



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

**„Gemeinsame Spielregeln
und Familienplaner erstellen
– die Zahnräder müssen
ineinander übergreifen!„**
**Ein Handout für alle Patchwork-Familien,
die Lust auf Spaß & Gemeinsamkeit haben!**





„Gemeinsame Spielregeln und Familienplaner erstellen – die Zahnräder müssen ineinander übergreifen!“

Dieses Handout dient als Arbeitsunterlage für das Erstellen von Familienregeln, aber auch als Unterstützung bei wichtigen Gesprächen in der Patchwork-Familie und zur eigenen Reflexion.

Inhaltsverzeichnis:

1. Prinzipielles; Achtung, Widerstand! Seite 3
2. Werte & Regeln Seite 4
3. Werte & Regeln, Vorteile Seite 5
4. Reflektiere über deine eigenen Werte Seite 6
5. Meine Werte-Liste (Grafik) Seite 7
6. Werte-Liste (als Vorlage) Seite 8
7. Familienregeln sind cool - Vorbereitung Seite 9
8. Familienregeln sind cool - Der Familienrat tagt! Seite 10
9. Checkliste für das Regel-Plakat Seite 11
10. Und was jetzt? Dein Strategie-Gespräch mit mir Seite 12



Prinzipielles:

Ein Zuhause für mehrere Menschen zu schaffen braucht gemeinsame Bemühungen. Abläufe müssen funktionieren, damit Zeit für sich selbst und die Beziehung übrig bleibt. Das ist eine echte Managementaufgabe. Und bitte streiche „Ich mach das schon“ aus Deinem Wortschatz, Du tust ihnen und Dir damit nichts Gutes!

Achtung, Widerstand!

Wenn Du etwas änderst, musst Du auch mit Widerstand rechnen! Vermutlich wird man Dich zuerst mal ignorieren, nicht ernst nehmen („Warum bist du so komisch?“), dann angreifen („Reg dich ab, ich mach das später“). Letztendlich kommt die Einsicht.

O.K., aber WIE gehe ich das an? WIE überzeuge ich die anderen davon, dass wir gemeinsame Familienregeln brauchen?



Werte & Regeln

REGELN - was wir vereinbaren für das gemeinsame Zusammenleben!

Regeln sind Vereinbarungen, die für eine bestimmte Gruppe gelten und im Idealfall in Übereinkunft mit allen festgelegt worden sind.

Sie können immer wieder abgeändert und angepasst werden und dienen dazu, im Alltag Konflikte zu vermeiden. (Schubarth, 2016)

VORTEILE:

- ✓ Regeln schaffen **Sicherheit** und **Orientierung** für Kinder und für Erwachsene.
- ✓ Aktuell kritische Situationen können in Schacht gehalten und schneller befriedet werden.
- ✓ Regeln schaffen **Klarheit** auch in der Kommunikation:
Wie spreche ich etwas an? Wer ist wofür meine **Ansprechperson** ?
- ✓ Regeln gelten **für alle** – keine Ausnahmen oder Andersbehandlung.
- ✓ Streitigkeiten können dadurch vermieden werden, schafft **Frieden**.
(Rechte definiert und „Revier abgesteckt“)
- ✓ Vermeiden von unnötigen Diskussionen und schaffen **Respekt**.
- ✓ Kinder lernen **Verantwortung** für sich und übernehmen ihre Aufgaben in der Familie, sie werden selbständiger.
- ✓ Regeln definieren die Rollen der erziehenden Elternteile (gegenüber den nicht erziehenden) und
- ✓ bringen zusätzliche **Bezugspersonen** (ältere Stiefgeschwister, Stiefvater,-mutter).

Um Regeln definieren zu können, muss man seine eigenen Bedürfnisse kennen!



Reflektiere über deine eigenen Werte!

Werte lassen sich in ihrer Wichtigkeit nicht reihen: Gerechtigkeit ist nicht „wichtiger“ als Frieden oder Solidarität, Akzeptanz nicht „wertvoller“ als Freiheit.

Manche Werte haben sogar einen Gegenpol, wie „Freiheit“ die „Sicherheit“ oder „Großzügigkeit“ die „Sparsamkeit“.

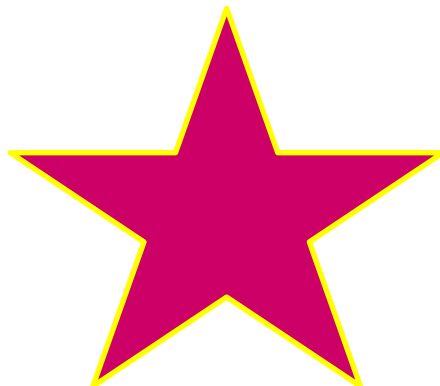
Bsp: Dein Sohn möchte mit dem Moped fahren, du befürchtest aber, dass er mit seinen Freunden wieder viel zu schnell fährt....

Finde die Werte, die deinem Handeln zugrunde liegen:

- Denke an Deine Kindheit: Welche Werte erkennst Du rückblickend aus der Erziehung durch Deine Eltern?
- Welches Verhalten haben diese Werte bei Dir ausgelöst?
- Kannst Du Dich heute noch mit diesen Werten identifizieren? Mit welchen schon, mit welchen nicht? Wieso?
- Welche Eigenschaften und welches Verhalten sollen deine (Stief)Kinder als Erwachsene zeigen?
- Möchtest du, dass sich die Kindern genauso verhalten wie es von dir als Kind erwartet wurde? Wo sind Parallelen und wo sind Unterschiede?
- Welche Wertvorstellungen prägen Dein Erziehungshandeln?

1.) Zeichne sie auf in Form eines Sterns oder

2.) Schreib sie in die runde Werte-Liste ->





MEINE WERTE-LISTE:

Werte sind für mich ...



Werte-Liste (als Vorlage)

A-G

Abenteuer
Achtsamkeit
Aktivität
Akzeptanz
Anerkennung
Ansehen
Anstand
Ästhetik
Aufgeschlossenheit
Aufmerksamkeit
Ausgeglichenheit
Ausgewogenheit
Authentizität
Begeisterung
Beharrlichkeit
Bescheidenheit
Besonnenheit
Dankbarkeit
Demut
Disziplin
Effektivität
Effizienz
Ehrlichkeit
Empathie
Entscheidungsfreude
Fairness
Fleiß
Flexibilität
Freiheit
Freude
Freundlichkeit
Frieden
Fröhlichkeit
Fürsorglichkeit
Geduld
Gelassenheit
Gerechtigkeit
Gesundheit
Großzügigkeit
Güte

H-R

Harmonie
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Höflichkeit
Humor
Idealismus
Innovation
Integrität
Interesse
Intuition
Klugheit
Kontrolle
Kreativität
Leidenschaft
Leichtigkeit
Liebenswürdigkeit
Loyalität
Mitgefühl
Mut
Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Neutralität
Offenheit
Optimismus
Ordnungssinn
Pflichtgefühl
Phantasie
Präsenz
Professionalität
Pünktlichkeit
Realismus
Redlichkeit
Respekt
Rücksichtnahme
Ruhe

S-Z

Sanftmut
Sauberkeit
Selbstdisziplin
Selbstvertrauen
sensibel
Seriosität (neu)
Sicherheit
Solidarität
Sorgfalt
Sparsamkeit
Spaß
Standfestigkeit
Sympathie
Teamgeist
Tapferkeit
Teilen
Toleranz
traditionell
Transparenz
Treue
Tüchtigkeit
Unabhängigkeit
Unbestechlichkeit
Verantwortung
Verlässlichkeit
Vertrauen
verzeihen
Wachsamkeit
Weisheit
Weitsicht
Würde
Zielstrebigkeit
Zuverlässigkeit
Zuneigung
Zuversicht



Familienregeln sind cool!

VORBEREITUNG:

- **Einladung zum Familienrat:** (Familierversammlung - welcher Namen?)
„Klara, Papa und ich haben beschlossen, dass wir uns alle zusammensetzen, um gemeinsame Regeln für die Familie zu besprechen. Es sollen alle dabei mitarbeiten und ihre Meinung dazu sagen...“
Termin fixieren, wann alle Familienmitglieder da sind und genügend Zeit haben.
„Wir schauen gemeinsam, welcher Tag für dich und die anderen am besten ist...!“
- Die Kinder nochmals erinnern, dass HEUTE (wann genau, wo) der Tag ist, wo die gemeinsame Sitzung stattfindet.
- Auf **Widerstand** nicht näher eingehen – „Lisa, das können wir alles dann bei der Familiensitzung besprechen!“
- **Vorbereitung:**
Wer soll die Sitzung eröffnen? Wer ist Schriftführer?
Gibt es eine Agenda? Kopien vorbereiten.
Kärtchen, Stifte für Flipchart/Wandplakat,
Wassergläser und eine Uhr,
Handys ausschalten!

→ Nun kann es losgehen!

Die Kinder finden einen vorbereiteten Tisch mit allem Zubehör vor, - das betont eure Absicht, dass ihr es ernst meint und untermalt die Stimmung.

Alle Teilnehmer sollen sich wertgeschätzt fühlen!



Familienregeln sind cool!

DER FAMILIENRAT TAGT:

- **Eröffnung:**

„Wie Ihr wisst, haben Mama/Sarah und ich beschlossen beschlossen, dass wir diesen Familienrat machen, um gemeinsame Regeln für unsere Familie aufzustellen.

In letzter Zeit hat sich für uns alle sehr viel geändert.

Um als Familie zusammenzuwachsen, brauchen wir noch Zeit und Geduld – vor allem müssen wir uns erst aneinander gewöhnen.

Dafür ist es wichtig, dass jede/r in dieser neuen Familie sagt, was er/sie braucht und wie er/sie mithelfen kann.

Denn nur wenn wir alle zusammenhelfen, können wir alles bewältigen – den Haushalt, das Lernen, die Freizeitgestaltung, u.s.w..“

- **Beginnen mit gemeinsamen Familien-Werten:**

Kärtchen austeilen, alle sollen einzeln für sich 5-10 Begriffe aufschreiben, die Ihnen im Leben wirklich wichtig ist. (15 min.)

Welche Werte gibt es? – siehe Werte-Liste

Jetzt besprecht miteinander eure Werte – worauf könnt Ihr euch für eure Familie einigen? Schreibt eure 5 Familienwerte auf das Plakat.

Gut gemacht!! 😊 ♥️ 😊 ♥️ 😊 ♥️ 😊

- **Erklären, was sind REGELN:**

„Das, was wir gemeinsam für unser Zusammenleben festlegen, worauf wir im täglichen Umgang miteinander Wert legen - auch um Streitigkeiten zu vermeiden. Sie können immer wieder abgeändert werden, aber nur gemeinsam.“

Kärtchen austeilen, jede/r schreibt, was ihm/ihr besonders wichtig ist.

Im Gespräch mit den Erwachsenen entwickeln die Kinder Ideen, wie sie ihre Regeln aufzuzeichnen und aufzuschreiben.

- **Was sind die Konsequenzen bei Nichteinhaltung?**

„Genauso werden auch die Konsequenzen gemeinsam beschlossen. Markus, was kannst du dir vorstellen, was du machst, wenn du diese Regel nicht einhältst?“



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

Checkliste:

Was steht alles auf dem Regel-Plakat?

- ✓ **Ihr habt einen für euch passenden Namen für diese Regeln (Vereinbarung) gefunden.**
- ✓ **Du hast mit deiner Familie die 5 wichtigsten gemeinsamen Werte auf das Plakat geschrieben.**
Einleitung: „Für das Zusammenleben in unserer Familie ist uns folgendes wichtig:“
- ✓ **Liste von Arbeiten, die von allen gleichermaßen zu erledigen sind:**
z.B.: „Diese Aufgaben gelten für alle: * eigenes Geschirr abräumen
* Schmutzwäsche in die Box * Bügelwäsche selbst einräumen
* Bad sauer halten * Tägliche Körperhygiene - (3-5 Aufgaben)
- ✓ **Spezielle Aufgaben für einzelne:**
z.B. „Ausgehzeiten für Mark und Lena:....., 1 x SMS schicken“ ,
„Hausaufgaben sind täglich & selbständig zu machen; vor Schularbeiten und Tests ist um 20 Uhr Schlafenszeit.“
- ✓ **Konsequenzen gemeinsam festlegen:**
z.B. „Schlechte Note -> Lernplan mit Papa erstellen. Lernhilfe nötig?“
Bei allgemeinem Regelverstoß z.B. „...1 Woche Badputzdienst“ oder
„Schuhe Putzen von allen“ ...Es soll etwas sein, das für alle Familienmitglieder nützlich ist → „Dienst an der Familie“
- ✓ **Unterschreibt alle die Vereinbarung als Zeichen eures Kommittent und hängt sie an einer übersichtlichen Stelle auf.**

Es sollten nicht mehr als 5-7 Einzelregeln vereinbart werden, das gesamte Regelwerk auf 1 Seite Platz finden. Immer wieder überprüfen, ob diese auch „lebar“ sind oder ob sie überarbeitet werden müssen.

Wenn 1 Regel nicht passt, nicht gleich die ganze Vereinbarung verwerfen!



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

Und was Jetzt?

Wie geht's dir jetzt damit, wenn du an eure gemeinsame Familienvereinbarung denkst? 😊

Keine Angst, ihr schafft das! Und ich bin natürlich auch da und bereit, euch auf eurem Weg in ein glückliches Patchwork-Familienleben zu begleiten und in allen Herausforderungen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Die Regeln sind ein fixer Bestandteil in meinem „SOS-Rettungsprogramm für Patchwork-Familien“. Dieses Programm ist die „Eierlegende-Wollmilch-Sau“ unter den Patchwork-Coaching-Programmen – *das ich selbst vor Jahren dringend gebraucht hätte!! Ich habe aber alles selbst erleben und erarbeiten müssen - das musst DU nicht!! Profitiere daher bitte von meiner **fachlichen und persönlichen Expertise !***

Welche Tipps DU genau jetzt für deine Familie noch brauchen kannst und welchen konkreten nächsten Schritt DU mit deiner Familie tun kannst, das können wir gerne gemeinsam in einer **kostenfreien Strategie-Session** besprechen! Nutze gerne diese tolle Gelegenheit!

👉 <https://die-patchwork-expertin.youcanbook.me>

