



Wie Studien zeigen, machen Kinder tendenziell glücklicher, als wenn man keine hat. Stark mitverantwortlich sind natürlich die Lebensumstände der Eltern

ADOBE STOCK, PRIVAT (5)

BEZIEHUNGSCOACH

Genervt von den ewigen Verspätungen

DER FALL. Wo immer meine Frau und ich hingehen, kommen wir zu spät, weil sie ewig braucht, bis sie ihre Schlüssel, Handtasche etc. beisammenhat. Ich sage ihr ständig, dass mich das nervt, aber es ändert sich nichts.

(Hermann J.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

So ist unser Leben mit Kindern

Unterschiedliche Familienmodelle, ein Tenor: Durch dick und dünn schweißst zusammen.

**BIRGIT MAIGL,
FÜNF KINDER,
VIER ENKEL**

Als meine ersten beiden Töchter noch sehr klein waren, ging es uns finanziell sehr schlecht. Die Familie hat geholfen. Meine Kinder waren mir immer das Wichtigste im Leben und für sie hab ich mich dann freigeschaufelt, trotz Arbeit und Trennung von ihrem Vater. Heute sind Wertschätzung und Liebe unsere Werte und keiner ist allein – wir feiern zusammen wunderbare Feste.



**URSULA COOPER,
SIEBEN KINDER,
SIEBEN ENKEL**

Ich genieße es, eine Großfamilie zu haben. Ich wollte schon immer viele Kinder und bin für jedes einzelne sehr dankbar. Inzwischen haben wir alle ein sehr gutes Verhältnis. Das war nicht immer so. Es gab auch sehr harte Zeiten mit vielen Tiefen! Falsche Freunde, Krankheiten, Todesfälle u. v. m. Im Grunde sind wir allesamt im Nachhinein an den schwierigen Zeiten gewachsen.



**BIRGIT UND MICHAEL SZOMRAKY,
ELLA (14 MONATE)**

Wenn ein Paar Eltern wird, verändert sich im ersten Moment sehr viel. Die größte Herausforderung war für mich der Schlafentzug in der ersten Zeit. Die Partnerschaft muss am Anfang zurückstecken, aber es wichtig, sich gegenseitig zu unterstützen und auch die neue Rolle des anderen zu verstehen. Schön ist auch, was man dem Kind mitgeben kann. Man muss sich zugestehen dürfen, dass es nicht immer leicht ist, aber wir sind als Familie vollkommener und glücklicher.



Lieber Hermann!

Wunderbar, dass Sie Ihre Beziehung wichtig genug nehmen, um uns zu schreiben! Die Macke, dauernd zu spät dran zu sein, kommt sehr häufig vor. Natürlich kann das „ewige“ Warten den/die jeweils andere(n), der/die perfekt vorbereitet ist und pünktlich aufbrechen könnte, ausgesprochen nerven und ärgern. Die gute Nachricht: Diese Art Macken lässt sich sinnvoll nutzen. In der Psychologie nennt man das „Utilisieren“, und das geht so: Stellen Sie für sich fest, welche Details sie besonders an der Macke „zu spät dran sein“ Ihrer Partnerin nerven. Sie kommen dann vielleicht auf das Ergebnis „stillstehen und warten“, also dass sie das Warten nicht ausstehen können. Oder es nervt sie, wie Ihre Partnerin immer mehrfach ihr Make-up nachbessert. Oder dass sie immer noch schnell alles in eine andere Handtasche umräumt. Was immer es für Sie ist – gewöhnen Sie sich an, die Zeit, in der das für Sie nervige Verhalten auftritt, für sich zu nutzen.

Wenn das, was Sie nicht ausstehen können, wieder stattfindet, wenden Sie sich etwas anderem zu, das für Sie nutzbringend ist. Etwa Dehnübungen machen, die Ihnen Ihr Physiotherapeut empfohlen hat. Oder Sie entrümpeln in diesen Minuten eine neue Lade in der Wohnung. Da kommt mit der Zeit beim Warten viel Sinnvolles und Erledigtes zusammen.

Das Beste an dieser Technik, am Utilisieren, ist, dass Sie frei werden. Sie nutzen Ihre Macht, sich bewusst zu entscheiden. Sie wählen eine sinnvolle Tätigkeit, statt herumzustehen und sich zu ärgern. Und oft verbessert sich die Pünktlichkeit anderer, wenn man ihrer Unpünktlichkeit keine Aufmerksamkeit schenkt. Viel Freude mit dieser Technik.