

**Betreff:** Das Geheimnis entspannter Eltern  
**Von:** simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>  
**Datum:** Mon, 5 Jan 2009 10:01:22 +0100 (CET)  
**An:** mwimmer@promain-software.de



## Das Geheimnis entspannter Eltern



Lieber Herr Wimmer,

für Menschen, die keine kleinen Kinder haben, mögen die folgenden Tipps zum Teil sehr merkwürdig klingen. Für die Betroffenen aber sind Sie sehr wertvoll. Dieser E-Brief zeigt Ihnen erprobte Ratschläge für überlastete Familien.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

**["Es wird alles gut!" - Erinnern Sie sich noch an den Satz aus Ihrer Kindheit? ...](#)**



## Seien Sie langweilig



... für Ihre Kinder. Gute Eltern, die viele spannende und schöne Sachen mit ihren Kindern veranstalten, sind besonders überlastet. Lernen Sie, für Ihre Kinder zumindest zeitweise so langweilig zu sein, dass Sie eine Weile in Ruhe gelassen werden.



## Schlafen Sie sich aus



... was meistens unmöglich ist. Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner, dass Sie sich nach einem bestimmten Schema abwechseln, so dass jeder wenigstens 2-mal in der Woche richtig ausschlafen kann. Ziehen Sie notfalls in ein anderes Zimmer. Machen Sie es zur obersten Priorität, den Teufelskreis aus zu wenig Schlaf und ständiger Gereiztheit zu durchbrechen.



## Widmen Sie sich Ihren Kindern total



... aber nur ½ Stunde lang. Das ist besser, als den ganzen Tag widerwillig mit halber Aufmerksamkeit bei ihnen zu sein. Lassen Sie die Kinder planen, was in dieser halben Stunde passieren soll.



## Gewusst wie: Die 171 besten Aufräum-Tipps!



Anzeige

Befreien Sie sich jetzt vom Krempel-Gespenst! In "Entrümpeln



leicht gemacht" erfahren Sie kompakt auf nur 78 Seiten, wie Sie in kleinen, leicht zu bewältigenden Schritten aus den vielen kleinen und großen Sackgassen des grauen Alltags herausfinden.

**[Sichern Sie sich jetzt Ihr ganz persönliches Plus an Freiheit und innerer Zufriedenheit! ...](#)**



### **Geben Sie Ihrem Partner Vorrang**

... wenigstens 15 Minuten lang, wenn er oder sie abends von der Arbeit nach Hause kommt. Tauschen Sie in dieser Zeit gute Nachrichten aus oder seien Sie einfach nur zusammen. Wenn die Kinder sich dabei ruhig verhalten, dürfen sie dabei bleiben. Falls nicht, werden sie in ein anderes Zimmer geschickt.



### **Lassen Sie sich helfen**

... auch wenn Schwiegereltern oder wohlmeinende Freunde noch so sehr dagegen sein mögen: Entlasten Sie sich, indem Sie Kinderkrippen, Krabbelstuben, Spielgruppen und andere Einrichtungen nutzen, bei denen Ihre Kinder etwas anderes erleben als immer nur das eigene Zuhause. Nutzen Sie die gewonnene Zeit möglichst für sich selbst, nicht für Erledigungen, Einkäufe oder Arbeit.



### **Ich mag mich so, wie ich bin!**

*Anzeige*

Können Sie aus ganzem Herzen sagen: "Ich mag mich so, wie ich bin!"? Oder hadern Sie mit Ihren (vermeintlichen) Schwächen, zweifeln immer wieder einmal an sich selbst oder haben Angst vor Ablehnung? Und das, obwohl Sie eine Frau sind, die mit beiden Beinen fest im Leben steht? Schluss damit!

**[Stärken Sie Ihr Selbst-Bewusst-Sein in nur vier Wochen nachhaltig und dauerhaft!](#)**



### **Eltern.de knüpft Familienbande - Familiennetz von Eltern.de**



### **Mehr davon!**

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

**[Dann klicken Sie hier](#)**

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:



[www.simplify.de](http://www.simplify.de) simplify your life: Einfacher und glücklicher leben



**Kontakt:**

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: [info@simplify.de](mailto:info@simplify.de)

**Weiterempfehlen**

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

**Adresse ändern**

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

**Anmelden**

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

**Abbestellen**

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:

[abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse [mwimmer@promain-software.de](mailto:mwimmer@promain-software.de).

**Impressum**

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der  
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG  
Theodor-Heuss-Str. 2-4  
D-53177 Bonn  
Tel.: 02 28 - 95 50 140  
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG