

Hallo und Herzlich Willkommen!

Ich freue mich, dass du da bist und gleich bekommst du nun meine sieben besten Tipps um im Alltag schnell entspannter zu sein. Denn ich weiß: Du machst als Mama oder Papa einfach einen großartigen Job! Danke dafür! Gleichzeitig bin ich fest davon überzeugt, dass niemand ein Leben in Stress und Anspannung verdient hat. Ganz im Gegenteil. Ich bin mir sicher, dass es heute wichtiger ist denn je, den Augenblick mehr und mehr zu lieben und bewusst zu erleben. Das können wir so gut von Kindern lernen, das heute glücklich sein, losgelöst von irgendwelchen Bedingungen. Und deshalb habe ich hier sieben

ganz einfache Tools zusammengestellt, die dir einen Einstieg bieten, um gelassener zu sein in deinem Alltag.

Am besten liest du die Tipps erstmal durch, lässt sie wirken und liest sie dann noch einmal. Und selbst wenn dir manches bekannt vorkommen sollte, überprüfe doch direkt anhand von Praxisbeispielen, ob du auch so handelst.

Denn das kennen wir doch alle: Dass wir Wissen haben und im Alltag anders handeln. Also ich freue mich, wenn die folgenden Tipps den Weg in deinen Alltag finden, denn du hast es verdient einen

gelassenen und entspannten Alltag zu erleben. Und jetzt genug der Worte: Los geht's!

7 Tipps wie du sofort Stress im Alltag reduzierst

1. Heute schon gelächelt?

Wusstest du schon, dass beim Hochziehen der Mundwinkel zum Lächeln Akkupressurpunkte stimuliert werden, die entspannen und fröhlich machen? Deshalb gilt, gerade wenn dir nicht zum Lachen zumute ist, einfach mal gezielt, die Mundwinkel nach oben ziehen und versuchen zu lächeln.

Nach wenigen Augenblicken tritt automatisch bereits eine Entspannung ein. Und wenn es besonders schwer fällt, dann kannst du gerne an eine lustige oder komische Situation denken oder eine Witze-CD anhören.

Das Motto ist „Fake it until you make it!“ Tu so als ob, dann wirst du mit der Zeit wieder fröhlicher.

2. Dreh dein „Bullshit FM“ leise

Jeder von uns kennt diese innere Stimme, die uns einreden will, was wir alles falsch gemacht haben, was wir anders oder besser machen können... Ich nenne diese Stimme gern „Bullshit FM“ - der innere Radiosender, der uns weismachen will, dass wir nicht genügen.

Du kannst diese Stimme sozusagen leise drehen und durch „Heart FM“ ersetzen. Denn wir Menschen machen alle Fehler, immer wieder und es gibt keinen Grund uns dafür zu hassen oder zu verurteilen - denn auch das macht ja den Fehler nicht ungeschehen.

Die meisten Fehler passieren im angespannten Modus. Je liebevoller du mit dir selbst sprichst, desto entspannter bist du und je freundlicher du mit dir selbst sprichst, desto mehr sinkt dein Stresshormon-Spiegel.

3. Vertraue auf deine Intuition

Wenn du dir gestattest auf dein Herz zu hören, dann weißt du oft ganz genau, was die Kinder

brauchen und was ihnen jetzt gut tun würde. Ich erlebe allerdings viele Eltern, die innerlich zerrissen sind, zwischen gesellschaftlichen Erwartungen und ihrem eigenen Gefühl.

Erlaube dir deiner Intuition zu vertrauen! Agiere so, wie es sich für dich „rund“ anfühlt. Denn wir haben alle diesen tollen Indikator in uns.

Wenn sich etwas gut anfühlt - weiter machen und wenn sich etwas schlecht anfühlt - aufhören oder verändern.

Denn gegen das eigene Gefühl zu arbeiten, ist fürchterlich kräftezehrend und anstrengend. Und das eigene Gefühl ist immer ein Wegweiser, ob die eigenen Bedürfnisse gerade erfüllt werden oder nicht.

4. Weniger ist oft mehr

Geht es dir auch so, dass du dich immer wieder unter Druck setzt mit deinen eigenen Erwartungen an dich selbst? Dann lehn dich doch mal zurück, atme tief durch und mach dir bewusst, dass Weniger oft mehr ist.

Und wieviel du deinem Kind für sein Leben mitgibst, wenn es Raum findet, um zu spielen. Dass die meisten Kinder es genießen, wenn sie ohne Zeitdruck ihrem Spiel nachgehen können. Und ganz ehrlich - den Kindern ist es wirklich völlig gleichgültig, wie sauber das Haus ist! Oder was für Blumen im Garten blühen.

Plane deinen Alltag so, dass du so entspannt wie möglich bleiben kannst und wenn das bedeutet, dass weniger geschieht, dann ist das gut so! Dein Wert bemisst sich nicht an Ergebnissen, sondern an den kleinen Momenten, in denen du ein großes Herz mit deinen Kindern und dir selber hast.

5. Niemand will dich ärgern

Hast du auch schon mal gedacht, dass ein Kind dich ärgern wollte, wenn es ein „doofes“ Verhalten zeigt? Das ist menschlich und ganz normal - und falsch!

Denn Kinder versuchen immer nur gut für sich selbst zu sorgen.

Sie sind nicht gegen dich sondern für sich. Wer das versteht, kann selbst schwierige Situationen im Alltag viel gelassener handhaben. Und wenn du merken solltest, dass dein Geduldsfaden dünner wird, hilft es oft schon, sich einzugestehen, dass man gerade genervt oder gestresst oder was auch immer ist.

Denn jedes Gefühl möchte vor allen Dingen da sein dürfen. Und wir sind keine schlechten Menschen, wenn wir negative Gefühle haben. Unsere negativen Gefühle zeigen uns nur, dass unsere eigenen Bedürfnisse gerade auf der Strecke bleiben.

6. Die Kraft der Dankbarkeit

Wir alle nehmen vieles so schnell für selbstverständlich. Übersehen dabei, dass wir jeden morgen wieder einen Tag geschenkt bekommen. Einen ganzen Tag voller Leben! Oft vergessen wir, wie dankbar wir sein könnten, weil wir in einem sicheren Land leben, satt werden, eine Arbeit haben...

Probier doch mal aus, ob auch bei dir das einfache Wörtchen DANKE einen Unterschied und somit vieles leichter macht. Danke für den Sonnenschein, danke für ein Kinderlächeln, danke für eine nette Umarmung...

Es geht so leicht, sich selbst bessere Gefühle zu machen! Denn Dankbarkeit öffnet das Herz und

lässt die Lebensenergie fließen. Wenn du dann noch ein DANKE an andere schenkst, tust du euch beiden gut.

7. Hab ein großes Herz mit dir selbst

Vor lauter Hektik vergessen wir oft, auf die Kleinigkeiten zu achten, die uns gut gelungen sind. Wir regen uns über uns selbst auf oder sind unzufrieden, weil wir manches nicht geschafft haben.

Dabei bin ich so fest davon überzeugt, dass du heute - wie an jedem anderen Tag auch - als

Mama/ Papa wieder einen so großartigen Job gemacht hast.

Dabei ist es gleichgültig, ob du deinem Kind die Zeit geschenkt hast, seine Schuhe selbst anzuziehen, seine Rotznase liebevoll abgeputzt, einen Schmerz weggepustet oder einfach nur da gewesen bist.

Wenn du mir einen Wunsch gestattest, dann wünsche ich mir, dass du wieder anfängst zu erkennen was für ein Glück jedes deiner Kinder hat - einfach nur weil es dich gibt!

Über die Autorin:

Uli Bott ist Diplom-Pädagogin, Autorin („Stressfrei und gelassen“ Herder Verlag 2017), Dozentin für pädagogische Fachkräfte und betreibt zusammen mit ihrem



Mann Bernd die Familienzauberei - zu finden unter www.familienzauberei.de

Dort helfen sie als Coaches Eltern dabei, die Beziehungen in den Familien zu „pflegen“, stetig zu verbessern und so dafür zu sorgen, dass alle in der Familie glücklich und erfüllt sein können

Die beiden leben mit Ihren 4 Kindern zwischen Wiesbaden und Koblenz.

Die Inhalte in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit Genehmigung der Autorin veröffentlicht, zitiert oder in irgendeiner anderen Form, sei es gedruckt oder online, verbreitet werden. Auch eine auszugsweise Veröffentlichung bedarf der schriftlichen Genehmigung!

Eine in irgendeiner Weise gewerbliche Nutzung ist ebenso ausdrücklich untersagt und wird nach geltendem Recht geahndet.

Es ist dagegen erlaubt, diesen Ratgeber **unverändert** als Ausdruck oder auch per Email weiterzugeben.

Falls Sie diesen Ratgeber auf diesem Wege erhalten haben, laden wir sie ein, unsere Webseite zu besuchen und sich für unsere weiteren kostenlosen Angebote zu registrieren:

www.familienzauberei.de