

Inhalt

Liebe Mütter, liebe Väter 11

Kapitel 1: After work: Stress oder Quality Time? 13

Endlich Feierabend? 14

Ein ganz normaler Eltern-Feierabend 15

Mehr Zeit und weniger Stress 16

Quality Time oder Quantity Time? 19

Zeit mit Kindern verbringen – was heißt das? 20

Der Zauber liegt im Alltag 21

Wohlig-warme Kindheitserinnerungen 24

Ganztagsbetreuung? Ohne schlechtes Gewissen! 26

Ganztagsbetreuung schadet nicht 28

Den Feierabend entrümpeln 30

Bestandsaufnahme: Was ist verzichtbar? 31

Wie können Lösungen aussehen? 32

Kapitel 2: Kinder brauchen Zeit zum Spielen 35

Freies Spielen ist wichtiger als Förderkurse 36

Erfolg ist nicht alles im Leben 38

Hört auf, eure Kinder zu vergleichen! 39

Selbstbewusstsein durch freies Spielen 41

Spiele kann noch mehr 41

Den Spielflow zulassen 43

Freies Spielen fördern – so geht's 44

Gemeinsames Spielen 47

Ab an die frische Luft! 48

Spielen am besten mit anderen Kindern 49

Kapitel 3: Smartphone und Medienkonsum: Wie viel ist zu viel? 51

Wie gut, dass es das Smartphone gibt! 52

Vorsicht: Suchtgefahr! 52

Sind Handys anders als Bücher? 54

Eltern als Vorbilder beim digitalen Konsum 55

Handyfreie Zonen einführen 56

Ausnahmen bestätigen die Regel 58

Die richtige Dosis beim Fernsehen 59

Was dürfen Kinder im Fernsehen anschauen? 60

Kinder behutsam an neue Medien heranzuführen 62

Kapitel 4: Routine und Rituale – Ordnung im Alltag 65

Struktur in den Alltag bringen 66

Strukturen im Wochenplan festhalten 66

Bleibt flexibel 67

Routinen entlasten das Gehirn 67

Unvorhergesehenes kann uns stressen 68

Vorteile täglicher Routine 70

Rituale geben Halt 72

Was ist ein Ritual? 72

Rituale sorgen für Struktur und Sicherheit 73

Als Familie eigene Rituale finden 74

Kapitel 5: Nachmittags beginnt der Feierabend?! 79

Abholen vom Kindergarten 80

- Ein typisch nerviger Nachmittag 80
- Stress und schlechte Laune? – Nicht mit uns! 82
- Kein Übergang ohne Körperkontakt 83
- Volle Aufmerksamkeit bei jedem Übergang 84
- Nie kommt man zur richtigen Zeit 84
- Genug Zeit einplanen 85
- Ganz wichtig: Ruhe bewahren 86
- Das Kind zum Nach-Hause-Gehen motivieren 87
- Auch Anziehen kann Nerven kosten 88
- Und wenn man es mal eilig hat? 89

Immer diese Trödelei! 90

- Tipps gegen das Trödeln 91
- Geheimzutat: Zeitpuffer 92
- Pausen einplanen 94

Vertrauen durch aktives Zuhören 95

- Kinder zum Erzählen ermuntern 96
- Das Begrüßen von Schulkindern 98
- Schluss mit Multitasking! 99

Kapitel 6: Haushalt und Einkaufen 101

Hausarbeit als Quality Time? 102

- Kinder oder Haushalt? Nein, Kinder und Haushalt! 103
- Im Haushalt lernen Kinder für das Leben 105

Einkaufen mit Kindern 110

- So macht Einkaufen mit Kindern allen Spaß 112

Kapitel 7: Das leidige Thema Hausaufgaben 115

Hausaufgaben ohne Stress und Druck 116

- Der richtige Zeitpunkt für die Hausaufgaben 117**
- Wo sollten die Hausaufgaben gemacht werden? 119**
- Wie lange dürfen die Aufgaben dauern? 120**
- Wie viel Hilfe bei den Hausaufgaben? 120**
- Die Lernbereitschaft der Kinder fördern 123**
- Was tun bei schlechten Noten? 123**

Kapitel 8: Der Esstisch: Treffpunkt für die Familie 127

Gemeinsames Essen ist Quality Time 128

- Wohlfühlatmosphäre statt Gemecker 129**
- Ein Essensplan für die Woche 130**
- Und alle helfen mit! 131**

Streitfälle Abendessen? Das muss nicht sein! 133

- Der richtige Zeitpunkt für das Abendessen 134**
- Für eine entspannte Atmosphäre sorgen 134**
- Keine Machtkämpfe am Esstisch 135**
- Tischmanieren durch Vorbildsein vermitteln 136**
- Gesprächsthemen bei Tisch 137**
- Kein Handy am Esstisch 138**
- Das gemeinsame Essen hat ein gemeinsames Ende 138**

Kapitel 9: Ab ins Bett! 141

Erstmal runterkommen! 142

- Kein Bildschirmlicht vorm Schlafengehen 143**
- Die richtige Schlafenszeit 144**
- Stressfaktor Zähneputzen 146**
- Zieh deinen Schlafanzug an! 148**

Das Einschlafritual 150

Vom Tag erzählen 151

Vorlesen als Abschluss des Tages 151

Kuscheln vor dem Einschlafen? Na klar! 154

Feierabend für die Eltern 156

Zeit für den Partner 157

Zeit für soziale Beziehungen 158

Jede Familie hat eigene Strukturen und Rituale 160

Ausnahmen sind erlaubt 160

Routinen und Rituale wachsen mit 161

Lachen statt Meckern 163

Service 165