

Familienzeit – Schönes erleben

7 Tipps für Familien, die (sich) Gutes tun wollen

Zeit... für Lob

Es tut sooo gut, gelobt zu werden! Suchen Sie nach den kleinen erfreulichen Dingen (es wird davon immer mehr geben!). Beschreiben Sie, was warum erfreulich war. Sagen Sie es überzeugend – mit einem Lächeln! Oder Daumen hoch, schlag ein: "Du bist ein toller...!"

Zeit... für Genuss

Genießen kann man lernen – auch in der Familie. Probieren Sie mal, eine Rosine oder ein Stückchen Schokolade ganz langsam im Mund zu erspüren! Suchen Sie in Ruhe die schönste Blüte im Garten oder den schönsten Gegenstand in der Wohnung oder ...! Alle machen mit und erzählen, was sie empfinden! Es muss nichts Großes sein – weniger ist mehr!

Zeit... für Freudensboten

Überlegen Sie zusammen, wie sie Freude schenken können! Eine Karte für die Oma, selbstgemachte Kekse für die Nachbarn, eine Blume oder ein Bild für ...

Zeit... zum Helfen

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie als Familie helfen können: einkaufen für die ältere Menschen, ein Hilfspaket verschicken, mit dem Hund der Nachbarn Gassi gehen ...?

Zeit... für Anerkennung

Erkennen Sie an, was Sie selbst gerade alles leisten – und auch das, was die Kinder alles meistern! Loben Sie sich selbst immer und immer wieder! Und auch die Kinder! Übrigens: Schon mal überlegt, warum Sie gute Eltern sind?

Zeit... für ein Lächeln

Gehen Sie bewusst mit einem Lächeln durch den Tag! Das steckt an – Sie bekommen es zurück!

Zeit ... für Dank

Danken Sie mehr als sonst ... den Kassierern im Supermarkt, dem Paketboten, Ihren Angehörigen u.a. Und: Schreiben Sie sich am Ende des Tages 5 Dinge auf, für die Sie selbst dankbar sind!