

## ATEM-PAUSE

*Zehn Entlastungen für Mütter und Väter*

*Du kannst getrost darauf verzichten, Kinder zu ändern.  
Wenn Du unbedingt jemanden ändern willst, ändere Dich  
selbst.*

*Kinder brauchen Grunderfahrungen. Du brauchst sie  
ihnen nicht zu ersparen.*

*Kindern kannst Du nichts vormachen. Also kannst Du  
Dich geben, wie Du bist.*

*Du brauchst Kinder nicht wie Kinder behandeln. Du  
kannst sie so ernst nehmen wie Dich selbst.*

*Kinder dürfen Fehler machen - genauso wie Du.*

*Du kannst Kindern ruhig sagen, was Du denkst. Sie  
sagen Dir dann vielleicht auch ihre Meinung.*

*Mit Kindern kannst du vernünftig reden. Am besten  
verstehen sie Deine Gefühle, Deine Freuden, Deinen  
Ärger, Deine Verliebtheit, Deinen Enttäuschungen.*

*Du brauchst Kindern nichts beibringen wollen. Sie lernen  
sowieso nur, was sie wollen.*

*Du brauchst Kinder nicht beschäftigen und Dir tausend  
„Förderungsprogramme“ ausdenken. Das können sie  
allein. Sie werden sich schon melden, wenn sie Dich  
brauchen.*

*Du darfst Kindern vertrauen.*