

Finde Deinen Familien-Fokus 2026:



Verhaltens-Check für Eltern

Nimm Dir 15 Minuten Zeit für Dich und nutze den Jahreswechsel, um **bewusst** zu entscheiden, wie Du Dich 2026 verhalten möchtest. Deine Gelassenheit ist der größte Gewinn für Deine Familie.

Deine Aufgabe:

Schau Dir die Liste der Verhaltensweisen („Tue-Wörter“) an. Kreuze hinter jedem Wort an, ob Du 2026, **Mehr** 😊, **Gleichbleibend** 😊 oder **Weniger** 😞 davon im Alltag zeigen möchtest.

Frage Dich dabei immer: **Was tut mir gut und was bringt der Familie Leichtigkeit?**

Dein Fokus-Plan 2026:

Wähle und notiere im Anschluss die jeweils wichtigsten Verhaltensweisen (2-3), die Dir 2026 mehr Energie bringen und Dich entlasten

Los geht´s!

Reflektiere Dein Verhalten	+ 😊 +	= 😊 =	- 😞 -
	Was lädt deine Batterien auf? Was möchtest Du noch mehr machen? Was macht dich zu der Mutter/dem Vater, die/der Du sein möchtest?	Was läuft gut? Was möchtest Du beibehalten? Was machst Du bereits gut genug?	Was raubt Dir Energie? Was stresst dich unnötig? Was darf auf deine persönliche Not-To-Do-Liste?
Kitzeln			
Lächeln			
Zuhören			
Bewegen			
Nörgeln			
Beklagen			
Machen			
Gar nichts tun			
Telefonieren			
Kontrollieren			
Chaos			
Spontan sein			
Lesen			
Backen			
Toben			
Draußen sein			
To-do-Listen schreiben			
Zeitdruck			
Neues Lernen			
Aufräumen			
Vergleichen			
Zeit mit Partner:in			
Drinnen sein			
Bewerten			
Haushalt erledigen			
Planen			
Im Moment sein			
Träumen			
Perfekt sein			
Tratschen			
Reden			
Mit Freunden treffen			
Verrückt sein			
Kind sein			
Genießen			

Reflektiere Dein Verhalten	+ 😊 +	= 😊 =	- 😊 -
	Was lädt deine Batterien auf? Was möchtest Du noch mehr machen? Was macht dich zu der Mutter/dem Vater, die/der Du sein möchtest?	Was läuft gut? Was möchtest Du beibehalten? Was machst Du bereits gut genug?	Was raubt Dir Energie? Was stresst dich unnötig? Was darf auf deine persönliche Not-To-Do-Liste?
Gärtnern			
Stressen			
Knutschen			
Laut sein			
Tee/Kaffee trinken			
Danken			
Tanzen			
Singen			
Shoppen			
Pause machen			
Gesund essen			
Feiern			
Arbeiten			
Ermutigen			
Streiten			
Nachfragen			
Spielen			
Kochen			
Schreiben			
Joggen			
Zweifeln			
Kuscheln			
Spazieren gehen			
Zeichnen			
Fühlen			
Sitzen			
Sorgen machen			
Jubeln			
Besuchen			
Freuen			
Lieben			
Unterstützen			
Wollen			
Erholen			
Müssen			

Reflektiere Dein Verhalten	+ 😊 +	= 😊 =	- 😊 -
	Was lädt deine Batterien auf? Was möchtest Du noch mehr machen? Was macht dich zu der Mutter/dem Vater, die/der Du sein möchtest?	Was läuft gut? Was möchtest Du beibehalten? Was machst Du bereits gut genug?	Was raubt Dir Energie? Was stresst dich unnötig? Was darf auf deine persönliche Not-To-Do-Liste?
Hoffen			
Gewinnen			
Schaffen			
Küssen			
Schwimmen			
Hüpfen			
Forschen			
Diskutieren			
Reisen			
Wachsen			
Aufregen			
Schreien			
Bereuen			
Weinen			
Ärgern			
Entspannen			
Ehrgeizig sein			
Verlieren			
Schmunzeln			
Wertschätzen			

Notiere hier die **2-3 stärksten + und – Kernhandlungen**
als neuen Fokus für ein mehr und ein weniger für Dein neues Jahr

+ 😊 +	- 😊 -

Hallo, ich bin Isabelle,



Als **systemischer Elterncoach, Erziehungsberaterin** und Mutter von drei Kindern
gebe ich Dir **Sicherheit im Umgang mit Deinem Kind**.

Ich hoffe, Du hattest ein paar spannende Erkenntnisse aus meiner **Familien-Fokus-Übung**,
die Dir viele Aha-Momente oder neue Ideen gebracht haben.

Es gibt Situationen in der Familie, die sind alleine schwer zu meistern.
In dieser Zeit ist es gut, dass Du Dir ein Gespräch oder **Hilfe** bei engen Freunden, Bekannten oder Verwandten
suchst.

Falls Du Dir einen **neutralen Perspektivwechsel** wünschst, der Deine Situation von außen betrachtet, kann
ich Dir meine Unterstützung im Elterncoaching anbieten.
Bereits eine Sitzung kann so viel bewirken und Dir neue Lösungsideen bringen.

Kontaktiere mich gern unter **kontakt@isabelle-von-abendroth** oder über meine Webseite unter
<https://isabelle-von-abendroth.de/kontakt/>
und vereinbare ein kostenloses Kennenlerngespräch.

[Hier kostenloses Kennenlernen vereinbaren](#)

Deine

Isabelle

IMPRESSUM

Entdecke Deinen Familien-Fokus 2026

© 2025, Isabelle von Abendroth
Alle Rechte vorbehalten

Autorin: Isabelle von Abendroth
Foto: Freepik

Dieses E-Heft ist urheberrechtlich geschützt. Hat Dir das E-Heft gefallen, so empfehle Deinen Freund*innen gern den Download eines
persönlichen Exemplares auf isabelle-von-abendroth.de.
Ein großes Dankeschön, dass Du die Arbeit der Autorin respektierst.