



## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Auf sich selbst achtgeben

Wenn Sie auf sich selbst achten, können Sie sich besser um Ihre Kinder kümmern.

### 1 Sie sind nicht allein

Denken Sie daran, dass Eltern auf der ganzen Welt die gleichen Sorgen und Ängste haben wie Sie. Reden Sie über Ihre Gefühle mit jemandem, der Sie versteht, und hören Sie sich die Sorgen des anderen an. Denken Sie daran: Soziale Medien können die Angstgefühle noch verstärken, versuchen Sie deshalb, Ihre Zeit am Handy zu begrenzen.

### 2 Pausen machen

Gönnen Sie sich eine Auszeit, während Ihre Kinder schlafen. Machen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht – etwa ein Buch lesen oder etwas Neues lernen – oder nutzen Sie einfach die Zeit, um sich zu entspannen.

### 3 Aufmerksam zuhören

Ihre Kinder erwarten von Ihnen Unterstützung und Zuspruch. Fragen Sie sie, wie es ihnen geht, hören Sie zu, was Ihre Kinder Ihnen zu sagen haben, verstehen Sie, wie sie sich fühlen und trösten Sie sie.

### 4 Entspannung in nur einer Minute

Wenn Sie sich gestresst fühlen, halten Sie sich an diese einfachen Schritte:

#### 1 Vorbereiten

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein, bei der die Füße flach auf dem Boden und die Hände auf dem Schoß liegen.
- Schließen Sie gegebenenfalls die Augen.

#### 2 Beobachten

- Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie in diesem Moment denken – sind Ihre Gedanken negativ oder positiv?
- Achten Sie auf Ihre eigenen Gefühle – vielleicht fühlen Sie sich traurig, ängstlich oder wütend.
- Beobachten Sie, was in Ihrem Körper vor sich geht – fühlen Sie sich nicht gut oder sind Sie angespannt?

#### 3 Atmen

- Hören Sie auf Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt – Sie können eine Hand auf Ihren Bauch legen und spüren, wie er sich bei jedem Ein- und Ausatmen hebt und senkt.
- Sie könnten sich selbst ein paar aufmunternde Worte sagen.
- Hören Sie eine Weile auf Ihren Atem und entspannen Sie sich.

#### 4 Nachdenken

- Wenn Sie bereit sind weiterzumachen, achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper anfühlt und nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie sich jetzt fühlen – ist es anders als zu Beginn dieser Entspannungsübung?

Sie werden merken, dass diese einminütige Entspannungsübung besonders hilfreich sein kann, wenn Sie sich frustriert oder überfordert fühlen – vielleicht wenn Ihr Kind sich nicht richtig verhält und Sie ruhig mit der Situation umgehen wollen. Denken Sie daran, dass ein paar tiefe Atemzüge einen großen Unterschied für Ihr inneres Wohlbefinden ausmachen können.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF, WHO und anderen internationalen Organisationen](#),

