

CORDULA NUSSBAUM

FAMILIEN

ALLTAG

locker im Griff

DER
KLEINE
COACH

G|U

Das Abenteuer Familie gelassen erleben

Liebe Leserin, lieber Leser,
das Leben in einer Familie ist ein Abenteuer und überraschende Wendungen gehören zum täglich Brot. Studien belegen, dass viele Eltern sich von ihrem familiären Alltag regelrecht gestresst fühlen. Statt heimeliger Atmosphäre zum Entspannen herrscht in den eigenen vier Wänden knallharter Druck pur: 95 Prozent der Hausfrauen und Hausmänner fühlen sich durch Stress belastet – mehr als Manager in den Unternehmen, stellte eine Stress-Studie der Techniker-Krankenkasse fest. Stellen Sie rechtzeitig die Weichen, damit es bei Ihnen gar nicht erst so weit kommt oder ziehen Sie jetzt die Reißleine, um es zu ändern.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um herauszufinden, was Ihnen momentan wichtig ist und welche Veränderungen Sie sich momentan in Ihrem familiären Alltag wünschen.

Warum betone ich das Wort *momentan*? Weil Kinder sich so schnell entwickeln, dass es keine dauerhaften Lösungen gibt, sondern immer welche, die der aktuellen Situation gerecht werden. Die Lösung kann dann ein paar Tage, ein paar Wochen oder ein paar Monate gelebt werden.

Als Eltern leiten Sie das Unternehmen Familie und steuern, wie anstrengend oder wie angenehm und schön der Alltag

sein kann. Sie können dafür sorgen, dass es in jeder Woche zumindest einige stressfreie Tage gibt. Das gibt Ihnen selbst die nötige Ruhe, auch turbulente Ausnahmen gelassener anzugehen. Sie haben es, zumindest ein gutes Stück weit, in der Hand, die nötigen Rahmenbedingungen zu schaffen, um zu verhindern, dass Unvorhergesehenes sich zu einer mittelschweren Katastrophe auswächst und das Familienleben komplett zum Erliegen bringt. Schaffen Sie als Familien-Coach die Grundlagen für Gelassenheit. Mit den Übungen aus diesem Buch und gesundem Menschenverstand werden Sie eine schöne Mitte finden zwischen den »Alles-ist-ganz-easy«-Hochglanz-Verlautbarungen auf der einen und den frustrierten »Wir-haben-kein-eigenes-Leben-mehr«-Klagen auf der anderen Seite. Bleiben Sie flexibel und offen für Veränderungen, das hilft ungemein, den Druck im privaten Alltag zu reduzieren.

Seit dem Erscheinen meines ersten Ratgebers »Familien-Alltag sicher im Griff« haben sich Tausende von Eltern in Deutschland, Österreich und der Schweiz, dank Übersetzungen sogar in Frankreich und Tschechien, von meinen Tipps inspirieren lassen und den Alltag ihrer Familie entzerrt. Hier und heute halten Sie die komplett überarbeitete und aktualisierte Fassung des Topsellers in Händen, in dem die besten Tipps wieder vertreten sind, erweitert um neue Übungen und Erkenntnisse und viele, viele Praxisbeispiele, die mir per Mail geschickt oder in meinen Seminaren und Coachings geschildert wurden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, viel Inspiration, viele Erfolgserlebnisse und vor allem die Erkenntnis, dass auch das Unberechenbare zu bändigen ist; denn es taucht berechenbar regelmäßig auf.

Herzlichst

Ihre Cordula Nussbaum



VOM FAMILIEN-CHAOS ZUM FAMILIEN-COACH

*Den Alltag **gelassen** meistern*



»MOM IN CHIEF«, so nennt US-Präsidenten-Gattin Michelle Obama sich selbst. Eine schöne Bezeichnung, die zeigt, dass Mama- und Papa-Sein ein hohes Amt mit Regierungsverantwortung ist. Ein Amt, mit dem wir die Aufgabe übernehmen, unser Familienunternehmen zu leiten. Ein Unternehmen, in dem es immer wieder drunter und drüber geht: Mitarbeiter, die völlig andere Sprachen sprechen; ein Gewimmel an Gästen; kaum feste Zeiten in der Kantine; Chefs, die einen Chauffeur brauchen; Lieferanten, die nicht kommen; und mittendrin stehen Sie und halten die Fäden in der Hand. Sie wollen mit viel Organisationsgeschick dafür sorgen, dass der Laden rund läuft und alle glücklich sind.

Und wie glücklich sind Sie dabei? Der zeitliche und organisatorische Druck zwischen Kita- und Konferenzschluss, zwischen Hort und Home-Office, zwischen Logopädin und Laternenfest, zwischen Kinderarzt und Kommunikationstraining hat viele Familien starr im Griff. Pausen machen und selbst Energie tanken ist dabei für viele Familien-Manager noch unwirklicher als die Inhalte der am Abend vorgelesenen Märchen. Entdecken Sie mit dem folgenden Selbsttest, welcher Grad an Trubel und Terminen Ihnen guttut.

✓ TEST Selbsttest: Erkennen Sie sich selbst

Bitte antworten Sie so, wie es sich für Sie richtig anfühlt.

Teil 1

Bitte markieren Sie die Aussage, die **derzeit** am ehesten auf Sie zutrifft.

Die meisten Tage laufen anders ab als erwartet, ...

- ◆ und das stresst mich.
- ♣ und das macht mir Spaß.
- ♥ und darüber denke ich nicht weiter nach.

Mein derzeitiger Alltag ...

- ◆ laugt mich aus.
- ♣ gibt mir viel Kraft.
- ♥ kostet mal Kraft, dann spendet er wieder Energie.

Meine Anzahl an Terminen und Pflichten ...

- ◆ erdrückt mich.
- ♣ beflügelt mich.
- ♥ ist okay.

Was ich mir vornehme, schaffe ich zurzeit ...

- ◆ selten oder nie.
- ♣ locker.
- ♥ mal besser, mal schlechter.

Ich bin derzeit ...

- ◆ nah am Wasser gebaut und leicht erregbar.
- ♣ ausgeglichen und gelassen.
- ♥ mal so, mal so.

Ich schlafe ...

- ◆ schlecht, selbst wenn meine Kinder mal durchschlafen.
- ♣ sehr gut.
- ♥ Über meinen Schlaf mache ich mir keine Gedanken.

Ich ...

- ◆ habe derzeit oft Schmerzen, wie Kopf- oder Rückenschmerzen.
- ♣ fühle mich pudelwohl.
- ♥ werde derzeit nur von den üblichen Zipperlein geplagt.

Zeit für mich, meine Hobbys oder einen entspannten Abend mit Freunden ...

- ◆ ist derzeit ein Fremdwort für mich.
- ♣ finde ich jederzeit.
- ♥ kommt mal mehr, mal weniger zum Zuge.

Punktezahlen: ◆.....♣.....♥.....

Teil 2

Bitte markieren Sie nun, welche Aussage **prinzipiell** am ehesten auf Sie zutrifft.

Wie planen Sie prinzipiell Ihre Tage am liebsten?

- ▲ Ich erstelle Zeitpläne und arbeite meine Punkte der Reihe nach ab.
- Ich plane jeden Einzelschritt meiner Tätigkeiten mit exakter Zeitangabe.
- Planen? Schon das Wort erzeugt mir Unbehagen! Ich lebe am liebs-

ten spontan und tue, was halt gerade wichtig scheint.

★ Das kommt darauf an, wer gerade etwas von mir will, für wen ich was tun kann oder muss.

Wenn Sie andere Menschen über etwas informieren, dann ist es Ihnen in der Regel wichtig, ...

■ detaillierte, präzise Informationen und Fakten zu geben.

● in groben Zügen einen Überblick zu vermitteln, ohne sich in Details zu verlieren.

★ die Meinung des anderen dazu gleich zu hören.

▲ vor allem die nächsten Schritte sowie einen konkreten Zeit- und Maßnahmenplan zu nennen.

Wenn Sie aufräumen oder Unterlagen sortieren, ...

▲ dann achten Sie verlässlich auf die richtige Reihenfolge und den richtigen Platz der Dinge.

● dann ist »fertig werden« wichtiger als die korrekte Ausführung im Detail.

★ achten Sie darauf, dass auch andere Menschen mit dieser Ordnung klarkommen.

■ folgen Sie logischen Kriterien.

Wenn Sie eine wichtige Entscheidung treffen, dann ...

● haben Sie ein Gesamtkonzept im Auge.

■ sammeln Sie Fakten und Argumente, berücksichtigen Sie so viele Faktoren wie möglich, wägen ab, denken gründlich nach.

★ handeln Sie oft spontan aus dem Bauch heraus.

▲ schauen Sie, wie es sich früher bewährt hat.

Wie möchten Sie Anweisungen gerne erhalten?

● Ich wünsche mir einen groben Rahmen mit den zu erreichenden

Zielen und dann die Freiheit selbst zu entscheiden, wie ich diese Ziele erreiche.

■ Ich wünsche mir präzise Angaben, übersichtliche Daten und Fakten sowie konkrete Messgrößen darüber, was ich zu erreichen habe.

▲ Ich wünsche mir einen konkreten Zeit- und Maßnahmenplan, den ich abarbeiten kann, gerne zum Beispiel auch Checklisten.

★ Ich wünsche mir eine klare Rollenverteilung und jederzeit die Möglichkeit für Rückfragen.

Bitte addieren Sie nun, wie oft Sie sich für welches Zeichen entschieden haben. Je höher die jeweils erreichte Punktzahl ist, desto mehr fällt dieser Aspekt bei Ihnen ins Gewicht.

Punktezahlen: ■ ▲
● ★

Die Auswertung

Der erste Teil des Selbsttests ermittelt, wie gestresst und überlastet Sie momentan sind.

Am Limit

Sie haben überwiegend :
Ihr Stresspegel ist derzeit extrem hoch, die Belastungen durch Familie und/oder Beruf und/oder andere Aufgaben liegen eindeutig über Ihrer Leistungsgrenze. Schlaflose Nächte, Verspannungen und Schmerzen, oft in Schultern oder Rücken, sind ein eindeutiger Indikator, dass Sie sehr unter Druck stehen und schnell für Abhilfe sorgen sollten. Sie übernehmen möglicherweise mehr Verpflichtungen als Ihnen momentan guttut und bekommen derzeit nicht den nötigen Ausgleich, um Ihre Batterien wieder zu laden. Nur dann können Sie den Familienalltag entspannt meistern und den vielfältigen Aufgaben gelassen entgegensehen.

Tipp für den Familien-Coach:

Lernen Sie mit den Strategien von  die Toleranzschwelle für Ihre persönliche Belastung kennen und drehen Sie an den entsprechenden Stellschrauben. Möglicherweise gibt es Indikatoren wie Vergesslichkeit oder Zerstreuung. Entdecken Sie, was Ihnen momentan wirklich wichtig ist und wie Sie die eigenen Bedürfnisse besser erkennen und durchsetzen können (). Profitieren Sie dann von den Praxis-Tipps ab , um den familiären Alltag zu entspannen.

Ausbalanciert

Sie haben überwiegend :
Glückwunsch, Sie scheinen Ihren privaten Alltag und alle an Sie gestellten Anforderungen prima im Griff zu haben und

rundum zufrieden zu sein. Sie können sich – trotz der vielfältigen Herausforderungen in einer Familie – eine perfekte Balance zwischen Arbeit und Erholung bewahren.

Tipp für den Familien-Coach:

Behalten Sie sich die Wertschätzung für die eigene Person bei und holen Sie sich zusätzliche Ideen im Praxisteil ab [≥](#). Oder haben Sie vielleicht ein wenig gemogelt bei Ihren Antworten?

Weil man als Mama oder Papa doch nicht jammern darf, dass alles ein wenig viel ist, und man doch so dankbar sein muss ob des familiären Glücks? Dann lernen Sie im Kapitel »Zeit einteilen« den Inneren Widersacher »Blendaxius« ([≥](#)) kennen, durchbrechen Sie die Fesseln fremder Ansprüche und Manipulationen und finden Sie den Grad an Trubel und Ruhe, der *Ihnen* wirklich guttut.

Entspannt

Sie haben überwiegend :

Ihr Stresspegel steigt und fällt in Bezug auf Ihre momentane familiäre Situation. Dies ist eine gesunde Mischung, denn Sie vermeiden dauerhaft extreme Druck-Situationen und finden auch Erholung.

Sie wissen, dass ein Familienleben nicht immer planbar ist und nehmen Unerledigtes gelassen hin.

Super. Sie sorgen für die richtige Höhe der Messlatte und passen Ihre Ansprüche der Situation an.

Tipp für den Familien-Coach:

Erhalten Sie sich Ihre entspannte Einstellung und optimieren Sie bei Bedarf mit konkreten Tipps aus dem Praxisteil ab [≥](#). Geben Sie ein gutes Beispiel auch Ihren Kindern gegenüber.

Der zweite Teil des Selbsttests ermittelt, welche Talente Sie haben und was das für die Organisation

Ihres privaten Alltags bedeutet.

Dr. Annalyse Logisch

Sie haben überwiegend ■:

Sie zählen von Ihren Talenten her eher zu den logischen Ordnern, Tendenz *Logiker*. Sie lieben es, mit Zahlen, Daten und Fakten zu jonglieren, kennen mit Sicherheit auch den exakten Stand Ihrer privaten Konten, reden gerne klar und knapp auf den Punkt, legen Wert auf die Details und hassen ineffiziente Zeit- oder Geldverschwendung. Ihre privaten Ausgaben kalkulieren Sie genau und neigen dazu, Einzelschritte Ihrer Aufgaben exakt zu benennen und zu timen.

Unpünktlichkeit und Unvorhergesehenes ist Ihnen ein Gräuel.

Welches Ergebnis hatten Sie in Teil Eins des Selbsttests?

Waren Sie sehr gestresst? Dann kann ein möglicher Grund sein, dass Ihre bevorzugte Art, das Leben, Aufgaben und Zeiten zu planen, in einer Familie einfach nicht anwendbar ist. Und so kämpfen Sie vergeblich gegen Windmühlen an mit dem Ziel, dass auch die Details stimmen – eine unerfüllbare Herkulesaufgabe. Denn eine Familie ist nicht exakt programmierbar, unlogische und gefühlsgeladene Situationen sind die Regel.

Tipp für den Familien-Coach:

Erkennen Sie die Situationen, in denen detailliertes, logisches Vorgehen tatsächlich gefragt ist und Sie und Ihre Familie weiterbringt.

Besprechen Sie mit Ihren Lieben die Rollenverteilung in der Familie und übernehmen Sie überwiegend die Aufgaben, in denen Sie mit Ihren Talenten punkten können. Lernen Sie

ansonsten, dass es Ihren privaten Alltag deutlich entzerren kann, wenn Sie sich weniger um Details kümmern. Nehmen Sie die Dinge lockerer, leben Sie, anstatt alles penibel kontrollieren zu wollen.

Ottmar Ordentlich

Sie haben überwiegend ▲:

Sie zählen ebenfalls eher zu den logischen Ordnern, Tendenz zum *Ordner*. Sie leben gerne in einer aufgeräumten, soliden Umgebung, wissen die Dinge gerne an ihrem angestammten Platz. Sie mögen klar strukturierte Tagesabläufe, planen gerne und möchten sich an Ihre Pläne auch halten können. Sie arbeiten gerne mit Checklisten und vertrauen auf Bewährtes. Routinen geben Ihnen Halt. Unvorhergesehenes hingegen wirft Sie leicht aus der Bahn.

Welches Ergebnis hatten Sie in Teil Eins des Selbsttests?

Waren Sie sehr gestresst? Ein Grund dazu kann sein, dass eine Familie häufig per se ein chaotischer Haufen ist und unvorhergesehene Zwischenfälle eher die Regel als die Ausnahme sind.

Und das stresst Sie enorm, schließlich haben Sie bereits viel Zeit und Energie in Ihre To-Do-Listen und ausgefeilten Tagespläne investiert, die nun aber immer wieder torpediert werden. So kämpfen Sie mit hohem Energieeinsatz darum, dass vereinbarte Termine wirklich – und pünktlich – eingehalten werden. Sie organisieren den perfekten Tagesablauf – und doch kommt sehr häufig alles völlig anders als geplant.

Tipp für den Familien-Coach:

Eine Familie ist kein perfekt zu planendes Projekt, zu viele Unwägbarkeiten (Kinder krank, KIGA geschlossen, Trödeln) werden Ihren Alltag immer wieder durcheinanderwirbeln. Je