7-Schritte-Modell

Sieben Schritte, um in stürmischen Familienmomenten ruhig und verbunden zu bleiben

Manche Tage fordern uns besonders – Feiertage, Urlaub oder einfach vollgepackte Alltagstage mit Kita, Schule, Hobbys und Job. Wenn plötzlich mehr Familienzeit da ist, treffen oft viele unausgesprochene Gefühle aufeinander. Kleine Spannungen können sich schnell entladen – bei Kindern und bei uns Eltern.

Wie gehen wir damit um, wenn es zu viel wird?

Wie finden wir zurück zu mehr Ruhe, Verständnis und Verbindung?

Hier kommen sieben einfache Schritte, damit Sie emotional wieder durchatmen können.

1. Innehalten

Drücken Sie innerlich auf Pause. Atmen Sie tief durch. Erkennen Sie an: *Es ist gerade viel – und das ist okay.*

2. Hinsehen

Wenden Sie sich bewusst dem zu, was gerade schwierig ist – ohne es sofort lösen zu müssen.

3. Anerkennen

Sagen Sie sich: „*So ist es jetzt – es darf gerade so sein.*“ Das nimmt Druck raus.

4. Fünfe gerade sein lassen

Nicht alles muss perfekt sein. Lassen Sie los, was gerade nicht machbar ist.

5. Reden hilft

Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen. Manchmal tut schon ein kurzer Austausch gut.

6. Bewegung

Kommen Sie in Bewegung: ein Spaziergang, ein paar Dehnübungen, sich abklopfen von Kopf bis Fuß, das mögen auch die Kinder. Oder Tanzen mit den Kids – alles hilft, um Spannungen abzubauen.

7. Unterstützung zulassen

Sie müssen das nicht allein schaffen. Holen Sie sich Hilfe – das ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche.