

Kerstin Brausewetter

Planung „Tiefkühlpizzatag“

6. April 2020

Entspannung in die Familie bringen: Stichwort „Tiefkühlpizzatag“

In der heutigen Folge geht es darum, wie wir auch in der aktuellen Corona-beeinflussten Situation versuchen können, Entspannung für alle in unsere Familie zu bringen.

Die Familie ist der Ort, an dem wir die größten Einflussmöglichkeiten haben, auch wenn diese aktuell deutlich eingeschränkt sind durch Kontaktsperrungen und mehr. Wir sollten diesen Einfluss nutzen und versuchen, Entspannung an diesen Ort zu bringen, so gut es aktuell geht, denn Anspannung und Stress haben alle Familienmitglieder zurzeit schon genug.

Vielleicht passt diese Situationsbeschreibung aktuell auf Euch und Eure Lieben: Ihr fühlt Euch ausgelaugt, am Ende Eurer Kräfte und auch am Ende Eurer Ideen, wie Ihr diese Zeit mit Homeoffice und Homeschooling überstehen sollt. Ihr würdet am liebsten den Kopf in den Sand stecken, und wenn Ihr wiederauftaucht, sollte es wieder „gut“ sein.

Was macht man da?

Hier mein Tipp, den ich mit meiner Familie auch so etliche Male umgesetzt habe (umsetzen musste, weil wir auch am Ende unserer Kräfte waren!):

Heute ist Tiefkühlpizzatag!

Dies war ein Tag, an dem herkömmliche Regeln außer Kraft gesetzt wurden: wo bei uns sonst großer Wert auf gesundes, selbst frisch zubereitetes Essen in Bioqualität gelegt wurde, gab es Tiefkühlpizza. Manchmal gönnten wir uns auch eine eintägige Auszeit in einem tropischen Spaßbad (was natürlich aktuell nicht geöffnet hat) mit dem Ziel, dass sich alle erholten und wir als Familie Spaß hatten.

Dies soll dazu führen, dass die Gefühle sich beruhigen, dass man sich wieder wohler fühlt und Abstand gewinnt.

Tut etwas zur Verbesserung Eurer Situation: gönnt Euch Euren entspannenden „Tiefkühlpizzatag“!

Wie lässt sich das konkret umsetzen?

Aufgabe 1: Wie könnte Euer „Tiefkühlpizzatag“ aussehen?

Aufgabe 2: Vereinbart für die nächsten Tage Euren persönlichen „Tiefkühlpizzatag“!

Unser Termin:

Aufgabe 3: Was müssen wir für den „Tiefkühlpizzatag“ besorgen (z.B. Essen)?

Aufgabe 4: Was müssen wir sonst für den „Tiefkühlpizzatag“ regeln?
