fehlende Zeit mit der Partnerperson, fehlende Freundschaften, etc.)

Schreibe hier drei Dinge auf, die dich im beruflichen Umfeld viel Energie kosten. (Zeitstress, Druck, konfliktreiche Beziehungen zu Kolleg*innen und vorgesetzten Personen, Kund*innen-Kontakte die Energie rauben, etc.)





Was kostet dich rund um die Care / Sorgearbeit besonders viel Energie, schreibe drei Tätigkeiten auf. (Kochen, Wäsche, Arzt Termine vereinbaren oder wahrnehmen?)

Gibt es Gedanken, Sorgen oder Ängste, die dich im Alltag Kraft und Energie kosten? Schreibe die drei auf, die dir als erstes in den Sinn kommen.

Es gibt viele Themen, die dich wertvolle Energie und Kraft kosten.

An dieser Stelle möchte ich dich einladen, dir eine Sache herauszusuchen und zu schauen, was du in einer Woche tun kannst, um genau die zu verändern und leichter zu machen. **Was kannst du sein lassen? Was kostet dich Kraft?** Was kannst du so gestalten, dass es dich weniger Kraft kostet?

Vielleicht nimmst du dir vor, morgens 30 Minuten früher aufzustehen, damit du morgens weniger Stress hast. Du kannst auch heute beschließen, dass du deinem Kind Nachhilfeunterricht organisierst, damit der Stress mit den Hausaufgaben weniger wird. Vielleicht besprichst du auch mit deinem Partner oder deiner Partnerin, dass er oder sie die Telefonate mit den Ärzt*innen übernimmt.

Schreibe hier die eine Sache auf, bei der du mit der Veränderung startest.

Und keine Frage, ich wünsche dir von Herzen, dass all deine Energiefresser verschwinden und Kraft und Energie deinen Alltag prägen. An dieser Stelle geht es darum, an einem **Punkt anzufangen und in die Veränderung zu gehen**, Selbstverantwortung zu übernehmen.

Wenn im Moment alles viel Energie kostet, kann das zu einem großen Ohnmachtsgefühl führen. Deshalb hier die klare Einladung, gehe jetzt ein Thema an und du wirst sehen, die **nächsten kleinen Schritte der Veränderung** werden leichter, wenn der erste Schritt getan ist.



Energiequellen finden



Lass uns jetzt sammeln: Was tut dir gut? Was gibt dir Kraft und Energie? Wie lädst du deine Akkus auf?

Dabei möchte ich den Blick auch auf das richten, was dir im Alltag Kraft gibt. Sicher, vier Wochen Urlaub mit Koch und persönlichem Buddler und den besten Freund*innen auf einer einsamen Insel würden dir sicher viel Kraft geben und wenn es möglich ist, sei dir das gegönnt. Doch ich möchte, dass du **die Kraftquellen in deinem Alltag findest**.

Schreibe drei Tätigkeiten aus deinem Alltag auf, die dir Kraft geben.

Schreibe Tätigkeiten in deinem Alltag auf, die dir Kraft geben, die du mit deinem Kind machen kannst.

Schreibe Aktivitäten aus deinem Alltag auf, die dir Kraft geben und für die du nur wenige Minuten brauchst. (Zu einem Lieblingslied tanzen, einen Kaffee/Tee trinken, eine kurze Sequenz Yoga oder Sport machen, eine Traumreise, Meditation oder Atemübung machen, etc.)

Schreibe drei Dinge aus deinem Alltag auf, bei denen du dich selbstwirksam erlebst, das kann in der Lohnarbeit, in der Care-Arbeit, im Ehrenamt, im Kontakt mit Freund*innen oder ganz woanders sein.





Schreibe einmal auf, mit welcher Person dir der Kontakt, der Austausch guttut.

Schreibe eine Ressource auf, die du in dieser Woche noch stärken oder bewusster nutzen kannst, welchen (kleinen) Schritt du im Alltag tun kannst, für mehr Kraft und Energie.

PS: Wenn du jetzt sagst: Bei mir geht das nicht, ich kann nichts sein lassen, was mich stresst, und nichts größer machen, was mich stärkt“, dann denkst du noch zu groß. Ich weiß, dass Lebensrealitäten anders sind, dass Pausen und Energie viel mit Privilegien zu tun haben, und ich weiß, dass die Belastung, bei manchen z. B. pflegenden Eltern und oder Alleinerziehenden sehr sehr hoch sein kann. Und trotzdem möchte ich dich einladen, wirklich einen kleinen Schritt zu machen. Dieser eine Schritt ist wichtig für dich und für dein Kind. Konflikte friedlich zu begleiten gelingt umso besser, je stärker du bist. Du bist deinem Kind ein Vorbild im Umgang mit den eigenen Ressourcen und Kraftquellen.



Kennst du schon meinen Podcast Folgen?
Hör unbedingt rein, überall wo es Podcasts gibt.
Du wirst dich selbst und dein Kind besser verstehen
und euer Miteinander wird wärmer und leichter.



[kiran.deuretzbacher](https://www.instagram.com/kiran.deuretzbacher)



www.bindung-beziehung.de

