

Liebe Eltern,



Hand auf's Herz, wir haben es alle schonmal gemacht. Manchmal vielleicht sogar ein paar Mal öfter, als wir es gerne zugeben würden: Wir haben beim Quengeln unserer liebsten Kleinen nachgegeben - sei es beim länger Aufbleiben, mal nicht die Zähne vorm Schlafen gehen putzen oder doch drei Süßigkeiten beim Supermarktbesuch im Einkaufswagen zu haben, statt nur einer. Was soll's, oder? Doch häufig wundern wir uns dann, warum das Kind beim nächsten Supermarktbesuch sich nicht an die ursprüngliche Regel hält, sondern wieder gerne mehr Süßigkeiten in den Einkaufswagen packen möchte. Und schwupps, da realisiert man es - aus der Ausnahme wurde auf einmal eine neue Regel und somit zur neuen Normalität. Mist, so war das aber nicht gedacht. Wie kommt man da nur wieder weg? Wir sprechen heute über:

Was tun, wenn die Ausnahme zur Regel wird?

In diesem Zusammenhang stellt sich immer die Frage: "Wie konsequent muss ich als Mutter*Vater sein?" Viele Erziehungsratgeber predigen, dass konsequentes Verhalten das A und O in der Erziehung ist. Doch ganz ehrlich, nicht jeden Tag fühlt man sich in der Stimmung und der Verfassung konsequent zu sein. Und ist das wirklich so schlimm? Schon mal vorweg: Nein, Ausnahmen muss es auch mal geben - für uns und für unsere Kinder. Warum es wichtig ist eine gute Balance zwischen bestehenden Regeln und Ausnahmen zu finden, erfahren Sie im folgenden Artikel:

Link zum Artikel: [Wie konsequent müssen Eltern ihren Kindern gegenüber sein?](#)

Durch konsequentes Verhalten bekommen Kinder Sicherheit. Sie wissen, welche Abläufe stattfinden und welche Regeln existieren - sie kennen den Rahmen, in dem sie sich sicher und frei bewegen können. Doch wie bringt man Kinder dazu, sich an Regeln zu halten? Denn für eine tägliche Auseinandersetzung mit dem Kind fehlt uns Erwachsenen häufig die Energie und die Verlockung ist groß, doch wieder eine Ausnahme zu machen. Im folgenden Video gibt es Tipps, wie man es schaffen kann, dass das Kind sich freiwillig an Regeln hält. Vielleicht eignet sich davon auch einer für Sie.

Link zum Video: [So lernt dein Kind Regeln](#)

Im folgenden Podcast reden zwei Mütter darüber, warum Grenzen setzen und an Regeln halten wichtig für die kindliche Entwicklung ist. Sie unterscheiden hier zwischen dem, was das Kind **will** und dem, was das Kind **braucht**. Hier sind natürlich wir Erwachsenen wieder gefragt, dort richtig wahrzunehmen und zu unterscheiden. Wie uns das gelingen kann, um dann auch besser einschätzen zu können, wann eine Ausnahme möglich ist, erfahren Sie im Podcast.

Link zum Podcast: [Grenzen setzen in der bedürfnisorientierten Erziehung](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Wie bekanntlich haben Obst und Gemüse gewisse Saisonzeiten, in denen sie viel vorhanden und auch günstiger sind. Wussten Sie, dass Wirsing ein all-year-Talent ist? Wirsing hat im Gegensatz zu vielen anderen Gemüse- und Obstsorten das ganze Jahr über Saison. Es heißt also: "Auf den Wirsing, fertig, los!" Versuchen Sie doch mal die Wirsing-Quiche oder die Kartoffel-Wirsing-Taler, die sicherlich auch den Kleinen gut schmecken.

Link zum Rezept: [Wirsing-Quiche: Ein Rezept für das besondere Kohlgericht](#)

Link zum Rezept: [Leckere herzhaftes Kartoffel-Wirsing-Taler mit Kräuterquark](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Liegen Sie auch gerne mal unterm Sternenhimmel? Stimmt schon, hier in der Stadt ist es manchmal echt schwierig, durch die ganzen Lichter die Sterne am Himmel zu sehen. Wer das trotzdem gerne tut, kann einen Ausflug mit der Familie zum Planetarium machen.

Link zum Planetarium: [Stiftung Planetarium Berlin](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Die beste Erziehung liegt irgendwo zwischen
"Lass das!" und "Ach, was solls!"*

In diesem Sinne... ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft**