

# 1. Was bedeutet „entschleunigen“?



- Laut Duden:  
eine [sich bisher ständig beschleunigende] Entwicklung, eine Tätigkeit  
o. Ä. gezielt verlangsamen
- Wussten Sie schon? Dieses Wort stand 2006 erstmals im  
Rechtschreibduden.
- Varianten der Slow-Bewegung: Slow Food; Slow City; Slow Retail; Slow  
Sex; ...

## 2. Wie wichtig ist es mir, zu entschleunigen?

*Entschleunigen kann eine Werte-Entscheidung sein:*

**Werte:** („Wer will ich sein ? Was ist mir wichtig?“)

- Werte sind gewählte Richtungen. Es geht um Entscheidungen.
- Möglichkeit von Wertekonflikten    Kompromisse

**Beispiele von Werten:**

**Liebe, Ordnung, Spaß, Disziplin, Toleranz, Treue, Weiterentwicklung,  
Gerechtigkeit, Freiheit, Gesundheit, Nächstenliebe, Erfolg,  
Selbstbestimmung, Macht, Glück, Sicherheit**

*Will ich mein (Familien-)Leben entschleunigen?*

### 3. Was könnte mich motivieren, mehr zu entschleunigen?

*„Genug Zeit füreinander zu haben, ist ein ebenso wichtiger Bestandteil unseres Wohlhabens wie das Einkommen.“  
(Julia Dibbern und Nicola Schmidt: Slow Family)*

**Es gibt nur das Hier und Jetzt.**

**Ich will innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit...**

**Mein quengelndes Kind**

*Der Urlaub im Alltag*

**Arbeit und Smartphone sind Helfer, keine Antreiber.**

## 4. Wie könnte ich bei mir selbst anfangen?

### Achtsamkeit

- „Achtsamkeit ist die willentliche und nichtbewertende Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Moment“ (John Kabat-Zinn)
- Quelle: Vipassana Buddhismus = Weg der Einsicht und Klarsicht
- 5 Kernelemente:  
Konzentrieren, beobachten, benennen, nicht-bewerten, nicht reagieren (nicht „anhaften“).



## 4. Wie könnte ich bei mir selbst anfangen?

Gleich morgens achtsam in den Tag starten.

5 Dinge suchen, die ich bestaune, schön finde, über die ich mich freue.

Auf den eigenen Atem achten.

Feste Termine für mich (mit dem Partner, mit Freund / Freundin).

Nicht in der Freizeit arbeiten.

„Stell´ Dir einen Smiley auf Deinem Dantian vor.“

## 5. Wie kann der Familienalltag noch zeitweise gelassen und entspannt werden ? – ein paar Vorschläge

### Mit jüngeren Kindern:

- Freie Zeitpuffer als Elternteil einplanen
- Gedanklich einen Schritt voraus sein.
- Phantasiereisen machen
- In die Natur gehen (mit einem Ziel, mit Spielen)
- Kindern Zeit für sich geben (z.B. nach dem Heimkommen)
- Ein Unterstützungsnetz aufbauen
- Tagesrückblick machen

## 5. Wie kann der Familienalltag noch zeitweise gelassen und entspannt werden ? – ein paar Vorschläge

### Mit älteren Kindern:

- Vertrauen haben
- Metapher: Tankstelle sein
- Zeiten digitaler Abstinenz
- Essen gehen, Shoppen, ins Kino gehen, sportliche Aktivitäten
- Hausaufgaben als „Back-to-School-Event“
- Gemeinsame Lieblingsmusik hören, kochen, ein Candle-Light-Diner machen

## 5. Wie kann der Familienalltag noch zeitweise gelassen und entspannt werden ? – ein paar Vorschläge

### Allgemein:

- Woran kann ich mich als Elternteil bei meinen Kindern freuen? Wie zeige ich dies?
- Wo lässt sich **Zeit** für das Familienleben gewinnen? Wer macht wann was?
- Wann gilt: Weniger ist mehr?!
- Die Chance von To-do- und Not-to-do-Listen als Ansporn
- „Nobody is perfect.“ Auch nicht das Familienleben.
- Was ist in diesem Moment das Bedürfnis meines Kindes?





- Welche Mischung von Zutaten (Rituale, Wege der Entschleunigung und der Beziehungspflege) hat Ihre Familie?
- Was sind gute Momente in Ihrer Familie / Beziehung?