

# **Meine 10 persönlichen Patchworkfamilien-Impulse, weil das Miteinander leicht sein darf und Kommunikation auch.**

---

## **1. Nehme alle Beteiligten bewusst wahr**

Eine Patchworkfamilie umfasst gewöhnlich mehr Personen, als in der reinen Ursprungsfamilie. Zu Mutter und Vater und Kindern gesellt sich noch ein Elternteil hinzu. Manchmal kommen mit den Stiefeltern noch weitere Kinder in die Familie. Und es können neue Kinder in dieser Konstellation geboren werden. Das bedeutet, dass alle zu deiner Patchworkfamilie gehören und diese mitgestalten. Nehme sie alle bewusst wahr, weil sie alle dazu gehören. Jeder trägt diese Familie und beeinflusst sie mit seinem Sein.

---

## **2. Die neue Konstellation als Chance sehen**

Da der erste Familienversuch gescheitert ist, betrachte deine jetzige Patchworkkonstellation als eine neue Chance. Als eine neue Möglichkeit, deinen Traum von Familie zu leben. Sie ist deine Zukunft und nur du allein bestimmst, ob das gelingen kann oder nicht. Auch wenn die dein erster gescheitert Versuch traurig stimmt, jetzt hast du eine neue Chance auf Familie. Sie ist zwar anders. Aber anders bedeutet nicht automatisch schlechter.

---

## **3. Visualisiere deine Vorstellung von Familie**

Du hast eine Vorstellung von deiner Familie. Du weißt genau, wer welchen Platz hat. Visualisiere diese Vorstellung immer wieder und sprich sie bei Gelegenheit laut aus. Zum einen kennst du für dich das Ziel. Das gibt dir Kraft in schwierigen Situationen. Zum anderen kennen die anderen Familienmitglieder deine Wunschvorstellung. Bei Abweichung der einzelnen Ansichten, kann dann offen darüber gesprochen werden.

---

## **4. Sprich immer von dir in der „Ich -Form“**

Viele Absprachen müssen in so einer Konstellation besprochen werden. Nicht alle werden eingehalten und nicht alle Wochenendpläne stoßen bei dir auf Gegenliebe. In solchen Momenten bleibe bei dir. Übernimm Verantwortung für dich und sprich in der „Ich- Form“. Auf diese Art und Weise versteht dein Gegenüber dich besser, weil du ihm genau sagen kannst wie es dir geht. Zudem wirkt es weniger anklagend und bevormundend. Die gesendeten Du-Botschaften haben immer den erhobenen Zeigender dabei.

## **5. Höre deinen Familienmitgliedern wirklich zu**

Alle Familienmitglieder wollen sich mitteilen. Damit du sie wirklich verstehst, höre ihnen wirklich zu. Wirkliches Zuhören zeigt sich darin, dass du alle Ablenkungen im Außen unterlässt. Kein Radio, TV oder Handy. Ebenso unterlässt du jegliche Art von Ratschlägen. Warum? Dein Gegenüber möchte gehört werden und sich dann mit dir darüber austauschen. Bekommt er gleich Ratschläge von dir, kann dass in diesem Moment negativer aufgefasst werden, als es gemeint war. Ein Austausch über das Gesagte ist wichtig - ohne belehrende Vorschläge.

---

## **6. Respektiere die Perspektiven des Anderen**

So unterschiedlich die Menschen - so unterschiedlich die Ansichten. Gerade diese Verschiedenheiten machen das Leben interessant und lassen den eigenen Horizont wachsen. Gleichzeitig sind diese Unterschiede Gründe für Konflikte und Streits. Das muss nicht sein, wenn wir lernen die Perspektiven des anderen zu respektieren. Dein Gegenüber hat seine Gründe für diese Meinung und in einem wertschätzenden Miteinander können diese erkundet werden. Nur so kann gegenseitiges Verständnis entstehen.

---

## **7. Versuch dich in den Anderen hineinzuversetzen**

In einer Patchwork-Familien-Konstellation hat jeder seine Rolle. Damit verbunden sind bestimmte Aufgaben und jeder versucht diese so gut es geht zu erfüllen. Trotzdem gelingt das an manchen Tagen besser als an anderen. Sich in diesem Moment in die Situation des Anderen hineinzuversetzen hilft, seine Sichtweise und Handlung zu verstehen.

---

## **8. Bleib in Konflikten im Hier und Jetzt**

Wenn es zu Konflikten kommt, dann bleibe in der jetzigen Situation. In solchen Momenten mit Dingen aus der Vergangenheit zu kommen, ist wenig förderlich für ein wertschätzendes Miteinander und das finden von gemeinsamen Lösungen. Sind dir konstruktive Ideen lieber, dann beschreibe die jetzige Situation und unterlasse Vermutungen und alte Verletzungen. So verhinderst du eine Eskalation im Streit.

---

## **9. Nachfragen hilft beim Verstehen**

Ein Zeichen von Stärke ist das Nachfragen. Wenn du etwas nicht verstanden hast - dann frage nach. Wenn du dir bei manchen Dingen unsicher bist - dann frage nach. Wenn du ein komischen Gefühl hast im Gespräch - dann frage nach. Nachfragen signalisiert deinem Gegenüber dein Interesse am Gespräch, am Verstehen und am Miteinander. Lieber einmal Nachgefragt, als dann mitten im Konflikt zu sein.

---

## **10. Nimm dir eine Auszeit, wenn nötig**

Familie ist anstrengend. Nicht immer, aber manchmal. In diesen Augenblicken ist die Geduld am Ende, der Faden gerissen und jeglicher Anflug von Wertschätzung hinterm Berg verschwunden. Genau dann - nimm dir eine Auszeit. Tu dir etwas gutes, damit du zu Kräften kommst - für deine Familie und ein wertschätzendes Miteinander gelingen kann.

## **Tipps für deine Alltagsanwendung**

So schön sortiert, liest sich das immer ganz leicht. Die Anwendung im Alltag kann etwas holperig sein und eventuell dazu führen, dass du mir und meinen Impulsen nicht traust. Damit es erst gar nicht soweit kommt, habe ich **5 Anwendungshinweise** für dich:

- Schau in den 10 Impulsen zu dem, der dich am meisten anspricht
  - Beginne dann mit der Umsetzung von genau diesem Impuls
  - Muster, die wir langjährig pflegten, ändern sich nicht über Nacht
  - habe Geduld und Ausdauer mit dir und deiner Familie - jeder hat sein Tempo
  - es geht nicht um Perfektion, sondern um die Individualität deiner Familie
- 

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und Erleben.

Für kleine Hilfestellungen in der Umsetzung kannst du dich jederzeit an mich wenden.

Sowohl per Email : [info@Jana-Ludolf.de](mailto:info@Jana-Ludolf.de) als auch persönlich bin ich als Unterstützung für dich da.

Weitere Informationen unter: [www.janaludolf.com](http://www.janaludolf.com) // [www.jana-ludolf.de](http://www.jana-ludolf.de)

Sonnige Grüße

*Jana*