

UTE GLASER

Die 5 Minuten Mama

100 Mini-Tipps
für einen
entspannten
Alltag mit Kindern

G|U

Inhalt

Tipps von A bis Z	8	Haarewaschen ohne Problem	51
A bstempeln lieber lassen	8	Heilsalbe, Pflaster & Co.	52
Alleingänge unterstützen	9	Hingefallen? Abwarten!	55
Alternative bieten	10	Husten mit Tüchern besänftigen	56
Angst ernst nehmen	11	I ch- statt Du-Botschaften	58
Anstrengung fördern	13	Innere Distanz trotz Nähe	59
Aufräumen in Portionen	14	Interesse zeigen	60
Aufrichtig sein	15	J a zu Kinderideen	61
Augenkontakt beim Sprechen	16	K inderküchenecke	62
B adespaß statt -leid	18	Klare Ansagen	63
Beißen vereiteln	19	Konflikte gemeinsam lösen	65
Besuch vorbesprechen	20	L angeweile fördert Kreativität	66
Bettflucht unattraktiv machen	21	Leise statt laut	67
Bettfreund zum Schlafen	22	Lernhilfe statt Strafe	68
Bildschirm-Buch-Kombi	23	Liebe zeigen	70
Brotkunst fördert den Appetit	25	Löffelduo fürs Baby	72
C hancen täglich neu	27	M ahlzeit ohne Extrawurst	73
Countdown zieht Schlussstrich	28	Mama-Tankstelle	74
D aumen-Barometer	29	Matratzen-Notbett	75
»Dein Bett ruft!«	30	Motivationspritzen	77
Durchhalten ist Trumpf	31	Motz und Trotz – na und?!	78
E inschlafrituale	33	N ägelschneiden im Schlaf	79
Eltern als Entscheider	34	Nachtlicht? Besser Türspalt!	80
Erpressung ohne Chance	35	Nacht von Anfang an unattraktiv machen	82
Essen mit Pürieren oder Verknappung	36	»Nicht«-Sätze vermeiden	83
Etikettenkunst	37	O hren XXL bedenken	84
F alsches Schonen vermeiden	39	»P ass auf, ...« lassen	86
Flugobjekte aus dem Verkehr ziehen	41	Pause verordnen	87
Fragen – echt und ehrlich	42	Probierhäppchen beim Essen	88
Funktionscheck bei »Aua«	44	Pusten als Geheimwaffe	89
G efühl und Intuition stärken	45	Q uengelstimme abstellen	91
Gesagtes einhalten	46	R adiergummi-Trick	92
Gesundschlafen	48	Rituale und Struktur bereichern	94
Grenzen geben Sicherheit	49		

S cheitern aushalten	96
Schimpfwort-Fantasie	97
Schnuller nur als Schlafsignal	98
Selbstständigkeit fördern	99
Singen als Allzweckwaffe	101
Spiegeln – um etwas abzustellen	102
Spielkind! Bitte Ruhe!	103
Stoffwindel für alle Fälle	104
T agesschau am Morgen	106
Tapetenwechsel	107
Taten ankündigen	109
Teilhabe lassen	110
Themenwechsel	112
Treffpunkt ausmachen	113
Trödelzeit einplanen	114
Trösten statt meckern	115
TV & Co. nur bis 19 Uhr	116
Ü ben – Zauberwort bei Fehlern	118
Übernachten woanders	119
Unterstellungen lassen	120
V errücktes zwischendurch	122
Verweigern dem Zweck zuliebe	123
Vorbild sein	124
W arten trainieren	126
Wolle wirkt kleine Wunder	127
Wünsche prüfen	128
Wunschessen gegen Nörgelei	129
Wutventile	131
X -Tag als Ziellinie	132
Y in-und-Yang-Spiel	134
Z ählen als Motivationsspritze	135
Zahnbürsten-Putzspaß	136
Zaubermittel beim Essen	138
Zwei Alternativen sind genug	139

Mama-Energiespartipps

ABC-Regel	12
Ausschlaftag	17
Coaching mit guten Gedanken	26
Eins nach dem anderen	32
Fehler sind menschlich	38
Fußbad	43
Gast sein statt Gäste haben	47
Gegenwart genießen	50
Handy wohldosiert	53
Hilfe holen	57
Kinderfreier Nachmittag	64
Lachen beschwingt	69
Mehr Zeit einplanen	76
Naturgang als Kraftquelle	81
Pensum reduzieren	85
Ruhe bewahren – und durchatmen	90
Sei achtsam mit dir selbst	95
Sei du selbst!	100
Selbstanspruch runterfahren	105
Tagträumen	111
Übung gegen Nervendes	121
Vergleiche lassen	125
Wissen, dass Kind nie Übles will	130
Zeit zu zweit	137
Zweites-Kind-Gedanke als Hilfe	140

Zum Schluss ...	141
Buchtipps	142
Impressum	144

Beipackzettel

Inhalt

Praxistipps zum Verfröhlichen des Familienlebens,
kleine Energiespender für Mamas, Gedankenblitze

Anwendungsgebiete

Zum Bewältigen von kleinen Alltagskrisen
im Familienalltag, zu Hause und unterwegs;
akut und vorbeugend einsetzbar

Wirkstoffe

100% Respekt, Freude am Miteinander
und Liebe zum Kind
100% Achtung vor der lebenslangen
Mama-Leistung

Dosierung

365 Tage im Jahr anwendbar;
je nach Situation und Persönlichkeit ist das
Umsetzen eines Tipps täglich, ab und zu oder nur
bei besonderen Gelegenheiten empfehlenswert

Zeitaufwand

Fünf Minuten, um einen Tipp zu lesen
und auszuprobieren

Wirkung

Mehr Spaß miteinander, beugt Alltagskrisen vor,
vermindert Stress, schont die Nerven

Anwendungshinweise



Hier gibt's zusätzliche Infos oder einen
kleinen Selbstversuch



Eine kleine Anekdote für zwischendurch



Hier ist Platz für einen persönlichen
Mama-Eintrag

Made by:

Ute Glaser

Ute Glaser, Bergisch Gladbach



Mama-Energiespartipp

ABC-Regel

Na klar, Mamas haben viel zu tun. Doch es lohnt sich, bisweilen innezuhalten und sich zu fragen: »Muss ich das wirklich alles selbst erledigen?« Wer ehrlich antwortet, entdeckt, dass vieles rund ums Kind von anderen übernommen werden kann – immer oder ab und zu. Diese Erkenntnis entlastet und beschert Ruhe für anderes. Das bedeutet weniger Stress im Alltag. Ein echter Energiesparer! Hilfreiche Orientierung bietet die ABC-Regel, die Sie leicht ausprobieren können: Unter A fällt alles, was Sie selbst erledigen sollten, zum Beispiel die Kita-Eingewöhnung. Zu B gehören Dinge, bei denen eine andere Person für Mama auch mal einspringen kann, etwa das Ins-Bett-Bringen. Alles unter C dürfen getrost andere auch ständig übernehmen, so die Begleitung zum Turnkurs. Überlegen Sie bei Aufgaben also kurz: »Sollte ich das selbst erledigen oder könnte ich es delegieren? Ist es A, B oder C?«



Anstrengung fördern

Der Wille, sich anzustrengen, steckt in jedem Baby: Unverdrossen fällt es hin und rappelt sich wieder auf, bis es laufen kann. Diese Anstrengungsbereitschaft sollte keinesfalls aus falscher Hilfsbereitschaft abtrainiert, sondern bewahrt werden! Sie hilft, das Leben erfolgreich zu bewältigen. Halten Sie es also aus, wenn Ihr Kind sich abmüht. Leisten Sie ihm bestenfalls »Steigbügelhilfe«: Schieben Sie dem Junior die Tasse auf dem Tisch nur so weit zu, dass er sich noch recken muss. Und tragen Sie die Tochter nicht gleich beim ersten Jammern, sondern erst dann, wenn sie wirklich nicht mehr laufen kann. Etwas mit eigener Kraft zu schaffen, macht stolz und selbstbewusst. Loben Sie daher auch eher die Anstrengung Ihres Kindes anstatt das Ergebnis.



Heike machte mit ihren Enkelinnen, 8 und 6, eine Woche Urlaub in Holland. Sie radelten gern, eines Tages sogar 41 Kilometer, wovon die letzten zwei den Mädels auf ihren kleinen Rädern echt schwerfielen. Völlig k. o. sanken sie anschließend ins Bett – aber so stolz! Anderntags bettelten sie: »Oma, können wir noch länger bleiben?!«

WER *Mama*
WIRD, LERNT
NICHT NUR SEIN
Kind KENNEN,
SONDERN AUCH
SICH SELBST.

Brotkunst fördert den Appetit

»Schon wieder Brot«, seufzen manche Kinder beim Abendessen. Bleiben Sie unbeeindruckt, sagen Sie nichts. Wenn es bei Ihnen Brauch ist, Brot zu essen, tun Sie es weiterhin. Ihr Nachwuchs würde auch bei allem anderen seufzen, das sich alternativlos wiederholt. Den kindlichen Appetit – und zugleich die Stimmung bei Tisch – können Sie jedoch durch ein paar Kunstgriffe steigern: Schneiden Sie kleine Brotscheiben (speziell Endstücke) längsseitig wie einen Kamm ein, dessen »Zinken« einzeln abgebrochen werden. Oder benutzen Sie Keksausstecher für ungewöhnliche Brotformen. Verwandeln Sie mit Ketchup und Paprika- oder Gurkenstückchen simple Butterstullen in lustige Gesichter – vielleicht mit Petersilienhaaren. Guten Appetit!



Beliebte Brotkunst ist bei uns:



Mama-Energiespartipp

Eins nach dem anderen

Multitasking ist modern. Doch verinnerlichen Sie als Mama einen gegensätzlichen Gedanken wie ein Mantra: »Eins nach dem anderen.« Dies schafft ein Gegengewicht zu allem, was Sie im Alltag notgedrungen parallel bewältigen müssen. Gleichzeitigkeit kann enorm stressen. So belegen Sie womöglich einen Tortenboden, während Sie ein Telefonat annehmen – und dann kippt Ihr Kind den vollen Becher um. Kappen Sie den Stresspegel, indem Sie sich sagen: »Eins nach dem anderen!« Zuerst bitten Sie Ihr Kind: »Bleib stehen!« Danach sagen Sie dem Anrufer Tschüss, waschen Ihre klebrigen Hände und kümmern sich um das Saftproblem. Ihr Umfeld wird es verstehen, wenn künftig die Mailbox anspringt oder Sie bei Wünschen erklären: »Eins nach dem anderen: Jetzt mache ich X, danach Y.«



Einschlafrituale

Einschlafrituale erleichtern das Zubettgehen und mindern den Widerspruch des Kindes. Sie helfen, den Tag zu verabschieden und die Nacht zu begrüßen. Ein möglicher Ablauf: Schließen Sie den Schlafsackreißverschluss als ultimatives Signal, dass es nun ins Bett geht. Sagen Sie, mit dem Kind auf dem Arm, im Kinderzimmer einigen Dingen Gute Nacht: »Gute Nacht, Fenster. Gute Nacht, lieber Teddy ...« Legen Sie Ihr Kind ins Bett, wo der Bettfreund (siehe Tipp S. 22) schon wartet oder wo es – bereits ab einem Jahr sinnvoll – eine Gutenachtgeschichte vorgelesen bekommt. Fragen Sie nach oder erinnern Sie daran, was am Tag schön war, sodass Ihr Kind mit guten Gedanken einschläft. Dies lässt sich auch in ein Nachtgebet einbetten. Nach einem Einschlaflied und dem Gutenachtkuss stupsen Sie ein Mobile überm Bett an oder ziehen eine Spieluhr auf – und gehen.



Rituale beim Schlafengehen meines Kindes:

.....

.....

.....

100 Praxistipps für ein entspanntes Familienleben

Aufgeschlagene Knie, umgefallene Saftgläser, Kreischen beim Haarewaschen oder Zähneputzen, Betteln und Gemotze. Im Alltag mit Kindern gibt es neben all dem Schönen auch immer wieder kleine Krisen.

Die kurzen SOS-Tipps helfen Mamas (und Papas), die Nerven zu behalten und gelassen zu reagieren.

5 Minuten genügen, um einen Tipp zu lesen und auszuprobieren. Wirksam in akuten Notfällen – oder auch vorbeugend anwendbar.

Damit ein respektvolles und fröhliches Miteinander im Familienalltag gelingt.

Mit Platz für Notizen Ihrer persönlichen Erfahrungen als Mama.

Als nützliches Extra:

**25 Mama-Energiespartipps, die dabei helfen,
Ihre Kräfte zu schonen und Ihren inneren Akku aufzuladen.**



WG 484 Alltag/Familie
ISBN 978-3-8338-7889-3



9 783833 878893

€ 17,99 [D]

www.gu.de