



Workbook

DEZEMBER-MAGIE

ZAUBERHAFT ENTSPANNTE
ADVENTS- & WEIHNACHTSZEIT

Inhalt

- *Mache deinen eigenen Advent*
- *Pflege Rituale*
- *Anleitung zum Wichtel-Ritual*
- *Adventskalender-Revolution*
- *Inspirationen Erlebnis-Adventskalender*
- *Sinnvolle Schenkfreuden*
- *Setze Prioritäten*
- *Erlaube es dir entspannt*
- *Mach mal Pause*
- *Sei unperfekt*
- *Waldzauber*
- *Die 13 magischen Wünsche*
- *Nach dem Dezember ist vor dem Dezember*
- *Elternkunst-Festtagszauber-Impulse*



Mache deinen eigenen Advent



WIE WAREN DEINE ADVENTS- UND WEIHNACHTSTAGE IN
DEINER KINDHEIT? WELCHE ERINNERUNGEN NIMMST DU VON
DAMALS MIT?

WIE WAREN DEINE ADVENTS- UND WEIHNACHTSTAGE IM
VERGANGENEN JAHR? WAR ES ZAUBERHAFT ENTSPANNT,
ODER GAB ES SITUATIONEN, WELCHE UNSCHÖN WAREN?
WELCHE?



WIRF NUN EINEN BLICK IN DIE ZUKUNFT UND SCHAU, WELCHE ADVENT UND WELCHE WEIHNACHTEN DU DIR FÜR DEIN KIND UND DEINE FAMILIE WÜNSCHST...
WELCHE ERINNERUNGEN SOLL DEIN KIND AN DEN ADVENT UND DIE WEIHNACHTSTAGE HABEN?

WAS STEHT DEM IM WEGE? WO HAPPERT ES? WESHALB SCHEINT DAS IM MOMENT UNMÖGLICH ZU SEIN?





Pflege Rituale



WELCHE RITUALE MÖCHTEST DU IN DEINEM ADVENT?

WAS SIND DIE NÄCHSTEN SCHRITTE DAZU?

Anleitung zum Wichtel-Ritual



IM FOLGENDEN FINDEST DU INSPIRATIONEN, FALLS EIN WICHTEL BEI EUCH ÜBER DIE ADVENTS- UND WEIHNACHTSTAGE EINZIEHEN WIRD. LASS DICH INSPIRIEREN UND PASSE ES FÜR DEINE FAMILIE AN.

- **Ankunft des Wichtels:** Der Wichtel "kommt an" – die Eltern können eine kleine Tür an einer Wand platzieren, die sein "Zuhause" darstellt, vielleicht mit winzigen Schuhen davor.
- **Brief vom Wichtel:** Der Wichtel hinterlässt er einen kleinen Brief an die Kinder mit einer Erklärung, warum er da ist und wie er Weihnachten noch schöner machen möchte.
- **Minimöbel:** Der Wichtel bringt ein winziges Bett oder Stuhl mit und richtet sich ein kleines Zuhause ein, das jeden Tag ein bisschen anders aussehen kann.
- **Wichtel-Bäckerei:** Er hinterlässt winzige Backutensilien und eine Mehlspur. Vielleicht gibt es sogar ein Plätzchenrezept für die Kinder!
- **Magisches Rätsel:** Der Wichtel bringt ein kleines Puzzle oder eine Schatzkarte, die die Kinder lösen oder zusammensetzen können.
- **Mini-Winterlandschaft:** Er dekoriert seine Ecke mit Watte als Schnee und kleinen Weihnachtsbäumen
- **Bastelmaterialien:** Der Wichtel hinterlässt Materialien zum Basteln.
- **Keks-Krümel-Wichtel:** Die Kinder finden morgens Kekskrümel – der Wichtel hat wohl ein paar Kekse genascht!
- **Winziger Weihnachtsbaum:** Er bringt einen Mini-Weihnachtsbaum mit, den die Kinder nach und nach schmücken können.
- **Fang mich:** Der Wichtel spielt Verstecken und hinterlässt kleine Hinweise, wo er sich versteckt.

- **Zauberkugeln:** Morgens finden die Kinder glitzernde Murmeln oder Perlen, die der Wichtel angeblich für seine Magie braucht.
- **Minigarten:** Der Wichtel pflanzt ein paar Samen, die nach einigen Tagen sprießen (z. B. Kresse) – ein kleines Winterwunder!
- **Verwandelte Spielsachen:** Spielzeugfiguren der Kinder tragen plötzlich winzige Weihnachtsmützen.
- **Wichtels kleine Rutschbahn:** Morgens finden die Kinder eine "Rutschbahn" aus Pappe oder Papier, die der Wichtel benutzt hat.
- **Spuren im Schnee:** Der Wichtel hinterlässt winzige Fußspuren in einem Mehl- oder Zuckerhaufen, als wäre er durch "Schnee" gestapft.
- **Mini-Adventskalender:** Er bringt eine kleine Adventskalender-Überraschung für die Kinder mit.
- **Verwirrtes Geschirr:** Die Teller und Tassen in der Küche sind durcheinander – ein bisschen Schabernack vom Wichtel!
- **Tanzparty:** Er hinterlässt eine kleine Musikanlage oder stellt einen Song bereit, zu dem die Familie tanzen
- **Wichtel-Schatzsuche:** Der Wichtel versteckt kleine Schätze im Haus und hinterlässt eine Schatzkarte, um sie zu finden.
- **Wichtel-Zaubertrick:** Der Wichtel hinterlässt eine "Zauberutensilie", wie einen Zauberstab (vielleicht aus einem Strohalm und etwas Glitzer), und ein geheimes Zauberwort.
- **Lichterzauber:** Der Wichtel hat eine kleine Lichterkette aufgehängt, die den Raum zauberhaft erleuchtet.
- **Wichtel-Lesecke:** Der Wichtel hat eine kleine Ecke eingerichtet, mit einer Weihnachtsgeschichte oder einem Bilderbuch, das die Kinder lesen können.
- **Wichtel-Nachtwanderung:** Der Wichtel hat ein kleines „Lager“ aufgebaut, vielleicht mit einer Taschenlampe und einem Zelt aus Decken und Kissen.
- **Wichtel-Spur:** Der Wichtel hinterlässt eine Spur aus kleinen Zuckerperlen oder getrockneten Blütenblättern, die die Kinder verfolgen müssen.
- **Bastelmaterial:** Der Wichtel hat eine Bastelanleitung für einen Weihnachtsschmuck oder eine selbstgemachte Karte hinterlassen.

- 
- **Wichtel-Tagebuch:** Der Wichtel hat ein kleines Tagebuch, in dem er jeden Tag seine Abenteuer und Gedanken festhält – die Kinder können es abends lesen.
 - **Kleiner Wintergarten:** Der Wichtel stellt einen kleinen Kaktus oder eine andere Pflanze mit einem Schild „Wichtels Wintergarten“ auf.
 - **Wichtel-Boot:** Der Wichtel hat ein kleines Papierboot gebastelt, das er in einem Glas Wasser oder auf einem Tuch platziert.
 - **Wichtel-Märchenstunde:** Der Wichtel hat eine kleine Weihnachtsgeschichte geschrieben oder erzählt, die die Kinder vor dem Schlafengehen lesen oder hören können.
 - **Mini-Picknick:** Der Wichtel hat für die Kinder ein kleines Picknick im Zimmer vorbereitet, z. B. mit Obst, Keksen und einer kleinen Decke.
 - **Winzige Postkarten:** Der Wichtel hat kleine, handgeschriebene Postkarten aus „seinem Land“ oder seiner „Reise“ hinterlassen.
 - **Wichtel-Schmuck:** Der Wichtel hinterlässt selbstgemachten Schmuck, wie eine Kette aus Tannenzapfen oder eine „magische“ Ring aus Draht und Glitzer.
 - **Päckchen für die Familie:** Der Wichtel hinterlässt ein kleines Päckchen für jedes Familienmitglied, mit kleinen Überraschungen oder Botschaften.
 - **Mini-Schneemann:** Der Wichtel hat aus Watte und kleinen Pappstücken einen Mini-Schneemann gebaut, der irgendwo im Haus sitzt.
 - **Wichtel-Zaubertrank:** Der Wichtel hat ein kleines Glas mit einem Zaubertrank (z. B. sprudelndes Getränk oder eine leuchtende Lichterflasche) hinterlassen, das die Kinder vor dem Schlafen trinken dürfen.
 - **Abschiedsbrief:** Am letzten Tag schreibt der Wichtel eine liebevolle Nachricht und verabschiedet sich bis zum nächsten Jahr. Vielleicht gibt es ein kleines Geschenk als Andenken.

Und ganz wichtig! Der Wichtel muss nicht zwingend jeden Tag in Aktion sein. Er darf auch mal einen oder mehrere Tage hintereinander schlafen! Das nimmt dir den Druck weg, dass du zu sehr mit dem Wichtel absorbiert sein könntest.





Adventskalender - Revolution



STELLE DIR ALS ERSTES DIE GRUNDSATZFRAGE:
ADVENTSKALENDER JA ODER NEIN?

FALLS JA: BRAUCHT JEDES KIND EINEN EIGENEN
ADVENTSKALENDER? ODER GIBT ES EINEN FAMILIEN-
ADVENTSKALENDER?

WIE SOLL DEIN ADVENTSKALENDER AUSSEHEN?



MIT WAS WILLST DU DEN ADVENTSKALENDER BEFÜLLEN?

Inspirationen Adventskalender

Kleine Geschenke mit einem Erlebnis verknüpft

- **Weihnachtskarten gestalten:** Ein paar kleine Bastelmaterialien (Aufkleber, Glitzerstifte) und die Aufgabe, zusammen Weihnachtskarten für Freunde oder Familie zu gestalten.
- **Winter-Waldspaziergang:** Eine kleine Tüte Vogelfutter für eine Futterstelle oder zum Mitnehmen für Vögel unterwegs, plus ein Hinweis auf einen Naturspaziergang im Wald.
- **Sterne anschauen:** Eine kleine Taschenlampe oder ein Sternenbild für eine abendliche Sternen-Beobachtung, ideal für klare, kalte Nächte. Ein kleines Thermos-Täschchen mit Tee kann den Abend versüßen.
- **Weihnachtsdekoration aufstellen:** Ein kleiner Dekorationsartikel und die Einladung, gemeinsam das Haus oder das Kinderzimmer weihnachtlich zu schmücken.
- **Geschichten-Erzählabend:** Ein kleiner „Erzählerstein“ und die Idee, abends Geschichten zu erfinden und einander zu erzählen.


Grössere Geschenke auf 24 Tage verteilt

- **Puzzle:** Puzzle in Teile aufteilen und jeden Tag ein paar Teile geben. Am 24. Dezember ist das Puzzle dann komplett – eine schöne gemeinsame Aktivität am Weihnachtstag. Achte darauf, dass das Puzzle ein Sujet hat, welches das Kind liebt und die Teile in einer Grösse sind, wo es damit umgehen kann.
- **Konstruktionsspielzeug:** Spielzeuge wie LEGO oder Playmobil eignen sich ideal, um jeden Tag ein paar Bauteile zu geben, bis am 24. ein vollständiges Spielzeug oder eine Figur entsteht.
- **Bücher-Serie:** Du könntest eine kleine Buchreihe, wie ein Kinderbuch im Serienformat, aufteilen. Jeden Tag kommt eine Seite oder ein Abschnitt hinzu, der dann am Ende eine zusammenhängende Geschichte ergibt.
- **Bastelprojekt:** Ein DIY-Kunstprojekt oder eine Bastelarbeit lässt sich in Etappen einteilen. Jeden Tag könnte es ein neues Element oder Material geben, das bis Weihnachten zu einem fertigen Kunstwerk wird.

Erlebnis-Inspirationen

- **Ausflug in den Schnee** und dort einen Schneemann machen
- **Laternenwanderung** mit der eigenen Laterne
- **Geschichte erzählen,** bringt Ruhe in den Trubel und bieten eine Verschnaufpause
- **Freudemach-Tag:** Wem könnten wir heute eine Freude machen? (Brief, Zeichnung, Telefon..)
- **Abendlicher Adventspaziergang** in der Nachbarschaft oder im Dorf zum Bestaunen der Lichter und Adventsfenster, eventuell mit Laterne.
- **Grittibänz backen** und eventuell auch einen verschenken

- **Weihnachtskekse backen** (siehe dazu auch das Video «Mach es mit Leichtigkeit beim Backen»)
- **Barbarazweige:** Das ist ein alter Brauch, am 4. Dezember den Zweig eines Obstbaumes zu schneiden und in Wasser einzustellen, so dass er an Weihnachten dann blüht.
- **Einen Baum mit Winterfutter** für die Vögel schmücken oder einen Maisenknödel selbst herstellen. Vielleicht sogar mit ein paar buten Maschen und Sternen, so wird daraus eine hübsche Weihnachtsdekoration.
- **Tanzen im Kerzenlicht** oder Laternenlicht (bitte aufpassen mit Feuer)
- **Kerzenziehen** oder Zuhause Teelicht-Kerzen oder Kerzen im Glas selber machen.
- **Kreativer Geschenke-Bastel-Tag**
- **Massage** mit einem feinen ätherischen Öl (zum Beispiel Lavendel und Rose)
- **Schlitten fahren**
- **Entdeckungstour** im Wald mit Feuer
- **Lieblingsessen kochen**
- **Pony reiten**
- **Fenster mit Fingerfarben bemalen**
- **Rose von Jericho:** hinter der vertrocknet aussehenden Knolle versteckt sich eine schöne Wüstenrose. Einfach ins Wasser legen und innerhalb von Stunden die Entfaltung beobachten.
- **Gemeinsam ein grosses Bild malen**
- **Zusammen für Weihnachten dekorieren**
- **Pyjama-Tag:** Einen Tag im Pyjama verbringen
- **Umkehrtag,** an dem alles anders gemacht wird als üblicherweise
- **Etwas Gutes für Fremde tun** (zum Beispiel ausmisten)

- 
- **Picknick im Kinderzimmer** mit allen Puppen und Kuscheltieren
 - **Kleine Nachtwanderung** mit Punschtrinken
 - **Hindernisparcour im Flur:** Dazu Kissen, Decken, Pfannen, Seile, Stühle etc. als Hindernisse verwenden.
 - **Kerze anzünden** und gemeinsam eine Geschichte erfinden
 - **Adventsmandala:** Im Garten oder Wald wird jeden Tag etwas gesammelt (Steine, Tannenzapfen, Nüsse, Blätter, usw.) Es wird daraus ein Adventsmandala gestaltet.
 - **Lichterkette:** Jeden Tag wird ein Teelicht aufgestellt.
 - **Gemeinsam Lieder singen** und musizieren
 - **Nussschiffchen:** Nussschalen mit Wachs befüllen, einen Docht reinstecken und die Nussschiffchen mit einem Friedenswunsch auf einem See, Teich, losschicken
 - **Tiere füttern gehen**
 - **Windlicht gestalten**
 - **Essen ohne Besteck:** kann unglaublich viel Spass machen!

Lass dich inspirieren!





Sinnvolle Schenkfreuden



SCHREIBE HIER ALLE DEINE SINNVOLLEN GESCHENK-IDEEN
FÜR DEIN KIND:

UND WAS WÜNSCHST DU DIR? STELLE DIR DIESE FRAGE GANZ
BEWUSST UND MACHE DIR EINE LISTE. ACHE DARAUF, DASS
DIR DIESE DINGE AUCH WIRKLICH FREUDE MACHEN UND DIR
ENERGIE SCHENKEN, NUR DANN MACHT DAS GESCHENK
SINN.



Setze Prioritäten

ÜBERLEGE DIR GANZ GENAU, WO DU ETWAS AUS DEINEM ALLTAG RAUSNEHMEN KANNST, DAMIT ES MEHR PLATZ UND MEHR FREIRAUM GIBT. SCHREIBE ALLES AUF, DAS DIR IN DEN SINN KOMMT.

UND NUN PASSE DEINEN TERMINKALENDER AN, SO DASS ER GANZ LUFTIG WIRD. WELCHE TERMINE VERSCHIEBST DU AUFS NEUE JAHR? WELCHE KANNST DU ERSATZLOS STREICHEN? BEI WELCHEN FÄLLT ES DIR NOCH SCHWER?



Erlaube es dir entspannt!



WELCHE KONKRETEN SCHRITTE UNTERNIMMST DU, DAMIT
ES FÜR DICH ENTSPANNTER WIRD? WAS LÄSST DU WEG? BEI
WEM KANNST DU UM UNTERSTÜTZUNG BITTEN? WAS WILLST
DU ANDERS MACHEN?

WELCHE KONKRETEN SCHRITTE UNTERNIMMST DU, DAMIT
ES FÜR DEIN KIND ENTSPANNTER WIRD?



Mach mal Pause



WANN GENAU MACHST DU PAUSE?

WELCHE KLEINEN DINGE TUST DU, UM DEINEN TANK WIEDER
AUFZUFÜLLEN?



Sei unperfekt



WELCHE KONKRETEN ERWARTUNGEN DARFST DU LOSLASSEN?

WELCHE KONKRETEN ERWARTUNGEN WIRST DU DIESES JAHR
NICHT MEHR ERFÜLLEN?

WO DARFST DU NOCH UNPERFEKTER SEIN?

Waldzauber



IN EINER ZEIT, IN DER ES ÜBERALL LAUT, SCHNELL UND HEKTISCH WIRD, GIBT ES EINEN ORT, DER UNS IMMER WIEDER ZURÜCKHOLT ZU UNS SELBST: DAS IST DER WALD. STILL. WEIT. WAHR.

VIELLEICHT HAST DU LUST, DIESES WUNDERSCHÖNE RITUAL AUSZUPROBIEREN?

SCHREIBE HIER AUF, WIE EUER GANZ PERSÖNLICHES UND EINZIGARTIGES RITUAL IM WALD AUSSEHEN KÖNNTE...

A series of horizontal dashed lines for writing.

Die 13 magischen Wünsche



DIE RAUHNÄCHTE SIND EINE ALTE TRADITION. MAN SAGT, ES SIND DIE TAGE AUSSERHALB DER ZEIT, EINE ÜBERGANGSZEIT ZWISCHEN DEM ALTEN UND DEM NEUEN JAHR. IN DIESER ZEIT EIGNET SICH DAS RITUAL MIT DEN 13 MAGISCHEN WÜNSCHEN GANZ BESONDERS.

WENN DU MAGST, DANN HALTE HIER DEINE 13 WÜNSCHE FEST, BEVOR DU SIE AUF DIE KLEINEN ZETTELCHEN SCHREIBST!

13 horizontal dashed lines for writing wishes.



Du hast noch Zeit!



UND NUN IST ES NOCH NOVEMBER UND DU HAST NOCH WENIGE WOCHEN ZEIT, UM DIR NOCHMALS GANZ GENAU ZU ÜBERLEGEN: WIE WÜNSCHE ICH MIR MEINEN ADVENT, MEINE WEIHNACHTSZEIT? WAS MÖCHTE ICH NOCH ÄNDERN? WAS MÖCHTE ICH NOCH STREICHEN? MIT WELCHEN MENSCHEN MÖCHTE ICH NOCH DARÜBER SPRECHEN UND NACH LÖSUNGEN FINDEN? ES IST IMMER ZEIT, ALL DIES JETZT IN DIE WEGE ZU LEITEN.
TUE ES!



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dashed lines.




Nach dem Dezember...

...ist vor dem Dezember



SOBALD DER DEZEMBER VORBEI IST UND DU INS NEUE JAHR GESTARTET BIST, IST ES ZEIT, ZU REFLEKTIEREN. SCHREIBE DIR ALLES AUF, DAS DIR IN DIESEM DEZEMBER WIRKLICH GUT GEFALLEN HAT UND DAS DU NÄCHSTES JAHR WIEDREHOLEN MÖCHTEST.

SCHREIBE ALLES AUF, WAS DIR NICHT GEFALLEN HAT.



ALLES, WAS DIR GUT GEFALLEN HAT, KANNST DU
BEIBEHALTEN UND ALLES, WAS DIR NICHT GEFALLEN HAT,
DARFST DU ÄNDERN. WELCHE ÄNDERUNGEN NIMMST DU DIR
VOR?

WAS IST DER NÄCHSTE KONKRETE SCHRITT? GIBT ES
MENSCHEN, DENEN DU DEINE ENTSCHEIDUNGEN BEREITS
JETZT MITTEILEN KANNST? OFTMALS MACHT DAS SINN, DA
ES JETZT NOCH NAHE IST. NACH EIN PAAR MONATEN IST BEI
VIELEN DIE ERINNERUNG AN GEWISSE SITUATIONEN NICHT
MEHR PRÄSENT. DESHALB: KOMMUNIZIERE BEREITS JETZT,
WAS DU ANDERS MÖCHTEST. WAS GENAU IST DAS?

Elternkunst Festtagszauber-Impulse



Damit deine Weihnachts- und Festtage so entspannt und gleichzeitig so zauberhaft wie möglich werden und ihr gemeinsam Momente voller Freude, Verbindung und Leichtigkeit erlebt.

- **Nähre das Kind!** Nähre es mit deiner ungeteilten Aufmerksamkeit, bevor das Fest startet! Nimm dir ganz bewusst Zeit, um deinem Kind dein Gewahrsein zufließen zu lassen.
- **Gönne dem Kind Bewegungszeit!** Plane vor und nach dem Essen ein wenig Zeit ein, damit das Kind sich bewegen kann. Das muss nicht lange sein, bereits eine Viertelstunde Fangen spielen oder ein kleiner Spaziergang durchs Quartier oder gemeinsames Tanzen kann so viel Freude machen und hilft dem Kind, innere Anspannungen abzubauen und danach wieder eine Weile etwas Ruhigeres zu tun.
- **Gib dem Kind das Gefühl, dass es dazu gehört!** Es soll spüren, dass es auch ein wichtiger Teil dieses Zusammenkommens ist. Integriere es in die Gespräche, erlaube ihm von sich zu erzählen, höre ihm zu, gehe auf es ein.
- **Wähle ein kindgerechtes Menü!** Das Kind braucht kein 5-Gänge-Menü. Und falls du dich doch für ein aufwändiges Mehrgang-Menu entscheidest, dann achte darauf, dass dein Kind auch etwas zur Auswahl hat, das es mag. Und lass dich bei der Arbeit unbedingt unterstützen. Wie wäre es, wenn alle Gäste etwas mitbringen und es ein Buffet gibt? Oder alle bringen einen Gang mit? Wenn das Kind etwas nicht essen will, ist das okay. Bitte nicht zwingen.
- **Erlaube dem Kind, dass es nach dem Essen spielen gehen darf!** Allerdings erst dann, wenn alle anderen Kinder auch fertig gegessen haben.

WWW.ELTERNKUNST.CH

- **Begleite das Kind einführend!** Sei mit deiner ganzen Einfühlung für dein Kind da, gib ihm das Gefühl, dass es okay ist, so wie es ist und kooperiere mit ihm, indem du auf seine authentischen Bedürfnisse eingehst. So wird es sich von dir gesehen fühlen und ebenfalls gerne mit dir kooperieren. Sprich dich mit deinem Partner/deiner Partnerin im Vorfeld ab, wann das Kind begleitet.
- **Gehe auf die Bedürfnisse des Kindes ein!** Ermutige auch die anderen Erwachsenen, auf das Kind und seine (authentischen) Bedürfnisse einzugehen. Wenn das Kind zum Beispiel eine Geschichte vorgelesen haben möchte, soll ihm dieser Wunsch erfüllt werden. Oder wenn es sich beim Puzzle jemand Erwachsenen dabei wünscht, soll jemand dabei sein. Allerdings gilt auch hier: Erst dann, wenn alle Erwachsenen fertig gegessen haben. Es gibt jedoch eine Ausnahme, nämlich dann, wenn du merkst, dass es wichtig ist, dass das Kind in diesem Moment begleitet wird, weil es vielleicht gerade etwas drunter und drüber geht.
- **Nimm die Signale deines Kindes ernst!** Wenn du merkst, dein Kind ist müde und braucht etwas Ruhe, dann zieh dich mit ihm in einen ruhigen Raum zurück und lasse es etwas ausruhen. Wenn es die Schlafenszeit für dein Kind ist, dann gönne ihm seinen Schlaf. Falls ihr nicht Zuhause seid, dann besprich bitte bereits im Voraus mit dem Gastgeber, ob es die Möglichkeit eines Rückzugszimmers gibt und erkläre, dass du dich zwischendurch mit deinem Kind gerne dort zurückziehen wirst. Erkläre auch, dass dies nicht gegen die Gastgeber gerichtet ist, sondern zugunsten deines Kindes!
- **Bleibe innerlich flexibel!** Manchmal kommt alles anders als geplant... Zudem erlebt das Kind die festliche Stimmung oft anders als Erwachsene, und allermeistens ist ein liebevolles Loslassen eigener Erwartungen enorm hilfreich, um in der Gelassenheit zu bleiben. Wenn das Kind zwischendurch laut wird oder rumalbert, kann ein verständnisvolles Lächeln oder ein Augenzwinkern die Stimmung auflockern.
- **Dein Kind ist deine Nummer 1!** Immer. Es braucht dich und ist auf deine Kooperation angewiesen. Das bedeutet nicht, dass du zu allem immer Ja sagen musst. Nein. Es bedeutet, dass sich dein Kind von dir gesehen und verstanden fühlt und es so sein darf, wie es ist und nicht so, wie es zu sein hat. Wahre seine Einzigartigkeit.

WWW.ELTERNKUNST.CH

DANK



HERZLICHSTEN DANK FÜR DEIN
VERTRAUEN IN MICH UND
ELTERNKUNST!

HERZLICHSTEN DANK FÜR DEIN
DASEIN!

HERZLICHSTEN DANK, DASS DU
DICH AUF DEN WEG MACHST!



Elternkunst ist dein Zuhause für tiefe HERZVERBINDUNG und echte Kooperation mit deinem Kind!



Barbara, Mutter von zwei Kinder

„Kein Geld der Welt kann diese Erfahrungen und Tipps, welche ich im Zusammensein mit Doris erhalten habe, bezahlen. Das ist ein Investment für die Zukunft, das sehr nachhaltig ist!“

Kennst du schon die inspirierende
Elternkunst-Webseite?

[HIER GEHT'S LANG](#)



Elternkunst

bedingungslos ♡ einzigartig ♡ gleichwürdig

WWW.ELTERNKUNST.CH



COPYRIGHT NOTIZ

©Elternkunst. Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte sind vorbehalten.

Alle Inhalte dieses Dokumentes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Dieses Dokument ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.

Für alle Verwendungen, insbesondere kommerzielle Zwecke, Bearbeitung und Vervielfältigung bedarf es einer speziellen Bewilligung soweit keine gesetzliche Lizenz besteht. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Doris Gantenbein



DORIS | COACH | ELTERNKUNST