



KIDS NEWSLETTER

LIFE CHURCH ÖSTERREICH

Life CHURCH

Hallo liebe Eltern!

Woche 2 wäre geschafft! Wie viel Energie hast du noch?

Wir glauben, dass Gott euch als Eltern für diese Zeit berufen und mit allem ausgerüstet hat, was eure Kinder jetzt brauchen. Lass dir nicht einreden, dass du mehr tun könntest, besser sein solltest oder dir mehr Mühe geben musst. So wie du bist, bist du genug für deine Kinder!

Wir wollen dir diese Woche ein paar Tipps geben, was du für dich tun kannst, um die nächsten Wochen nicht auszubrennen und diese Zeit mit deinen Kids und Teens durchzustehen.

Viel Spaß beim Lesen,
Monika Wassertheurer und Team
(LIFE Kids und EXTREME)

EUER FUNDAMENT

1 es muss nicht perfekt sein

Vermutlich hast du den Punkt schon erreicht, an dem ihr alle frustriert wart, rum geschrien wurde oder Dinge nicht wie früher geklappt haben. Es ist okay, wenn nicht alles rund läuft! Was wir online und in Hollywoodfilmen sehen, ist meist nicht die Realität und der Familienalltag kann schon ganz schön aufreibend sein. Mach dir kein schlechtes Gewissen, wenn du über deine Grenzen gehen musstest oder das eine oder andere Mal total danebengegriffen hast. Du sitzt mit so vielen anderen

2 mach dir keinen Druck

Müttern und Vätern im selben Boot! Lass deine Schuldgefühle los! Deine Verantwortung ist es jetzt, deine Kinder zu versorgen und für sie da zu sein, so gut es in deinem Ermessen möglich ist. Bürde dir selbst nicht den Druck auf, deine Kinder ständig animieren zu müssen oder extra kreativ zu sein, um sie zufrieden zu stellen. Was ist denn so schlimm daran, wenn sie einen Nachmittag vor dem Fernseher hocken, aber sie und du danach entspannt sind? Verurteile dich oder deine Er-

3 du bist die Beste / der Beste für deine Kinder

ziehungsmethoden nicht, wenn etwas nicht funktioniert. Es dürfen auch Sachen schief gehen, euch darf langweilig sein und nicht alles muss so perfekt aussehen, wie es auf Pinterest aussieht. Vertraue da auch auf Gott, dass er euch als Familie durchträgt, dich als Elternteil genau an diese Stelle gestellt hat, weil er weiß, dass du die Beste / der Beste für deine Kinder in dieser Situation bist und dass er Sachen manchmal einfach laufen lässt, damit wir sehen, wer oder was unser Fundament ist.

GOTT IST MIT DABEI!

1 Gott hat dich auf diesen Platz gestellt

Hast du dir schon folgende Fragen gestellt: „*Ich kann das alles nicht. Ich habe nicht, was es dazu braucht. Was ist jetzt am Wichtigsten?*“ Am Wichtigsten ist, dass es auch dir gut geht! Du hast vermutlich nicht alles, was es dazu braucht, ABER Gott hat dich an diesen Platz gestellt, weil du in seinen Augen alles hast und er dir alles gib, was du

2 lass ihn aktiv teilhaben

dazu brauchst. Vergiss nicht darauf, dass Gott deine Energiequelle sein möchte und auch dir als Elternteil jeden Tag begegnen will. Manchmal muss man manches aber selbst bei ihm abholen. Nimm dir jeden Tag Zeit, selbst mit Gott zu reden, zu beten, die Bibel zu lesen oder Lobpreis zu machen. Sag Gott jeden Morgen, was du für diesen

Tag brauchst. Wie wäre es mit Augen, die den Dreck nicht sehen? Ein Herz, das sich nicht selbst verurteilt, sondern dir selbst Gnade schenkt? Gedanken, die dich nicht mit anderen vergleichen, sondern deine eigene Superkraft sehen?

SELF-CARE

1 sei verantwortungsvoll – achte auf dich selbst

Sei ganz ehrlich: wie viel Zeit hast du dir in den letzten zwei Wochen für dich selbst genommen? Sich Zeit für das eigene Wohlbefinden zu nehmen, ist nicht egoistisch, sondern verantwortungsvoll. Was haben deine Kinder

2 nimm dir eine Zeit der Stille

von einem gestressten Elternteil, das die ganze Zeit bei ihnen ist, sich aber nur abrackert? Wäre es nicht schöner, wenn sie eine Stunde alleine spielen, dafür mit einer Mama oder einem Papa ganz entspannt Abendessen kochen

können? Plane in deinen Tagesablauf auch Zeit für dich ein, auch wenn du im Home-Office arbeitest! Selbst, wenn das unmöglich klingt, starte mal mit 15 Minuten Zeit für dich.

Hier ein paar Ideen, was du für dich tun könntest:

- tu einfach mal gar nichts
- male oder bastle selbst etwas
- ruf deine Lieblingsperson an
- lies etwas oder schreibe Tagebuch
- gönn dir ein Eis, wenn die Kinder im Bett sind
- leg mal deine Lieblingsmusik auf
- nimm ein Schaumbad
- trage dein Lieblingsoutfit
- nimm dir Zeit für Haare, Makeup/Rasur oder einen neuen Look
- wie wäre es mit ein paar Spritzern Parfüm – einfach nur für dich?

Das Leben hat viele Facetten! Nun sind wir gerade in einer gewissen Jahreszeit, doch die Nächste kommt bald. Atme tief ein, genieße, was du gerade hast, und lebe im Moment.