

10 Strategien für mehr Ruhe & Klarheit im Teenie-Mama-Alltag

Ein kleines Survival-Kit für
alleinerziehende Mütter von Jugendlichen

Liebe Mama,

herzlich willkommen zu diesem kleinen Ratgeber, der dir dabei helfen soll, deinen Alltag mit deinem Teenager etwas gelassener und klarer zu gestalten.

Alleinerziehende Teenie-Mama zu sein, bringt besondere Herausforderungen mit sich.

Es ist mir wichtig, dass du weißt: Du bist nicht allein. Nimm dir die Zeit, die folgenden Strategien in Ruhe durchzulesen und sie in deinem Tempo auszuprobieren.

Dieser kleine Begleiter soll dir dabei helfen, mehr Ruhe, Klarheit und auch ein Stück mehr Selbstfürsorge in deinen Teenie-Mama-Alltag zu bringen.



Atme zuerst –
dann antworte

Deine
Bedürfnisse
zählen – täglich



Grenzen sind
Orientierung

4. Gemeinsamkeiten pflegen

Schafft durch gemeinsame Interessen und Aktivitäten positive Verbindungsmomente mit deinem Teenager.

5. Schwieriges Verhalten verstehen

Versuche, schwieriges Verhalten einzuordnen und die Hintergründe zu erkennen, statt vorschnell zu reagieren.

6. Liebe vermitteln

Zeige deinem Teenager regelmäßig, dass du ihn liebst – unabhängig von seinem Verhalten.

7 Positive Verhaltensweisen hervorheben

Betone das positive Verhalten deines Kindes und lobe es dafür. Ermutige es, positive Entscheidungen zu treffen, und erkläre ihm, welche Vorteile Ruhe und Klarheit bringen. Ein Lob oder eine Belohnung, wenn es z.B. gute Leistungen in der Schule zeigt oder im Haushalt mitanpackt, kann sehr motivierend sein.

8 Klare Regeln aufstellen

Formuliere klare Regeln und Erwartungen, die für dein Kind verständlich sind. Achte darauf, sowohl die Konsequenzen als auch die Vorteile eines bestimmten Verhaltens klar zu kommunizieren. Sei ein Vorbild, indem du dich selbst an die Regeln hältst und fair bleibst, wenn es darum geht, Konsequenzen durchzusetzen.

Strategie 9-10 & Abschluss

9 Schaffe dir eigene Projekte

Investiere Zeit in deine eigenen Projekte und erfülle dir lang gehegte Träume. Sich selbst zu verwirklichen, schafft Kraft und zeigt dir, wie wertvoll und fähig du bist.

10 Gib dir selbst, was du dir von anderen wünschst

Plane auch für dich Zeit ein. Nimm dir selbst die Zeit und Anerkennung, die du vielleicht von anderen erwartet hast. Du bist es wert.

Du bist stark. Und du darfst müde sein. Ich bin auf diesem Weg mit dir – als Mama, Frau & Mensch.

Mit Herz, Tina