

Liebe Familien,

es beginnt doch oftmals schon mit der Geburt: Wir haben bestimmte Erwartungen an das Elternsein, an unsere Kinder oder auch an uns selbst. Haben Sie sich auch schon mal dabei ertappt, dass Sie unbewusst von Ihrem Kind erwarten, dass es beispielsweise schon laufen, einige Wörter mehr sprechen, sich besser benehmen oder durchschlafen können soll? Oder kommt es Ihnen vielleicht bekannt vor, dass Sie sich selbst unter Druck setzen, um ihren eigenen Erwartungen gerecht zu werden? In dieser Zukunftspost widmen wir uns dem folgenden Thema:



## *“Erwartungen”- Welche habe ich an mein Kind und an mich selbst?*

Erwartungen sind per se nichts Schlechtes, sie können sogar Hilfe zur Orientierung im Familien-Alltag geben, indem Sie sich als Familie bewusst machen, welche Vorstellungen und Wünsche Ihr gemeinsames Miteinander prägen sollen. Problematisch kann es aber immer dann werden, wenn diese Erwartungen unrealistisch hoch sind oder mit zu viel Druck einhergehen.

Unrealistische Erwartungen an unsere Kinder und an uns selbst sind schnell gestellt. Warum dies so leicht passiert und was Sie dagegen tun können, können Sie im folgenden Artikel nachlesen.

Link zum Artikel: [Erwartungen- von Eltern an Kinder und an sich selbst](#)

Wie der Begriff schon sagt *erWARTEN* wir dabei etwas, das so vielleicht gar nicht eintreten wird. Schnell setzt man sich oder das Kind dabei unnötig unter Druck und ist schlimmstenfalls sogar enttäuscht, wenn es nicht so kommt wie erwartet. Warum es sehr hilfreich sein kann, bestimmte Erwartungen loszulassen, erfahren Sie im Video.

Link zum Video: [Erwartungen, die du loslassen darfst](#)

Wie Sie Ihre eigenen Erwartungen hinterfragen und gegebenenfalls anpassen können, um einen etwas entspannteren und kindgerechten Alltag zu leben, erfahren Sie in dem Podcast.

Link zum Podcast: [Familienrat Podcast- Erwartungen](#)

### **Das hat mir gut geschmeckt**

Heute haben wir zwei Rezepte, die super schnell und einfach gemacht sind und von denen Sie dennoch erwarten dürfen, dass Sie Ihnen und der ganzen Familie schmecken werden.

Bon Appetit!

Link zum Rezept: [Risi e Bisi Rezept | EAT SMARTER](#)

Link zum Rezept: [Haferkekse - Rezept](#)

### **Das hat mir gegen Langeweile geholfen**

Einen Satz, den Sie als Eltern definitiv erwarten können: “Mir ist Laaangweilig!”

Sollte bei Ihrem Kind tatsächlich mal Langeweile aufkommen, ist das vielleicht gar nicht so schlecht. Warum Langeweile für Kinder tatsächlich sehr wichtig ist und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, die Kreativität zu fördern, erfahren Sie im folgenden Video.

Link zum Video: [Warum Langeweile gut für Kinder ist](#)

### **Kinderfragen**

Doch was erwarten Kinder denn eigentlich von ihren Eltern, beziehungsweise was wünschen sie sich am meisten? In Umfragen zu diesem Thema sind die Kinder zu Wort gekommen und welche Antworten die Kinder gegeben haben, können Sie in dem Video nachschauen.

Link zum Video: [Was sich Kinder von ihren Eltern wünschen](#)

### **Das hat mich zum Lächeln gebracht**

*Wer Erwartungen hat, kann lange warten ;)*

Setzen Sie sich mit Ihren Erwartungen also nicht zu sehr unter Druck.

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