



Leseprobe aus Schmidt,
Euer Alltag ist ihre Kindheit,
ISBN 4019172500061

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172500061](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172500061)

Leseprobe aus Schmidt, Euer Alltag ist ihre Kindheit,
ISBN 4019172500061 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

— ARTGERECHT ERZIEHEN —

»Achtet auf eure
Worte – sie werden
eines Tages die
innere Stimme
eurer Kinder sein.«

PEGGY O'MARA

In unserem Kopf finden ständig
Selbstgespräche statt und wir wissen aus
der Forschung, dass diese Selbstgespräche
zum großen Teil aus unserer Kindheit
stammen. Wie man damals mit uns
gesprochen hat, so sprechen wir heute mit
uns selbst. Wie wäre es also mit:
*»Du schaffst das, du musst nicht perfekt sein,
ich glaube an dich«?*



»Deine
Ruhe
ist
ihre
Ruhe.«

NICOLA SCHMIDT

Die ersten hundert Leute, die mir gesagt haben:

+ »Deine Ruhe ist ihre Ruhe« – die hätte ich
am liebsten zum Mond geschossen. Ernsthaft.

Ich war so gestresst, so unter Druck,
ich hätte einfach ruhigere Kinder gebraucht,
um mich besser zu beruhigen. Dachte ich.

Ich habe Jahre gebraucht, um überhaupt sehen
zu können, dass es umgekehrt läuft. +

Und ich habe weitere Jahre gebraucht, um zu
lernen, wie es geht. Heute bringt mich der
folgende Gedanke wieder in den Ruhemodus:
»Deine Kinder sind prima. Du machst das gut.

○ Du bist nicht auf der Flucht. *Atme.*«

»Der Vergleich
ist das Ende
des Glücks.«

SØREN KIERKEGAARD

Denken wir daran, wenn mal wieder
jemand fragt, ob unser Kind schon
diesen oder jenen Meilenstein erreicht hat.

Kinder sind viel zu individuell, um sie
zu vergleichen. Der Vergleich führt
zu toxischem Wettbewerb und
Konkurrenz unter Eltern. *Jedes Kind
ist einzigartig und darf es auch sein.*



Leseprobe aus Schmidt, Euer Alltag ist ihre Kindheit,
ISBN 4019172500061 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

— ARTGERECHT LEBEN —

»Was ist *meine* Aufgabe?«

NICOLA SCHMIDT

×

×

×

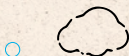
?

×

×

○

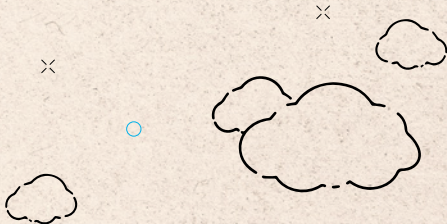




Jedes Kind hat seinen Platz in dieser Welt.

Jedes Kind hat seine Eigenschaften, seine
Stärken, seine eigene Sicht auf die Welt und
seine Aufgabe in seinem Leben.

Unsere Aufgabe als Eltern ist es nicht,
dieses Kind zu bewerten. *Unsere Aufgabe* ist
es, dieses Kind auf seinen Weg zu bringen
und ihm so lange gute Wegweiser zu sein,
bis es sich selbst orientieren kann.



»*Welche
Geschichte
will ich
mir heute
erzählen?*«

NICOLA SCHMIDT



Wir haben immer die Wahl, uns gut oder schlecht zu finden: »Verdammt, zu lange Gitarre gespielt, jetzt sind wir zu spät zum Spielkreis!«, habe ich mich oft sagen gehört. Irgendwann habe ich gelernt, dass ich die Geschichte auch anders erzählen kann: »Oh, wir sind zu spät zum Spielkreis, aber das Musizieren mit den Kindern war heute einfach wichtiger.« –

Welche Geschichte erzählst du dir heute von deinem Leben?



»Wem könnte ich heute eine *kleine Freude* machen?«

NICOLA SCHMIDT





In der Schule meiner Tochter gibt es die
Woche der »random kindness«, der »zufälligen
Freundlichkeit«. Es geht darum, Menschen
mit einer Nettigkeit zu überraschen und so
die Bande zwischen ihnen enger zu knüpfen.
Das kann eine spontane Blume für jemanden
im Haus oder im Dorf sein, ein netter Anruf
bei alten Freunden, eine Leckerei für die
Menschen, mit denen wir arbeiten,
oder einfach ein Trip zum Lieblingsspielplatz
der Kinder. Das Schöne daran:

*Wir tun etwas für andere, bekommen aber
selbst ganz viel zurück.*

