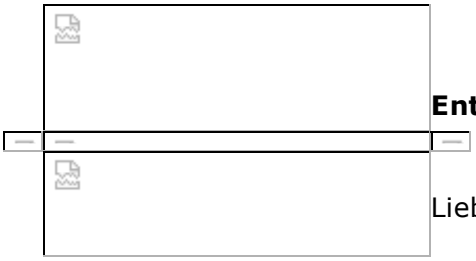
Betreff: Entspannen Sie Ihre Familie
Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>
Datum: Mon, 24 Aug 2009 10:03:46 +0200 (CEST)
An: mwimmer@promain-software.de



Entspannen Sie Ihre Familie

Lieber Herr Wimmer,

Maximilian (7) geht nur ungern in die Schule. Lena (10) hat oft Kopfweh. Fabian (14) hockt fast nur noch vor dem Computer. Was den dreien gemeinsam ist: Sie leiden unter Stress – verursacht durch (Lebens-)Aufgaben, die sie nicht nur herausfordern, sondern auch belasten. Wie Sie Ihrem Nachwuchs helfen, konstruktiv mit Stress umzugehen erfahren Sie in diesem E-Brief.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

Entdecken Sie Beziehungen als eines der 8 Geheimnisse der Lebenspyramide. Mehr ...

Familie einfach ganz harmonisch!

Anzeige

Der Alltag mit einer Familie hat unzählige wundervolle Momente, die unser Leben jeden Tag – mal nur ein ganz klein wenig, mal um ein Vielfaches – lebenswerter und reicher machen. Er kann jedoch auch kompliziert sein. Nutzen Sie daher unsere Vereinfachungs-Tipps und erfreuen Sie sich an **weniger Alltagsnörgeleien und mehr wertvoller Zeit** mit sich selbst und Ihren Lieben:

Bestellen Sie jetzt ***Das kleine simplify Familienalltagsbuch:*** **178 Familien-Harmonie-Tipps** – kompakt auf nur 78 Seiten!

Ja, ich möchte mich mit meiner Familie noch wohler fühlen! ...

Erwachsenenstress = Familienstress

Selbst wenn Sie nach außen halbwegs gelassen bleiben: Wenn Sie selbst innerlich gestresst sind, wirkt sich das auf die ganze Familie aus.

simplify-Tipp: Seien Sie ehrlich. Sagen Sie Ihren Kindern, dass Sie unter Dampf stehen, statt sie es unterschwellig fühlen zu lassen. Je jünger Ihr Nachwuchs, desto eher sucht er die Schuld für die merkwürdige Atmosphäre bei sich. Offene Worte („Wir hatten vorhin Streit über unsere Garage") entlasten.

Alles dem Kind zuliebe?

Viele Eltern geraten in Stress, weil sie das Beste für ihren Nachwuchs wollen: Sie leisten permanent Chauffeursdienste, pauken ihre Kinder mit großem Aufwand durchs Gymnasium, haben stets ein offenes Haus und machen Überstunden, um das Feriencamp zu finanzieren.

simplify-Tipp: Gönnen Sie sich selbst genügend Entspannung – selbst wenn das auf Kosten des einen oder anderen Wunsches Ihrer Kinder geht. Denn deren lebenslanger Umgang mit Stress wird entscheidend von Ihrem Vorbild geprägt. Sind Sie permanent gestresst, machen die Kinder die Erfahrung: Stress lässt sich nicht kontrollieren. Indem Sie selbst souverän mit Stress umgehen, leisten Sie daher einen wertvollen Beitrag zur Lebenstüchtigkeit Ihrer Kinder.

*** Empfehlung der Woche ***: simplify organisiert – Einfach, schnell und effektiv!

Anzeige

Kennen Sie auch das Gefühl, unter ständiger Zeitnot und ewigem Termindruck zu leiden? Machen Sie jetzt Schluss damit: Erleben Sie dank ***simplify organisiert*** weniger Stress, weniger Hektik und weniger Druck. Denn ***simplify organisiert*** liefert Ihnen ab sofort die besten Organisations-Kniffe, Effizienz-Tricks und Selbstmanagement-Geheimnisse!

Überzeugen Sie sich selbst davon und entscheiden Sie selbst, ob Sie ***simplify organisiert*** zu Ihrem regelmäßigen Begleiter machen: Testen Sie die neueste Ausgabe jetzt 14 Tage lang **kostenlos und ohne Risiko,** und sichern Sie sich außerdem **3 wertvolle Gratis-Geschenke!**

Hier erfahren Sie mehr (mit Bestellmöglichkeit!) ...

Kinderstress wahrnehmen

Manchen Kindern ist Stress deutlich anzumerken, bei anderen sind die Anzeichen versteckter oder schwer zu deuten.

simplify-Tipp: Fragen Sie Ihr Kind nach seinem Alltag, ohne es auszuquetschen. Kinder und Jugendliche interessieren sich oft mit großer Ausdauer für Themen, die Erwachsenen völlig daneben vorkommen. Lassen Sie sich trotzdem auf diese Themen ein. Dadurch wird Ihr Kind Ihnen bereitwilliger auch von dem erzählen, was Sie interessiert.

Gehen Sie neue Wege

In vielen Familien gibt es täglich wiederkehrende Stresssituationen – der morgendliche Aufbruch, die Kontrolle der Hausaufgaben, das Essen ... Dabei laufen immer dieselben unguten Spielchen ab.

simplify-Tipp 1: Reagieren Sie paradox, d.h. in einer Weise, die Sie selbst als unsinnig empfinden oder Ihr Kind am wenigsten erwartet. Beispiel: Überraschen Sie Ihren Junior mit: „Entscheide selber, ob du übst", statt ihn wie jeden Tag zum Gitarrenspiel zu drängen.

simplify-Tipp 2: Festgefahrene Konflikte lassen sich oft gut mithilfe Dritter lösen.

Beispiel Hausaufgabekontrolle: Endet diese regelmäßig in Wutausbrüchen, so sollten Sie sie zumindest vorübergehend delegieren (eventuell nur an manchen Tagen oder für bestimmte Fächer). Dafür infrage kommen etwa ein älteres Geschwisterkind, die Großeltern, Eltern von Freunden, eine Studentin aus der Nachbarschaft oder auch eine schulische Hausaufgabenbetreuung.

simplify-Tipp 3: Ermöglichen Sie es Ihrem Kind, auch zu einzelnen anderen Erwachsenen (z. B. zu den Eltern des besten Freundes) ein enges Verhältnis zu entwickeln. So hat es auch dann Ansprechpartner, wenn Sie selbst einmal über längere Zeit stark unter Druck stehen sollten.

Lesen Sie aktuell im "simplify Jahrbuch 2009" ...

Anzeige

Günstig einkaufen: So bekommen Sie immer den besten Preis.
Mehr ...

Sparen Sie JETZT für Ihre finanzielle Sicherheit im Alter!

Anzeige

Sie möchten gerne im Alter gut leben? Den Ruhestand genießen – weit weg von finanziellen Sorgen und Altersarmut? Dann hilft Ihnen die Ansparrente – Sie bestimmen, wie viel Geld Sie monatlich zurücklegen und wie viel Rente Sie im Alter erhalten!

JETZT informieren und für mehr Sicherheit im Alter entscheiden!

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 simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

Newsletter drucken:
Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.

Kontakt:
Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: 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.

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