



Wunschzeit

Für die ganze Familie

In der Wunschzeit schenkst du deinem Kind einen bestimmten Zeitraum, in dem du ihm deine ganze Aufmerksamkeit widmest und genau das mit ihm spielst, was dein Kind sich wünscht. Du übergibst deinem Kind die Führung. Ein „Nein“ sollte es nur von dir geben, wenn es wirklich gefährlich wird. Mache einfach alles freudig mit, vielleicht entdeckst du ja das Kind in dir?

Wichtig: Um dein Versprechen nicht brechen zu müssen, legt vor der ersten Wunschzeit gemeinsam Vereinbarungen fest, wie z.B.:

- eine exakte **Zeitspanne**: Fange lieber mit einer kurzen Wunschzeit von z.B. 10 Minuten an. Verlängern kannst du sie immer. Stelle einen Timer: Wenn dieser klingelt, ist die Wunschzeit vorbei.
- **Geld & Ort**: Lege fest, ob Geld ausgegeben werden darf (z.B. Eis essen, Spielzeug kaufen) und wenn ja, wie viel. Bestimme auch den Ort der Wunschzeit: Dürft ihr euch von eurem Zuhause entfernen? Wenn ja, wie weit?
- **Volle Aufmerksamkeit**: Lege dein Handy weg und öffne nicht die Tür, wenn es klingelt. Die Wunschzeit schenkst du einzig und allein deinem Kind.

Hintergrundgedanken für die Eltern

Gesehen und geliebt zu werden, einfach mal die volle Aufmerksamkeit von Mama und/oder Papa zu bekommen: Das ist ein ganz großes Bedürfnis von Kindern. Vor allem dann, wenn im normalen Alltag oftmals die Möglichkeiten dazu fehlen. Bewusst Zeit zusammen zu verbringen festigt die Bindung zwischen dir und deinem Kind enorm. Auch wenn die Wunschzeit herausfordernd sein kann, die leuchtenden Augen und das glückliche Lachen deines Kindes werden es dir danken, dass du dieses Experiment eingehst.