

UTE GLASER

Die 5 Minuten Mama

100 Mini-Tipps
für einen
entspannten
Alltag mit Kindern



G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nadine Widl

Lektorat: Melanie Hartmann

Bildredaktion: Simone Hoffmann

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7888-6

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images, Stocksy

Fotos: Shutterstock; Hugo Tillmann

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7888 06_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch gehört

Ich liebe mein Kind von ganzem Herzen.
In jeder Minute, jeder Stunde, an 365 Tagen im Jahr.
Mama zu sein ist eine lebenslange Geschichte und eine
Herzensangelegenheit.

Mein kleiner Schatz heißt

Hier ist Platz
für ein Foto

Unser Familienleben ist bunt.
Das Leben mit dem kleinen Menschen, den ich geboren
habe, beschert viel Neues und ist voller
Überraschungen.
Es gibt unzählige wundervolle Momente.
Und jedes Alter hat seinen eigenen Reiz.

Manchmal läuft allerdings nicht alles rund.
Dann haben wir Stress miteinander, es kriselt.
Das ist normal.
Das gehört zum Familienalltag dazu.

Dieses Buch hilft mir, unser Miteinander entspannter zu
gestalten:
Ich lese einen Tipp.
Ich probiere ihn aus.
Das dauert nur 5 Minuten.

Habe ich die kleine Krise bewältigt oder sogar geschickt
umschifft, kann ich mich lächelnd zurücklehnen:
Die Familiensonne scheint!
Es ist so einfach, eine 5-Minuten-Mama zu sein!

Beipackzettel

Inhalt

Praxistipps zum Verfröhlichen des Familienlebens, kleine Energiespender für Mamas, Gedankenblitze

Anwendungsgebiete

Zum Bewältigen von kleinen Alltagskrisen im Familienalltag, zu Hause und unterwegs; akut und vorbeugend einsetzbar

Wirkstoffe

100 % Respekt, Freude am Miteinander und Liebe zum Kind

100 % Achtung vor der lebenslangen Mama-Leistung

Dosierung

365 Tage im Jahr anwendbar; je nach Situation und Persönlichkeit ist das Umsetzen eines Tipps täglich, ab und zu oder nur bei besonderen Gelegenheiten empfehlenswert

Zeitaufwand

Fünf Minuten, um einen Tipp zu lesen und auszuprobieren

Wirkung

Mehr Spaß miteinander, beugt Alltagskrisen vor, vermindert Stress, schont die Nerven

Anwendungshinweise



Hier gibt's zusätzliche Infos oder einen kleinen Selbstversuch



Eine kleine Anekdote für zwischendurch



Hier ist Platz für einen persönlichen Mama-Eintrag

Made by: *Ute Glaser*

Ute Glaser, Bergisch Gladbach

Abstempeln lieber lassen

Ihr Baby ist eine eigenständige Persönlichkeit, die sich frei entwickeln möchte. Um es darin zu unterstützen, verzichten Sie aufs Abstempeln! Stecken Sie Ihr Kind in keine Schublade – und sei sie noch so gut gemeint. Verkneifen Sie sich Abstempelsätze wie »Aus dir wird mal ein Musiker«, »Du Zicke« oder »Das lernst du wohl nie«. Sagen Sie lieber: »Wer weiß, ob aus dir mal ein Musiker wird«, »Du benimmst dich gerade zickig« oder »Um das zu lernen, solltest du noch üben«. Bitte auch keine Abstempeleien in Gesprächen mit anderen Eltern à la »Mein Ben ist ein Schreihals«, wenn die kleinen Ohren in Hörweite sind. Kinder kriegen sehr viel mit und glauben ihren Eltern. Wer hört, er sei dumm, benimmt sich auch so.



Ich versetze mich in die Lage meines Kindes: Ich denke an eine Person, die mir wichtig ist. Sie kommentiert mein neues Sofa mit: »Du hast ja gar keinen Geschmack!« Wie fühle ich mich? – Was hätte die Person stattdessen sagen können?

.....

.....

Alleingänge unterstützen

Helikopter-Mama ade: Gönnen Sie Ihrem Kind Alleingänge! Lassen Sie es aus den Augen und – vielleicht mit Freund oder Freundin – allein losziehen. Natürlich in einem Radius, der zum Alter passt: anfangs im Haus, dann auf dem Grundstück, im Kita-Alter auch in die Nachbarschaft, zum Spielplatz und Bäcker, sofern die Wege verkehrssicher sind. Im Grundschulalter kommen Alleingänge zur Schule und bisweilen ins Ortszentrum hinzu, ab der 3. Klasse auch per Rad oder Bus. Üben Sie die Wege zuvor: erst gemeinsam gehend, dann Sie mit Abstand folgend. So gewinnt Ihr Kind Selbstvertrauen und Selbstständigkeit. Beides sind Grundpfeiler für ein glückliches Leben und zudem der beste Opferschutz. Wichtig: Sie sollten stets wissen, wohin Ihr Kind geht und wann es heimkommt.



Stella, 5, kam nicht zum Abendessen. Schließlich wurde sie außerhalb des genehmigten Radius mit Freundin Henni vergnügt am Waldrand entdeckt. Statt Schimpfe (nützt selten) folgte ein Gespräch über meine Sorge und den Appell: »Halte unsere Abmachungen bitte ein!« Zum Essen gab's dann statt Tee nur klares Wasser: »Für einen klaren Kopf zum Nachdenken.« Zeichen sagen mehr als Worte. Es passierte nie wieder.

Alternative bieten

Es ist normal, dass Ihr Kind bisweilen Dinge tut, die Ihnen missfallen. Sie zu verbieten und so einen Konflikt anzuzetteln, ist jedoch oft unnötig. Eleganter ist es, das Unerwünschte zu modifizieren. Nehmen Sie also Ihrem Baby aus Hygienegründen den Schlüssel, auf dem es kaut, ruhig weg, doch drücken Sie ihm stattdessen einen Löffel ins Händchen. Nervt es Sie, dass Ihr Sohn voll Freude mit dem Löffel auf Kochtöpfe haut, ersetzen Sie diese durch Plastikschrössel und erklären Sie ihm, dass sein »Konzert« zwar schön, aber für Sie zu laut sei. Sie lehnen ab, dass die Tochter zur Freundin radelt? Bieten Sie als Alternative den Roller an. Den Zeitvertreib des Kindes ersatzlos zu streichen, ist meist unklug. Es wird dann planlos und sauer. Vermeiden Sie das durch kreative Alternativen!



Um zu verstehen, was mein Kind fühlt, stelle ich mir dies vor: Ich bin gerade in ein Buch vertieft. Plötzlich nimmt jemand es mir weg und sagt: »Schluss damit!« – Wie fühle ich mich?

.....

.....

Angst ernst nehmen

Kinderängste wirken auf Erwachsene oft unsinnig oder gar lächerlich: Monster unterm Bett, Angst im Dunkeln. Bitte machen Sie sich keinesfalls lustig! Nehmen Sie jede Furcht Ihres Kindes ernst und begleiten Sie es hindurch, damit es erkennt: »Meine Angst ist unbegründet« oder »Trotz meiner Angst kann ich handeln«. Angstmachende Situationen also nicht umgehen, sondern zeigen, wie sie sich bewältigen lassen: Entdecken Sie mit Ihrem Angsthäschen, dass unterm Bett nur harmlose Wollmäuse lauern, die dunklen Geister in der Ecke nur Schatten der Zimmerpflanze sind und sich die üblen Zeitgenossen am Fenster schlicht als Falten im Vorhang entpuppen. Oft hilft schon eine winzige Lichtquelle, die Nachtgespenster zu vertreiben. Eine Angst bezwungen zu haben, stärkt Ihr Kind und ermutigt es, auch andere Ängste zu meistern: vor Gewittern, Übernachtungen ohne Mama und Papa oder Klassenarbeiten.



Eine Angst meines Kindes - und wie ich reagierte:

.....

.....

.....