

# Ferien mit Kindern ohne Dauerstress – ein kleiner Ratgeber für entspannte Tage



Ferien dürfen leicht sein.  
Daher helfen kleine  
Absprachen, damit es gar  
nicht erst zu Dauerstress  
kommt. Dieser Mini-  
Ratgeber unterstützt dich  
dabei, Erwartungen  
sichtbar zu machen und  
erste Orientierung zu  
schaffen.

# Vorbereitung, die entlastet

Ferien vorbereiten, ohne sie zu verplanen

Diese Seite unterstützt dich dabei, Erwartungen sichtbar zu machen und erste Orientierung zu schaffen.

## Was ist uns in den Ferien wichtig?

(Mehrere Antworten möglich)

- Zeit als Familie
- Ruhe und Erholung
- Gemeinsame Erlebnisse
- Flexibilität ohne festen Plan
- Jeder hat auch Zeit für sich
- Weniger Streit im Alltag
- Spontan entscheiden können
- Klare Tagesstruktur
- Etwas Neues erleben
- Anderes: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Was könnte herausfordernd werden?

- Geschwisterstreit
- Diskussionen über Aktivitäten
- Unterschiedliche Bedürfnisse
- Langeweile
- Reizüberflutung
- Müdigkeit / wenig Energie
- Erwartungen passen nicht zusammen
- Übergänge (z. B. vom Ausflug zurück)
- Anderes: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Mögliche Vorab-Absprachen

- Wir sprechen morgens kurz über den Tag
- Jede Person darf Wünsche einbringen
- Es gibt fixe Ruhezeiten
- Wir planen nicht jeden Tag komplett
- Entscheidungen werden gemeinsam getroffen
- Anderes: \_\_\_\_\_



## Notizen

---

---

---

---

# Wenn es schwierig wird

Schwierige Momente gehören dazu.

Entscheidend ist nicht, dass sie passieren, sondern wie ihr, als Familie, damit umgeht.

## Woran merken wir, dass es kippt?

- Stimmen werden lauter
- Jemand zieht sich zurück
- Diskussionen drehen sich im Kreis
- Ungeduld nimmt zu
- Müdigkeit / Hunger
- Anderes: -----

## Wenn Streit entsteht:

- Kurz stoppen statt sofort lösen
- Jede Seite kurz anhören
- Danach gemeinsam eine Lösung suchen
- Klare Grenze setzen, wenn nötig

## Wenn Langeweile kommt:

- Erst einmal aushalten lassen
- Kleine Impulse geben (Ideen statt Lösungen)
- Raum für eigenes Tun lassen
- Gemeinsame Aktivität anbieten, aber nicht aufzwingen

## Wenn Diskussionen über das Programm entstehen:

- Entscheidung klar treffen
- Zwei Optionen zur Auswahl geben
- Erwartungen nochmals kurz klären
- Thema bewusst beenden, nicht endlos verhandeln



Das funktioniert bei uns erfahrungsgemäss gut:

---

---

---

---