

Kinder stärken – Anregungen für Eltern

6 Ich darf Fehler machen

Perfektionismus kann Druck machen. Auch im Umgang mit Fehlern bin ich Vorbild. Fehler zulassen bedeutet, eigene Erfahrungen machen zu dürfen, diese zu reflektieren und daraus zu lernen.

7 Leben ist Veränderung

Veränderungen können Ängste und Befürchtungen hervorrufen, gleichzeitig bergen sie ungeahnte Chancen. Ich nehme mir bei anstehenden Veränderungen bewusst Zeit für Überlegungen und Strategien.

8 Ich pflege meine Freundschaften

Freunde sind das Sicherheitsnetz unseres Lebens. Sie sind wertvolle Begleiter in den verschiedenen Lebensphasen. Ich bemühe mich, mit meinen Freunden regelmäßig Zeit zu verbringen.

9 Jedes Kind ist einzigartig

Jedes Kind ist einzigartig und eine Persönlichkeit, die nicht beliebig geformt werden kann. Die liebevolle Begleitung und Förderung braucht auch die Bereitschaft, eigene Vorstellungen loszulassen und vom Kind zu lernen.

10 Ich nehme es mit Humor

Humor schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen. Ich nehme mir vor, heikle Situationen mit einem Lachen zu entspannen. Lachen fördert eine optimistische Stimmung, reduziert Stress und ist gesund.



Wählen Sie einen dieser 10 Impulse aus, den Sie in nächster Zeit verstärkt beachten möchten. Kleben Sie vom „Pickerl-zettel“ den entsprechenden Kurzimpuls in die Mitte der Sonnenblume. Weitere Anregungen zu den Impulsen finden Sie im Begleitfalter oder auf www.familie.at/Tirol.

Kinder stärken – Anregungen für Eltern

1 Ich achte auf mich

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet, meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, bewusst auf das zu achten, was mich nährt, was mir gut tut und was mir fehlt. Die Beziehung zu mir selbst ist die Basis für alles Weitere.

2 Ich bin Vorbild

In allem was ich tue, fühle und denke bin ich Vorbild für mein Kind. Es bewährt sich, regelmäßig über die eigenen Vorstellungen und Ziele nachzudenken und sich diese immer wieder bewusst zu machen.

3 Ich liebe WERTvoll

Die eigenen Werte zu kennen heißt, sich selbst wertzuschätzen. Wer bin ich, wofür stehe ich und wie möchte ich nach außen wirken? Werte sind die Basis, sie beeinflussen unser Handeln, unser ganzes Sein.

4 Wir sind uns wichtig

Gegenseitiges Interesse heißt, dass ich mir für die Bedürfnisse und Anliegen aller Familienmitglieder Zeit nehme. Es bedeutet auch, dass ich Eigenarten und Privatsphäre der anderen respektiere.

5 Ich achte auf die Partnerschaft

Ich pflege bewusst meine Partnerschaft und schöpfe aus dieser Beziehung Kraft für meine Elternrolle. Ich plane Momente der Zweisamkeit und gemeinsame Auszeiten ein.

unterstützt von:

Bundeskanzleramt
Bundesministerium für Frauen,
Familien und Jugend



Das Projekt „Gutes Leben“ des Kath. Familienverbandes Tirol wird unterstützt von: Tiroler Tageszeitung „Tyrolia“, Swarovski, Sparkasse, Tiroler Versicherung, Stadt Innsbruck, Land Tirol, info und Anmeldung zu unserem kostenlosen Mailversand: Tel. 0512/2230-4383, www.familie.at/Tirol.