

# 10 Regeln für Eltern in der Krise mit Kindern ab 2 Jahren

- 1.) Verschiebt die Pflege Eurer Partnerschaft auf die Zeit nach der Krise.  
Dafür ist jetzt keine Zeit und Energie vorhanden – verliert aber nie die Liebe zueinander! Bleibt über Gespräche in Kontakt!
- 2.) Ihr seid die Chefs – seid gute Chefs, aber gebt die Regeln vor und haltet sie penibel ein.
- 3.) Behaltet immer die Führung! Das gibt Kindern Sicherheit und schützt sie vor Ängsten. Kinder sind abhängig von Erwachsenen, sie brauchen starke Mütter und Väter. Stark heißt nicht diktatorisch sein!
- 4.) Erklärt Euren Kindern KURZ und KNAPP die Situation, auch wenn ihr meint, sie verstehen es nicht. Vielleicht benutzt ihr Bilder dazu.
- 5.) Sagt Euren Kindern, dass IHR dafür sorgt, gut durch diese Zeit zu kommen. Das gibt Kindern Sicherheit und beruhigt sie.
- 6.) Sorgt gut für Euch selbst und seht zu, dass ihr in Eurer Kraft bleibt.  
Nehmt euch EINE Auszeit pro Tag für Euch selbst und wenn es nur eine kurze Zeit ist! (Lest ein Kapitel eines Buches, nehmt ein Bad, schaut eine Serie an...).  
Wenn ihr zu zweit seid, unterstützt euch gegenseitig (geht jeweils alleine spazieren, trifft euch mit FreundInnen...).
- 7.) Macht Euch einen Tagesplan mit fixen Punkten und täglich veränderbaren Punkten. Regeln geben Kindern Sicherheit!  
Bei den variablen Punkten lasst eure Kinder deren Ideen einbringen.
- 8.) Seid gnädig mit Euch – auch die besten Chefs machen Fehler!  
Nehmt schlechte Tage gelassen und erfreut Euch an den guten!
- 9.) Humor ist der Regenschirm der Weisen ! Habt Spaß miteinander!
- 10.) Vergesst nie: jede Krise hat ein Ende  
Jede Krise lässt Euch wachsen und völlig neue Eigenschaften entwickeln  
Jeder Mensch hat die Fähigkeit Krisen zu bewältigen