



## Leichter Leben mit Kindern

Mit diesem Blatt möchte ich es dir erleichtern Notizen zu machen. Am besten legst du einen Ordner an und heftest die Zettel mit Datum ab. Dann siehst du die Veränderungen. Ihr könnt auch ein Familienbuch daraus machen.

### 1. Blatt – HUMOR

Wann hast du einen freundlichen Blick? Wie ist die Reaktion des Kindes?

Welche Reaktion bekommst du bei einem strengen Blick?

Welche Reaktion bei einem abwesenden Blick (wie oft siehst du ins Smartphone und verpasst wertvolle Blicke deines Kindes)

Was ist, wenn du einen liebevollen Blick hast?

Übrigens ein NEIN sollte ein NEIN bleiben, sonst wird die Zukunft anstrengend.

An welche Blicke deiner Eltern erinnerst du dich?

---

Jessica Leicher  
TRAGER Körper- und Bewegungswahrnehmungsschulung  
Ernährungsberatung, Familienrat-Trainerin  
Leutstettener Strasse 44 – 82131 Gauting – Tel. 089/55050933  
Mail: [info@jessica-leicher.de](mailto:info@jessica-leicher.de) – [www.jessica-leicher.de](http://www.jessica-leicher.de)  
[www.leichter-lernen-box.de](http://www.leichter-lernen-box.de)



# Leichter Leben mit Kindern

## Gedanken zur Kindheit

Was will ich für meine Kinder?

Was brauche ICH dazu?

Was kann ich geben?

Welche **Werte** denkst du sind wichtig zum Überleben?

Was war für dich in deiner Kindheit am schönsten? An welche Dinge kannst du dich erinnern?  
Geruch, Berührung, Ermutigung? Wenn du etwas vermisst hast, was war es?

Wann hast du das letzte Mal von Herzen gelacht?

Mir hat in vielen Situationen der Gedanke geholfen: Wenn ich jetzt das Kind wäre, was würde ich mir wünschen? Klare Grenzen ziehen und ein Nein nur mit einer logischen Folge. Dazu gibt es später Beispiele.

Jetzt viel Spaß beim Beobachten und Ausprobieren. Für Anregungen und Ideen bin ich offen. Dieses Projekt darf wachsen. Alles Liebe Jessica

---

Jessica Leicher  
TRAGER Körper- und Bewegungswahrnehmungsschulung  
Ernährungsberatung, Familienrat-Trainerin  
Leutstettener Strasse 44 – 82131 Gauting – Tel. 089/55050933  
Mail: [info@jessica-leicher.de](mailto:info@jessica-leicher.de) – [www.jessica-leicher.de](http://www.jessica-leicher.de)  
[www.leichter-lernen-box.de](http://www.leichter-lernen-box.de)