

GLÜCKSFIBEL

Ein Magazin über Glück & Grafikdesign

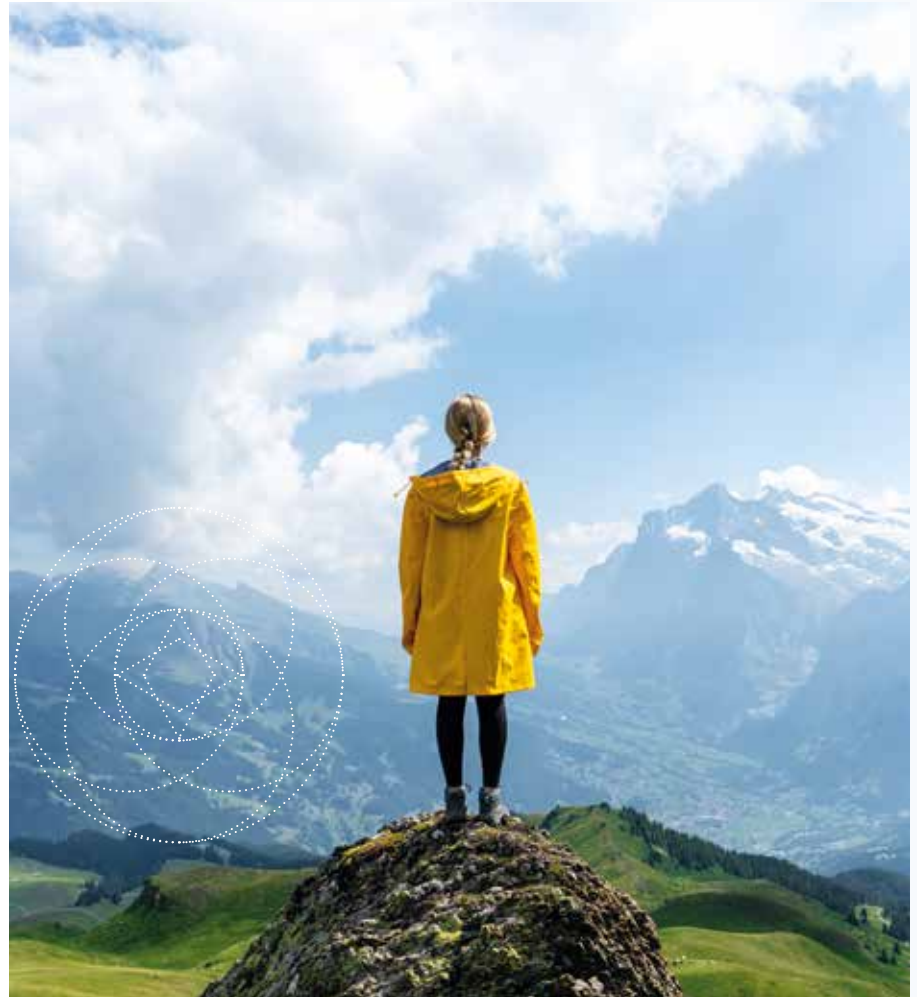


HAPPY VIBES

*Jeden Tag ein bisschen mehr. Wie ist das bei dir?
Manche Tage sind magisch. Es gelingt alles.
Ich strotze nur so vor Kraft und könnte die Welt
umarmen. Dann verläuft mein Leben genau so,
wie ich es mir gewünscht habe. Ich genieße
und spiele viel und hüpfе vor Glück!*

An anderen Tagen jedoch ist es so: Ich hetze durch die Welt, nöregele und meckere und mache andere für meine Stimmung verantwortlich. Fange Streit an und bin einfach total daneben. Der blöde Chef, der unaufmerksame Partner, die lauten Kinder, die enge Wohnung. Du kennst das vielleicht? Also ergänze an dieser Stelle einfach, was dich unzufrieden stimmt. Was habe ich also daraus gelernt? *Ich bin also verantwortlich für meine Gedanken, Stimmungen sowie meine Handlungen.* Du darfst das gerne für dich nutzen: Du bist verantwortlich für deine Gedanken, Stimmungen und Handlungen. Es ist also gut möglich, mehr Glück, Liebe, Freiheit, also alles, nach dem du dich in deinem Leben sehnst, herbeizuführen, über deine Kraft der Gedanken und vor allem deine eigene Verantwortung. Ja, es liegt an dir. Wie du dich verhältst, welches Mindset du trägst.

Alles fängt mit deinen Gedanken an.





„Geschwister sind die einzigen Menschen, über die man sich pausenlos aufregt, aber die man trotzdem unendlich lieb hat“.

„Maaaaa! Der Neo hat ...
Maaaaami! Die Marlene hat ...“
Kommt dir bekannt vor?
Deine Kinder schreien nach dir und versuchen dich zum Schiedsrichter zu machen. Du mögest mit dem anderen möglichst viel Schimpfen. Was auch immer ...
Eine anstrengende Situation, die viele Nerven kostet. Deswegen habe ich Folgendes beschlossen: Gestehe deinen Kindern Eifersucht und Streit zu.
Das schöne an unseren Kindern ist, dass sie ihren Körper richtig einsetzen. Sie benutzen nicht nur ihre Stimme, wenn etwas nicht mehr stimmt, sondern einfach alles. Sie sind ganz authentische, kreative Menschen, die sich laustark äußern.

Bei Geschwisterstreit:

Akzeptiere, dass sie sich gegenseitig erst mal doof finden. Schau, dass du eines deiner Kinder herausnimmst und ihm einfach sagst: Ja! Ich kann mir vorstellen, es ist manchmal ganz schön schwer für

dich, wenn dein kleiner Bruder/deine kleine Schwester ständig in dein Zimmer kommt oder dir gegen das Schienbein tritt. Ich verstehe dich. Was ich auch oft mache, um Streit zu schlichten, ist, dass ich beide Kinder in ein Zimmer hole und sie darum bitte, sich gegenseitig ein schönes Bild zu malen. Was noch besser funktioniert: Sie sollen sich gegenseitig sagen, was sie an dem anderen mögen. Abschließend ist es doch so: Kinder müssen sich wehren und Gefühle zeigen, auch diese, die für uns Eltern nervig sind. Zum Schiedsrichter lasse ich mich aber doch nicht machen. Wenn es bei uns Streit gibt, reagiere ich meistens nur noch, wenn Blut fließt. Ansonsten ist meine Antwort: „Macht das unter euch aus“. Das fing bei uns aber erst an zu funktionieren, als beide zur Grundschule gingen.



KOPF HOCH. HERZ AUF. GLÜCK REIN

WIBKES KLEINE GLÜCKSFIBEL 2020



WWW.WIBKESGLUECK.DE