

♥ 5-Punkte-Leitfaden für strittige Eltern – Liebe wirkt ♥

RUHE FINDEN

🧘 Einen Moment innehalten:

Bevor du etwas sagst, atme tief durch. Diese kleine Pause schenkt dir Gelassenheit und hilft, Worte bewusster zu wählen.

🎯 Frieden statt Sieg:

Es geht nicht darum, Recht zu haben, sondern darum, ein liebevolles Miteinander zu bewahren. Jede Einigung bringt euch als Eltern und Familie näher zusammen.

ZUHÖREN MIT HERZ

💡 Den anderen wirklich hören:

Lass dein Gegenüber in Ruhe sprechen. Schon allein das Gefühl, gehört zu werden, kann Spannungen lösen.

🔄 Verstehen zeigen:

Sag in deinen eigenen Worten, was du verstanden hast. Zum Beispiel: „Du wünschst dir...“ – das baut Brücken und schafft Nähe.

ICH-BOTSCHAFTEN NUTZEN

🗣️ Gefühle statt Vorwürfe teilen:

Sprich über dich und dein Erleben, nicht über Fehler des anderen.

Beispiele:

„Ich fühle mich müde und brauche Unterstützung.“

„Ich freue mich, wenn wir das gemeinsam schaffen.“

So bleibt das Gespräch liebevoll und respektvoll.

GEMEINSAME LÖSUNGEN FINDEN

❓ Miteinander fragen, nicht fordern:

Frag offen: „Wie könnten wir das zusammen leichter machen?“ – das fördert Teamgeist.

♥ Ideen verbinden:

Beide dürfen Vorschläge machen, und die beste Lösung entsteht oft, wenn ihr eure Gedanken kombiniert. Gemeinsam getragene Entscheidungen fühlen sich für alle fairer an.

VERSÖHNUNG WÄHLEN

☀️ Das Gute im Blick behalten:

Halte dich nicht an Ärger fest. Wähle bewusst, das Positive zu sehen und den Blick nach vorn zu richten.

💖 Mit Wärme abschließen:

Sag zum Schluss etwas Wertschätzendes wie: „Danke, dass wir gesprochen haben. Ich bin froh, dass wir das zusammen angehen.“ – das schenkt Kraft und verbindet.

🌟 Merke: „Liebe, Geduld und Verständnis öffnen Wege, die Stolz und Streit niemals erreichen können.“

♥️ *Du bist es wert, geliebt zu werden* ♥️

Herzliche Grüße

Christopher Marquardt

