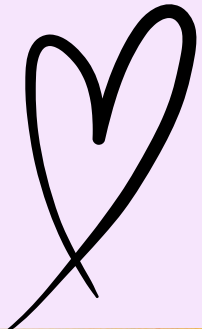


Leichter durch den Familienalltag

Jugendarbeit Oberes Rheintal

Sara Satir 3. September 2026

WILLKOMMEN

A large, hand-drawn heart symbol in black ink, centered below the word "WILLKOMMEN". The heart is simple and stylized, with a single continuous line forming its outline.

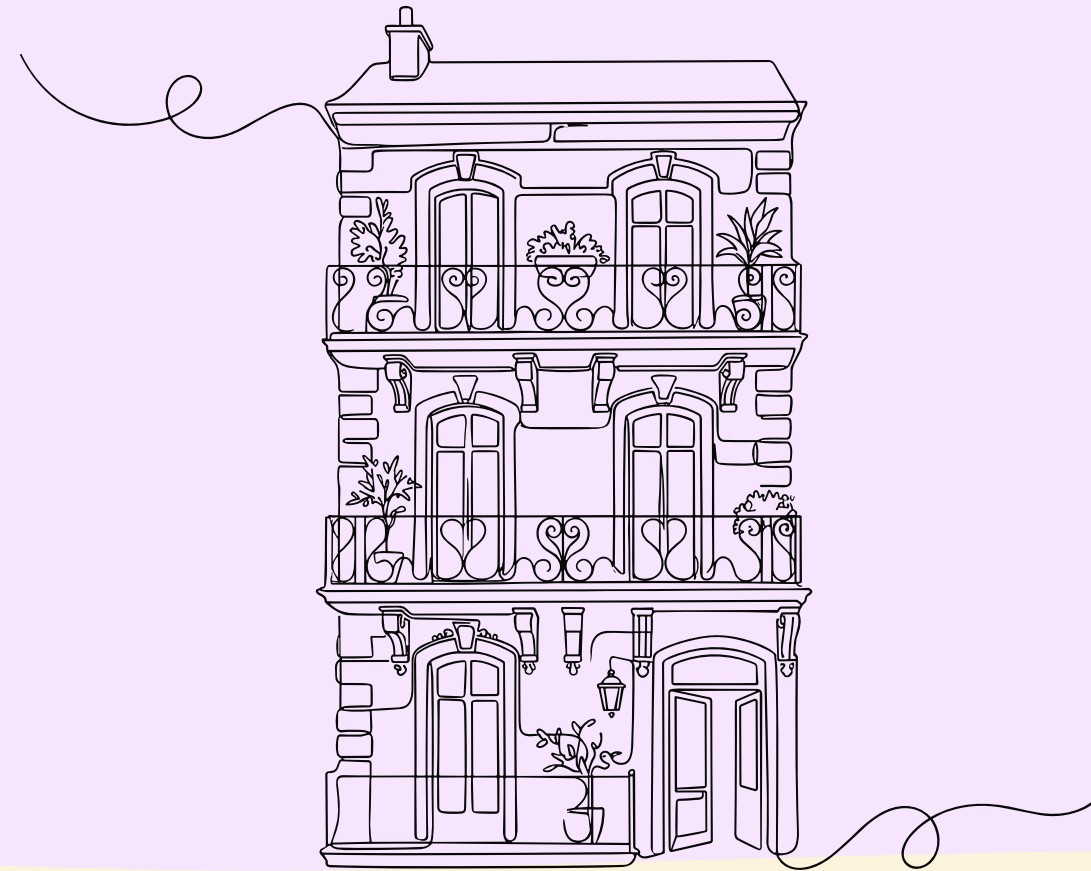
Ich muss noch ...
noch schnell.
noch mehr.
noch besser.



So viel müssen.
Und trotzdem bleibt am Ende des Tages
oft das Gefühl:
nicht genug.



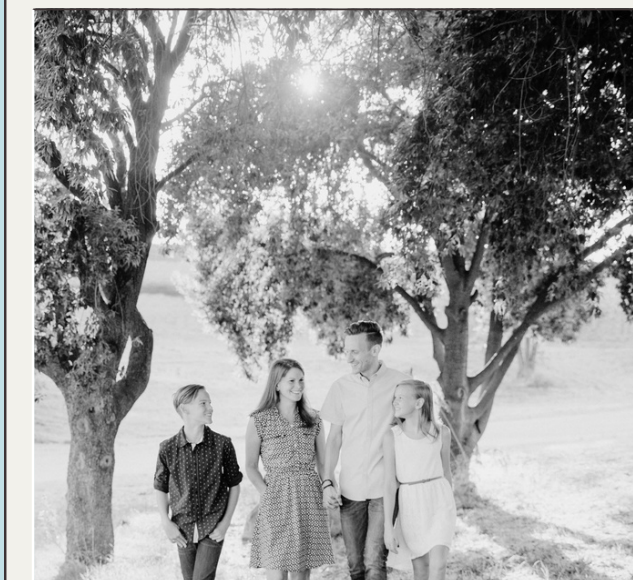
Wir vergleichen unser ganzes Familienleben mit dem schön geschmückten Balkon der anderen. Doch wie es in ihrem Haus wirklich aussieht, können wir nicht sehen.



Wenn euer Familienleben im Moment ein Wetter wäre:
Welches Wetter wäre es?



Familienleben ist Gleichzeitigkeit



Wenn das Familienleben manchmal chaotisch, anstrengend und überwältigend ist, bedeutet das nicht automatisch, dass wir etwas falsch machen. Es kann auch einfach bedeuten, dass Familienleben wahnsinnig viel ist.



Vielleicht ist nicht unser Familie falsch.
Vielleicht war das Bild von Familie unvollständig.
Wir sind gut genug und liebenswert, so wie wir sind.



Stress als Teil dieser Lebensphase



Je kräftiger unsere Wurzeln sind, desto besser können wir die stärksten Winde aushalten.



Irgendetwas ist immer, Elternschaft ist kein Sprint. Elternschaft ist ein Marathon und der braucht Verschnaufspausen.

Was geschieht. Was ich mir darüber erzähle.

Primärer Stress

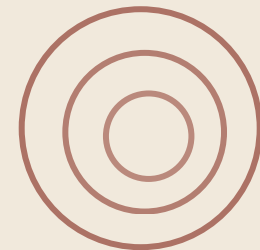
Das Kind ist krank, die Nacht war kurz,
die Arbeit wartet



Die zweite Stressschicht
kostet zusätzliche Kraft.

Sekundärer Stress

Ich müsste gelassener sein, andere
schaffen es doch auch



Was Resilienz wirklich bedeutet



- Was trägt mich?
- Was nährt mich?
- Was gibt mir Halt?
- Was hilft mir, beweglich zu bleiben?
- Wo darf ich meine Erwartungen anpassen?
- Welche Unterstützung brauche ich?

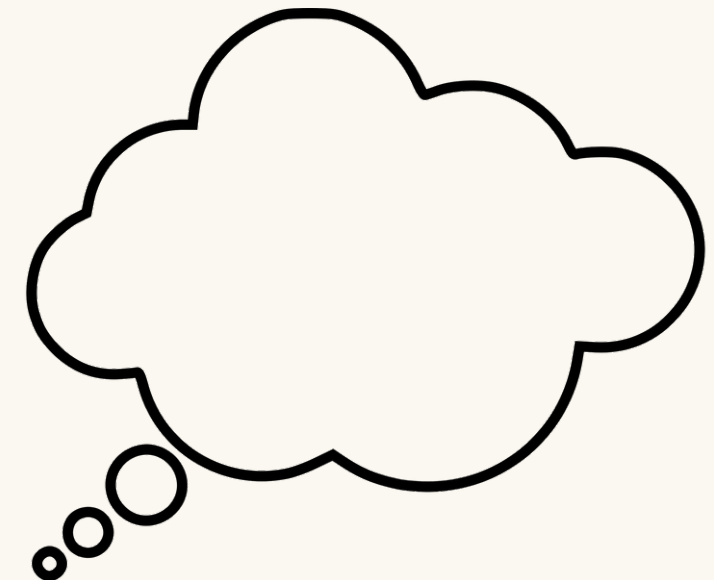
Was nährt deinen Baum bereits?
Was hilft dir, wenn das Leben viel ist?



Stress verändert unsere Wahrnehmung

Wenn unser System unter Stress ist, richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Probleme und Herausforderungen:

- Was ist gefährlich?
- Was läuft falsch?
- Was muss sofort gelöst werden?
- Wo droht die nächste Schwierigkeit?



Warum positive Emotionen bei Stress helfen

Positive Emotionen können:
unseren Aufmerksamkeits- und Handlungsspielraum erweitern
uns kreativer und flexibler machen
uns helfen, wieder mehrere Möglichkeiten zu erkennen
persönliche und soziale Ressourcen stärken.



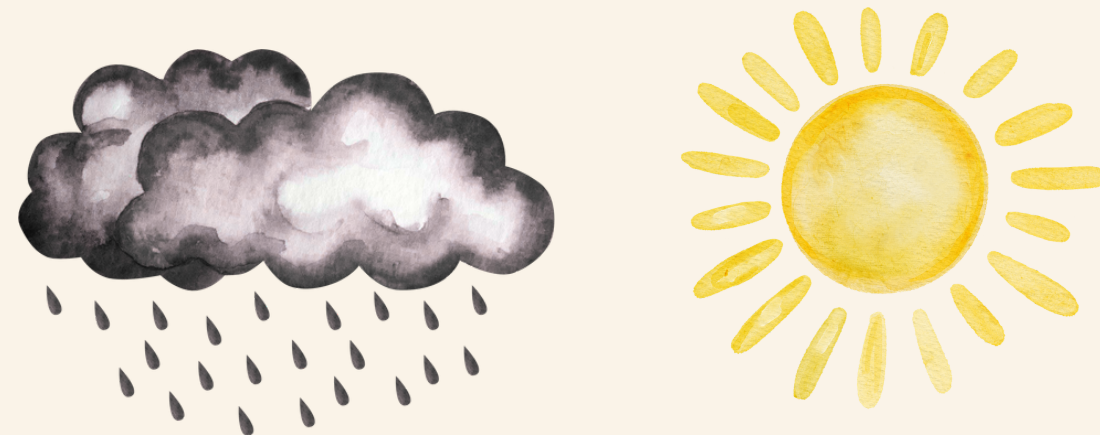
Emotionen dürfen gleichzeitig sein

Positive Emotionen müssen negative Gefühle nicht verdrängen.
Beides darf gleichzeitig da sein.

Das Kind kann krank sein – und wir können gemeinsam über etwas lachen.

Wir können erschöpft sein – und Musik geniessen.

Eine Situation kann schwierig sein – und trotzdem einen schönen Moment enthalten.



Die Bedeutung der Stressbewertung

**Es ist viel.
Kein Wunder bin ich gestresst.
Was würde mir jetzt helfen?**



Strategie für Entlastung in 3 Schritten

1. Wahrnehmen

Ich bin gerade gestresst.

2. Anerkennen

Kein Wunder – es ist gerade viel.

3. Erlauben und ausrichten

Ich muss es nicht perfekt machen. Was hilft mir jetzt ein kleines bisschen?



Glimmer sammeln: Kleine Nahrung für den Baum

Glimmer sind kleine Momente, in denen wir
Sicherheit, Verbundenheit, Freude,
Leichtigkeit oder Wohlgefühl wahrnehmen.



Glimmer aktivieren

Denkt an einen Moment der letzten Woche oder auch vor vielen Jahren, in dem ihr euch wohl, verbunden, leicht oder lebendig gefühlt habt.

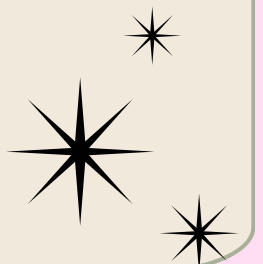
Vielleicht war dieser Moment nur wenige Sekunden lang.

Versucht, euch an ein Bild, einen Klang, einen Geruch oder ein Körpergefühl zu erinnern.

Was nehmt ihr wahr?

Und dann fragt euch:

Was könnte in der kommenden Woche ein kleiner Glimmer sein, den ich mir bewusst schenke?



Ein Glimmer muss den Tag nicht retten. Es reicht, wenn er einen kleinen Lichtpunkt setzt.

- Was bringt mich zum Lächeln?
- Welche Musik verändert meine Stimmung?
- Wo atme ich automatisch tiefer?
- Mit wem fühle ich mich leicht?
- Welche Gerüche, Orte oder Erinnerungen tun mir gut?
- Was schenkt mir für wenige Minuten ein Feriengefühl?
- Was macht mein Kind, das mein Herz wärmt?

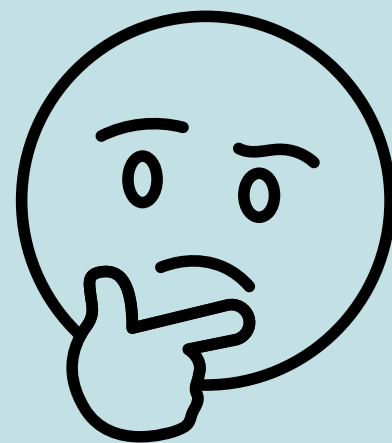
Perfektion, Erwartungen und Gut-genug

Gut genug ist kein Scheitern.

Gut genug kann eine sehr kluge und fürsorgliche Entscheidung sein. Wir können nicht immer bestimmen, wie viel das Leben von uns verlangt. Aber manchmal können wir mitbestimmen, was wir zusätzlich noch von uns selbst verlangen.



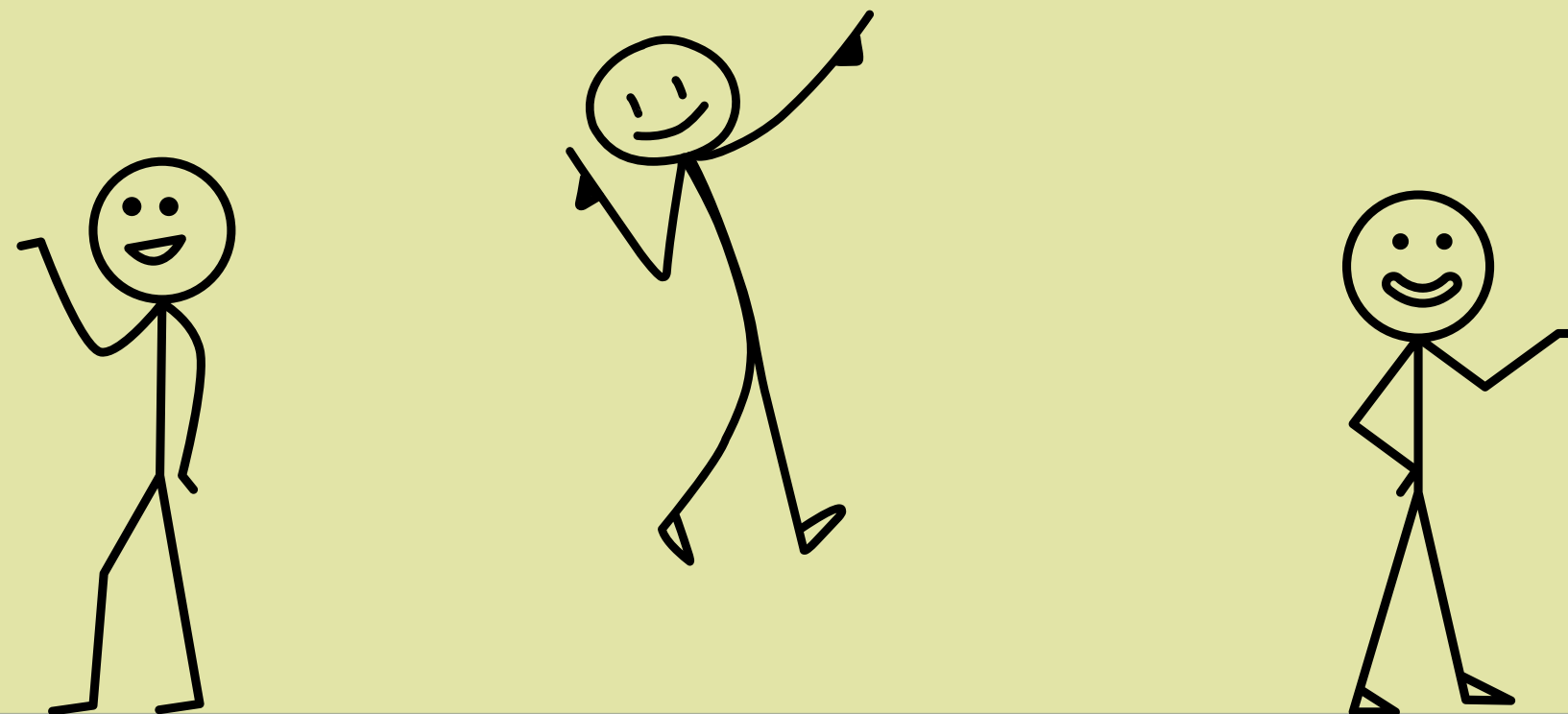
Wann sind wir eigentlich so ernst geworden?



Rollenwechsel

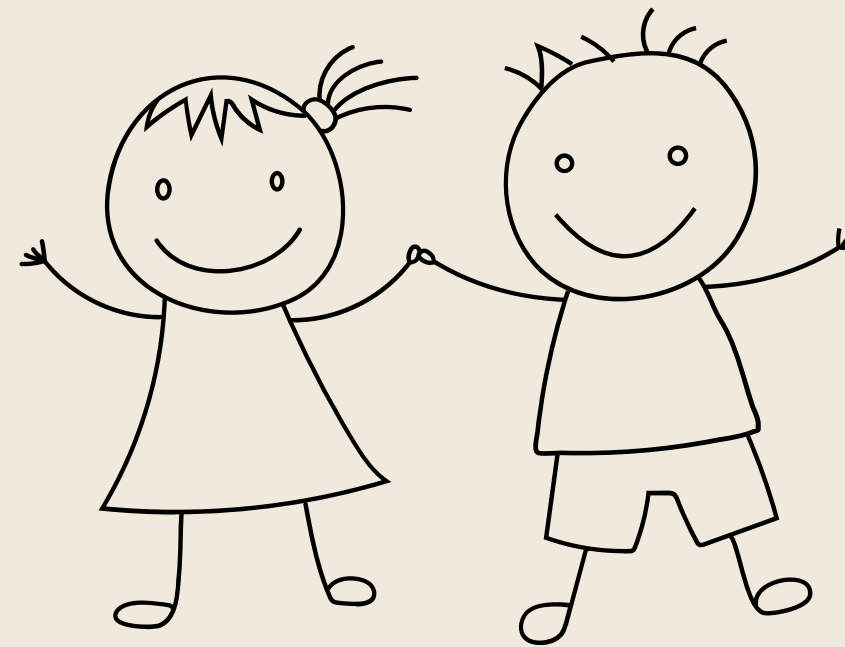
Leichtigkeit braucht manchmal einen Rollenwechsel.

Wer bin ich noch – ausser Mutter oder Vater?



Leichtigkeit lernen – von den Kindern

Was tut mein Kind, wenn es sich lebendig und frei fühlt?
Und was davon habe ich als erwachsener Mensch vielleicht etwas verlernt?



Leichtigkeit lässt sich nicht erzwingen.
Aber wir können Bedingungen schaffen, unter denen sie eher auftaucht.

Leichtigkeit kann im Familienalltag ganz klein sein:

- auf den Boden liegen und faul sein
- laut und schräg singen
- essen wie die Piraten, das Besteck bleibt in der Schublade
- ein Lied laut hören und mittanzen
- beim Aufräumen ein Spiel spielen
- einen Weg einmal hüpfend oder rückwärts gehen
- zusammen im Regen stehen
- beim Abendessen eine lustige Frage stellen
- eine kleine Kissenschlacht machen
- zehn Minuten etwas ohne Nutzen tun
- das Kind fragen: «Was wäre jetzt lustig?»
- gemeinsam alte Fotos anschauen und in Erinnerungen schwelgen
- im Wohnzimmer eine Mini-Disco veranstalten
- etwas Unperfektes bewusst stehen lassen



Wir können nicht jeden Wind verhindern. Aber wir können unsere Wurzeln nähren, beweglich bleiben und immer wieder kleine Lichtmomente zwischen den Ästen wahrnehmen.



Herzlichen Dank



Für Fragen&Infos

Sara Satir
sara@satircoaching.ch
satircoaching.ch

