

Liebe Familien,

Ein stressiger Alltag beeinträchtigt nicht nur die Stimmung eines Jeden selbst, sondern führt auch oft zu gereizten Reaktionen oder unsensiblen Verhaltensweisen. Insbesondere unsere Kinder haben jedoch einen besonders sensiblen Umgang mit ihnen verdient und auch innerhalb der Partnerschaft können Hilfen für eine entspanntere Kommunikation von großem Nutzen sein. Deshalb beschäftigt sich die dieswöchige Zukunftspost mit dem Thema:



“Gewaltfreie Kommunikation - Was kann ich tun, um Konflikte friedlich zu lösen?”

Niemand will sich wirklich streiten - das ist klar. Jedoch ist das Thema Konflikte und der Umgang mit diesen nicht nur im Alltag ein Thema; einige Wissenschaftler beschäftigen sich bereits mit der Thematik der gewaltfreien Kommunikation. Um zu begreifen, was diese eigentlich beinhaltet, gibt der folgende Artikel einige Tipps zum Umgang miteinander.

Link zum Artikel: [Gewaltfreie Kommunikation Kinder 10 Tipps von Trainer Al Weckert](#)

Um eine gelingende Kommunikation in der Familie zu etablieren ist natürlich ein positives Vorleben von Vorteil. Wie es funktionieren kann, auch Kindern gegenseitige gewaltfreie Kommunikation zu vermitteln und anzuwenden, zeigt das Video unter folgendem Link als Teil einer mehrteiligen Videosammlung zu diesem Thema.

Link zum Video: [Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern](#)

Wenn die Kommunikation mit den Kindern und generell innerhalb der Familie gefestigt ist und Wege zur gewaltfreien Kommunikation klar sind, kann dies auch die Bindungsbeziehungen innerhalb der Familie stärken und unterstützen. Der folgende Podcast zeigt Wege auf, Bedürfnisse unserer Kinder im Gespräch besser zu verstehen und darauf einzugehen.

Link zum Podcast: [Kinder besser verstehen mit dem Konzept der Gfk](#)

Das hat mir geschmeckt

Wenn es einmal schnell gehen muss, wird es manchmal leider ungesund in der Küche. Gut, dass es doch noch einige Rezepte gibt, die mit wenig Zeit und Aufwand etwas Gutes auf den Teller zaubern können. Diese Woche haben wir deshalb ein Rezept für eine schnelle Hähnchen-Paprika-Pfanne und zum Nachtisch mal ein kaltes Getränk mit Joghurt und Früchten .

Link zum Rezept: [Schnelle Hähnchen-Paprika-Pfanne - ein einfaches Familienrezept](#)

Link zum Rezept: [Eiskalter Lassi nach Deinem Geschmack mit nur 3 Zutaten in nur 3 Minuten](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Nun, wo viele Unterhaltungen bereits so lange über das Telefon laufen müssen, können die Kinder doch vielleicht ein eigenes bekommen. Ein selbstgebasteltes versteht sich - mit Geheimfach! Vielleicht ist es aber auch an der Zeit, das gute alte Dosentelefon wieder neu aufleben zu lassen...?

Link zur Bastelidee: [DIY Spiel-Telefon aus Müll mit Geheimfach](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Natürlich sollen auch diese Woche wieder gute Neuigkeiten auf uns niederprasseln. Die Internetseite "Mit Vergnügen" teilt stets neue und aktuelle Inhalte mit guten Neuigkeiten in und rund um Berlin. Wird Berlin vielleicht in der Zukunft werbefrei und kann man sich bald Kühe ausborgen?

Link zu den guten Neuigkeiten: [Berlin werbefrei und Cow-Sharing?](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Wir haben diese Woche beim Zukunftstreff die Geschichte "Charlotte" vorgelesen und sind gespannt, wie es euch gefällt.

Link zum Video: [Vorlesen Kinderbuch "Charlotte"](#)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

Caroline Wolf & Lisa Schwarz