

Johanna Graf

---

# Familienteam – das Miteinander stärken

Das Geheimnis glücklichen  
Zusammenlebens



**KREUZ**

Schule nicht zu schaffen glaubt?  
Wie die Ablösung pubertierender  
Jugendlicher verkraften und  
unterstützen? – Kinder bringen die  
besten, aber auch die schlechtesten  
Seiten in uns zum Vorschein. Sie  
kennen unsere „Knöpfe“ genau. Ein  
Knopfdruck – und schon findet man  
sich auf gegnerischen Seiten  
wieder – statt als Team an einem  
Strang zu ziehen.

Bei dramatischen Ereignissen wie  
der Flutkatastrophe Weihnachten  
2004 wird uns klar, was uns

wirklich wichtig ist. Im Angesicht des Todes ist der Streit über das Zuspätkommen bedeutungslos. Es zählt nur noch die Liebe – zu den Kindern und zum Partner. Wenn Sie sich das immer wieder ins Bewusstsein rufen, haben Sie den schwierigsten und wichtigsten Schritt fürs glückliche Miteinander schon geschafft: Die Kunst, innerlich immer wieder einen Schritt zurückzutreten und die Situation mit anderen Augen zu betrachten. Mehr dazu in Kapitel 1,

über den „Pausenknopf“ und den „Kompass“, um wieder „auf Kurs“ zu kommen.

Dieses Buch handelt von der Achtsamkeit – mit der man sich selbst, dem Partner und seinem Kind begegnet.

Dazu gehört, der Stimme seines Herzens zu vertrauen. Dies ist kein

Buch, das Ihnen empfiehlt, Ihr Kind weinen zu lassen oder es wegzuschicken, wenn es tobt. Es ist kein Buch, das behauptet, Kinder sollten ruhig aus den Konsequenzen lernen und deshalb sei es ihre Sache, ob und wann sie zur Schule gehen, ob sie ihre Hausaufgaben machen, ob sie das Klassenziel erreichen. Ich habe dieses Buch geschrieben, damit Eltern das Zusammenleben mit ihren Kindern genießen können. Und um Kindern unnötige Sorgen,

Ängste und Demütigungen zu ersparen. Wenn Sie Ihr Herz sprechen lassen und das langfristige Wohl Ihres Kindes im Blick behalten, werden Sie immer wissen, wie Sie am liebsten mit ihm umgehen möchten.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Mut machen. Ich hoffe, dass es Ihnen hilft, sich