

MARION UND  
WERNER TIKI KÜSTENMACHER



# simplify

*your life*



*Mit Kindern  
einfacher und  
glücklicher leben*

**campus**



## Inhalt

Vorwort	7
Das Geheimnis entspannter Eltern	10
Seien Sie dankbar	10
Babys und Kleinkinder	22
Schlafen Sie sich aus	23
Geben Sie Ihrem Partner Vorrang	24
Lassen Sie sich helfen	26
Streichen Sie das Wort "Rabenmutter"	28
Kinder im Kindergartenalter	31
Vereinfachen Sie den Muttertag	31
Die tägliche Routine	33
Aufräumen und Ordnung halten	42
Ohne Angst einschlafen	50
Einkaufen gehen mit kleinen Kindern	52
Vereinfachen Sie den Kindergeburtstag	54

Schulkinder	57
Machen Sie Ihrem Kind das Leben leichter	57
Wie Ihr Kind die richtigen Freunde gewinnt	68
Sicherheitstraining für Kinder	72
Vereinfachen Sie das Haustier	78
Vereinfachen Sie die Schule	83
Kinder und Handys	98
Familienleben (für Kinder jeden Alters)	100
Vereinfachen Sie die Kommunikation	103
Entschärfen Sie Familienkonflikte	107
Vereinfachen Sie Ihren Familienurlaub	112
Wenn Kinder krank werden	123
Regeln für die Patchwork-Familie	124
Vertrauen Sie der Einfachheit	129

## Vorwort

Wie genervt und gestresst wir Eltern auch manchmal sein mögen - der größte Reichtum in unserem Leben sind doch unsere Kinder. Wir alle leben, weil unsere Eltern ebenso gedacht und uns großzügigerweise in die Welt gesetzt haben. Auf diesem einfachen Gedanken, dem simplify-Grundgedanken schlechthin, beruht unser Leben.

Es gibt Phasen im Leben, in denen simplify your life nicht funktioniert, denn diese Zeiten sind von Natur aus kompliziert und in ihren Grundzügen nicht veränderbar. Wenn Sie ein kleines Kind haben, leben Sie in einem solchen Abschnitt. Ein Kind hat immer Priorität, da helfen weder Zeitmanagement noch Zielvereinbarungen oder Selbstorganisation. Wenn Sie mehrere kleinere Kinder haben, wird es noch komplizierter. Es ist auch nicht einmal sicher, dass die Kompliziertheit des Lebens mit dem Alter Ihrer Kinder abnimmt. Größere Kinder beanspruchen ihre Eltern zwar nicht mehr jede einzelne Minute, aber dafür kann die Art der Sorgen um so schwerwiegender werden.

Wir selbst leben seit 21 Jahren in dieser komplizierten Lebensphase, weil sich die Geburten unserer Kinder - die jetzt 21, 18 und 6 Jahre alt sind - über einen Zeitraum von 15 Jahren verteilt haben. Da uns diese Phase schlichtweg zu lang wurde, haben wir begonnen, Mittel zu ihrer Vereinfachung zu sammeln. So ist das Thema zu unserem Spezial-

gebiet geworden. Wir haben das Vereinfachen in sehr kleinen, oft mühsamen Schritten gelernt. Wir sind überzeugt: Mithilfe unserer

Erfahrungen werden Sie es sicher schneller schaffen.

Wir sprechen in diesem Buch oft von "Kindern" - wohl wissend, dass viele von Ihnen nur ein Kind haben. Jedes Mal akribisch zwischen Singular und Plural zu unterscheiden ("Erklären Sie Ihrem Kind/Ihren Kindern"), hätte uns das Schreiben und Ihnen das Lesen nur unnötig erschwert. Deshalb bitten wir Sie um Verständnis, dass wir die Mehrkindfamilien sprachlich bevorzugen. Nehmen Sie die Mehrzahl einfach als eine Art weit ausgreifender Handbewegung, die nicht nur Ihr Kind, sondern alle Kinder überhaupt meint.

Alle simplify-Bücher basieren auf dem Büffet-Prinzip: Bitte essen Sie nicht alles, was auf dem Tisch steht, sondern nehmen Sie nur das, was Sie anlacht. Setzen Sie nur die Tipps um, die Ihnen spontan einleuchten. Wie bei einem guten Büffet ist für jede und jeden etwas dabei. Haben Sie Geduld, die eine oder andere Methode, die wir Ihnen vorstellen, funktioniert erst nach einiger Zeit. Lassen Sie sich von uns deshalb vor allem anregen zum Experimentieren, zum Entwickeln eigener Wege und zum Verlassen der ausgetretenen Pfade. Selbst wenn Sie nur ein oder zwei Bereiche vereinfachen können, wird das Ihre Lebensqualität enorm verbessern und Ihnen mehr Zeit schenken, die Sie mit Ihren Kindern verbringen können. Ihr Familienleben wird einfacher und fröhlicher werden - so, wie es eigentlich von Anfang an gedacht war.

Marion und Werner Tiki Küstenmacher