

Familienkonferenz

Jetzt gilt es innerhalb der Familie klare und stabile Strukturen zu schaffen, die deinen Kindern Stabilität und Vertrauen vermitteln.

Dazu setzt euch als Paar zusammen – wenn eure Kinder im Bett liegen – und überlegt, was ihr innerhalb eurer Familie jetzt regeln müsst.

Wenn du alleine bist, hole dir Unterstützung per Telefon von einer Freundin / einem Freund und tauscht euch gemeinsam aus.

Dabei gilt es 3 Punkte zu überlegen:

- 1. Was müssen wir / muss ich gut organisieren – welche Aufgaben gilt es zu erledigen und wie teilen wir diese auf?**
- 2. Welche Regeln vereinbaren wir, z.B. in Bezug auf Ruhezeiten, Arbeitszeiten, Fernsehzeiten, Gesprächszeiten, usw.?**
- 3. Worauf freuen wir uns? Was können wir gemeinsam tun?**

Zusammenstehen – in Verbindung sein – reden hilft und eine Außensicht kann entlasten.

Wann immer eine Frage für dich auftaucht, du erreichst mich unter

Tel. 0676/5570601

oder per E-Mail unter:

doris@training-beratung.at

Doris Andreatta, MSc
Selbständige Trainerin und Coach
Psychologische Beraterin
u.v.m.

www.training-beratung.at



**Wer übernimmt innerhalb der nächsten Tage welche Tätigkeiten?
Ein Wochenplan kann euch dabei unterstützen:**

WAS?	WER?	WANN?
Frühstück herrichten aufräumen		
Mittagessen herrichten aufräumen		
Abendessen herrichten aufräumen		
Müll ausleeren		
Zimmer aufräumen		
Wäsche		
Einkaufen		

Welche Regeln brauchen wir noch?

WAS?	WANN?	UNSERE VEREINBARUNG DAZU:
Zeit für Hausübungen		
Arbeitszeit Mama		
Arbeitszeit Papa		
Spielzeit mit kleineren Geschwistern		
Fernsehen		

