



ICH BIN ES MIR WERT
ONLINEKURSE

Ich-Zeit-Insel

Wie du dir als Mama mehr Freiraum in dein Leben holst

KAPITEL 4

Blumenstrauß voller Ideen

Im letzten Kapitel erwarten dich konkrete Ideen, welche du mit deinen Kindern gemeinsam erleben und ausprobieren kannst. In diesem bunten Blumenstrauß sind Hilfestellungen zur Alltagsstruktur, Familienprojekte, und Buchtipps für Mamas und Kids enthalten.

Mit diesen Ideen säst du neue Samen in deinem Familiengarten!

«Es ist ein einziger Moment, in dem Sie ihr Zukunftsbild sehen und Ihr Leben in die Hand nehmen. Und dieser Moment ist jetzt!»

Sven Gabor Janszky

Hilfestellungen zur Alltagsstrukturierung



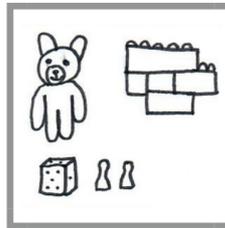
Video Kapitel 4: 5' 19"

Hilfestellungen zur Alltagsstruktur 2

Mittagspause für Mama



Time timer



Piktogramm oder passender Gegenstand
zur Anzeige der Tätigkeit

Die zentrale Ich-Zeit-Insel in meiner eigenen Mama-Karriere, besonders als die Kinder klein waren... DIE Zeit innerhalb des Tages, in der ich selbst eine Auszeit nehmen kann.

Sie muss etwas aufgebaut werden, da die selbstgestaltete Zeit mit den Kindern gelernt werden muss. Eine grosse Hilfe dabei ist ein Gegenstand, welcher als Übergangsobjekt z.B. vom Wohnzimmer ins Kinderzimmer mitgenommen werden kann. Dieser Gegenstand gibt den Kindern Klarheit, was nun folgt. Dabei kann auch ein Piktogramm-Bild oder ein Foto des Lieblingsspielzeugs helfen. Der Time Timer unterstützt die Kinder beim Erlernen des Zeitgefühls und zeigt mit der roten Scheibe die verbleibende Zeit an. So kommen sie nicht ständig und fragen, wie lange die Auszeit noch dauert. Dieser kann z.B. bei kirjaverlag.ch bestellt werden.

Bei Kindern im Alter von 2-3 Jahren würde ich mit 10-15 Minuten starten und dann kontinuierlich bis zu einer Stunde verlängern.

TIPP: Die gleichnamige App (Time Timer) kann kostenlos heruntergeladen werden, als Unterstützung, wenn man auswärts eine Zeitlimite zur Klarheit einsetzen möchte.