

möchten. Ich nenne das immer „gesunden Egoismus“. Er hilft uns dabei, die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen kennenzulernen und in eine Balance zu bringen. Das ist eine wichtige Erkenntnis und eine Herausforderung zugleich.

Noch einige Worte zu mir: Ich bin verheiratet, Mutter eines Sohnes, Coach, Beraterin, Trainerin und habe täglich Kontakt mit Menschen, die unterschiedliche Bedürfnisse haben. Sie bringen sich ein und möchten etwas verändern. Sie wollen Konflikte lösen, ein entspanntes Leben führen, sich beruflich entwickeln ohne die Familie zu vernachlässigen, ihre Kinder fördern ...

So individuell wie diese Menschen sind auch ihre Probleme im Alltag. Für mich ist es eine spannende Aufgabe, sie auf ihrem Weg zu begleiten. Es ist schön zu sehen,

wie viel Potenzial in jedem Einzelnen steckt. Und oft sind es nur kleine Veränderungen in ihrem Leben, die eine große Wirkung haben.

Das gelingt dir auch, du musst allerdings bei dir selbst anfangen. Wir können andere nicht verändern und nicht erwarten, dass sie sich für uns verändern. Als Eltern sind wir Vorbild für unsere Kinder, sie lernen von uns, kopieren unser Verhalten und sprechen die gleiche Sprache wie wir. Wenn wir uns verändern, nimmt unser Kind dies wahr und passt sich uns unbewusst an. Schaffen wir es, an der richtigen Schraube zu drehen, wird das Familienleben deutlich entspannter. Wir haben es in der Hand, die Lösung schlummert in uns.

Ich habe in meinen Coachings Beispiele für problematische Situationen gesammelt, die ich anonymisiert in diesem Buch verwende. Du findest dich bestimmt in dem

einen oder anderen Fall wieder und denkst: „Das ist ja genau wie bei uns zu Hause.“

Du siehst also, du bist nicht allein. Das zu erkennen, ist selbst für mich immer wieder beruhigend. Uns geht es allen ähnlich und es gibt viele Wege, die zu einem harmonischen Familienleben führen. Diese will ich dir in diesem Buch zeigen.

**Im ersten Teil** geht es zunächst einmal um dich. Du lernst dich selbst besser kennen, entdeckst deine wunden Punkte und kannst herausfinden, wann und warum du in die Luft gehst. Du erfährst auch, wie du schnell wieder gelassen werden kannst und wie du unnötigen Stress vermeidest, um den Alltag mit deinem Kind entspannt zu erleben.

**Im zweiten Teil** geht es um Probleme im Alltag. Anhand von Beispielen, die wir alle schon mal erlebt haben, zeige ich dir, was das Schwierige in dieser Situation ist, wo

der Grund für das Problem liegen könnte und was du konkret tun kannst, damit die Situation nicht eskaliert. Und da wir alle unterschiedlich sind, werde ich dir verschiedene Handlungsmöglichkeiten anbieten. Denn was in der einen Familie super funktioniert, passt für die andere überhaupt nicht. Du kannst also den Lösungsweg auswählen, der für dich und deine Familie am besten passt. Oder sei kreativ und entwickle daraus eigene Strategien.

**Im dritten Teil** zeige ich Dir verschiedene Cool-Down-Strategien, die dich zur Ruhe kommen lassen. Diese werden dich in fordernden Situationen entlasten und unterstützen.

Viel Freude auf deinem Weg, dein Kind liebevoll, wertschätzend und gelassen zu erziehen.

Herzliche Grüße

*Alexandra Karr-Meng*