



# Selbstfürsorge für Eltern

Warum du dich um dich selber kümmern musst, um für  
andere da zu sein!



*Deine Janine*



**Eltern zu sein kann herausfordernd sein, und oft wird die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden hinten angestellt. Doch Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um für deine Kinder da zu sein. Wenn du deine eigenen Bedürfnisse erkennst und achtest, stärkst du nicht nur dich selbst, sondern auch die Bindung zu deinem Kind.**

Was passiert, wenn du dir keine Auszeit nimmst?

Wenn Eltern dauerhaft ihre eigenen Bedürfnisse ignorieren, kann das zu folgenden Problemen führen:

- Erschöpfung und Burnout: Ohne regelmäßige Erholung sind die Energiereserven irgendwann aufgebraucht, was zu völliger Erschöpfung und einem Gefühl der Überforderung führen kann.
- Geringere Geduld und Reizbarkeit: Ein überlasteter Körper und Geist sind weniger geduldig. Kleine Konflikte mit den Kindern können größer erscheinen, und du reagierst schneller mit Frustration bis zum schlagen.
- Schwierigkeiten bei der emotionalen Verbindung: Wenn du ausgebrannt bist, fällt es schwerer, emotional für deine Kinder da zu sein. Du kannst weniger auf deine Kinder eingehen und keine gesunde Verbindung aufzubauen.
- Vernachlässigung der eigenen Gesundheit: Langfristig kann die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse zu gesundheitlichen Problemen führen – sowohl körperlich als auch mental.

Stell dir vor, du bist nach einer anstrengenden Woche komplett erschöpft und ignorierst deine eigenen Bedürfnisse. Du versuchst, noch mehr zu leisten, doch deine Geduld mit den Kindern wird immer kürzer. Du spürst, wie deine Nerven blank liegen, und es fällt dir schwer, ruhig zu bleiben. Ein kleines Missverständnis oder eine Bitte deines Kindes bringt dich plötzlich zum Überkochen. Du reagierst schroff, schreist oder sagst Dinge, die du später bereust. Vielleicht bist du schon so ausgebrannt, dass du sogar zuschlägst.

In diesem Moment fühlst du dich überwältigt und hilflos – die Wut ist stärker als deine Geduld.

Wenn du stattdessen regelmäßig Pausen einplanst, kannst du dem entgegenwirken und wieder mehr Energie und Liebe für deinen Alltag finden.

### Praktische Übung:

Plane jeden Tag bewusst eine kleine Auszeit nur für dich – auch wenn es nur 10 Minuten sind. Nimm dir diese Zeit, um aufzuladen und etwas zu tun, das dir Freude bereitet. Kommuniziere das auch klar mit deinem Kind: "Mama/Papa brauch jetzt eine Pause, wir stellen jetzt den Wecker, wenn der klingelt bin ich wieder für dich da"

Achte darauf, wie sich diese kleinen Momente auf deine Stimmung und Energie auswirken.

Welche Veränderungen bemerkst du, wenn du regelmäßig Pausen machst?



*Deine Janine*