

# FAMILY space

12-Tage-Challenge für den Familienalltag  
(zum Kennenlernen, wie FAMILY space arbeitet)

## Spielregeln

Während 12 aufeinander folgenden Tagen planst du dir am Morgen und am Abend je mindestens 5 Min. für die Challenge ein. Jeden Tag bekommst du eine andere Frage mit auf den Weg in den Tag und wirst aufgefordert, am Abend kurz Rückschau zu halten, wie es dir mit dem Thema ergangen ist.

Es macht Sinn, diese 5 Minuten immer am selben Ort zu verbringen. Vielleicht ist dies draussen, im Zimmer, ...

### Am Morgen

1. Frage lesen
2. Nachspüren was die Frage mit dir macht
3. Wie/wann kann das Thema im Verlauf des Tages seinen Platz einnehmen?  
Braucht es einen Anker (z.B. ein Zettel an den Kühlschrank oder ein Wecker, ...)

### Am Abend

1. Frage lesen
2. Wie präsent war das Thema?
3. Mindestens 1 Stichwort/Satz aufschreiben

Anschliessend die Fragen für die 12 Tage

Es freut uns natürlich, zu lesen wie es dir ergangen ist während den 12 Tagen.  
Zuschriften nehmen wir unter [info@familyspace.ch](mailto:info@familyspace.ch) entgegen.

Welche Fragen hast du hilfreich gefunden, haben dir etwas gebracht? Welche waren für dich eher unangenehm, unnötig?

Viel Spass!

# FAMILY space

12-Tage-Challenge für den Familienalltag  
(zum Kennenlernen, wie FAMILY space arbeitet)

## Hilfreiche Fragen für den Alltag mit der Familie

### Tag 1 **Die Kraft der Natur und des Klangs**

Gehe heute mal bewusst in die Natur und spüre, höre, nimm wahr, was sie mit dir macht.

### Tag 2 **(Zu)hören**

Beobachte dich, wie du heute deinen Kindern/deinem Partner zuhörst.

### Tag 3 **Mitfühlen**

Achte dich heute, ob du mit deinen Kindern eher mitfühlst oder mitleidest.

### Tag 4 **Aushalten**

Achte dich heute mal, ob es in deinem Alltag Sachen gibt, die du anders möchtest, aber einfach im Moment nicht änderbar sind. Wie geht es dir damit?

### Tag 5 **gemeinsame Schatzsuche**

Wo überall entdeckst du während dem heutigen Tag deine Fähigkeiten? Welche Fähigkeiten fallen dir bei deinen Familienmitgliedern auf?

### Tag 6 **austauschen/netzwerken**

Achte dich, mit wem du dich heute über was austauschst.

### Tag 7 **Struktur klären**

Achte dich heute, wie es dir mit Regeln geht. Gibt es deren zu viele, zu wenige oder gerade recht für dich?

### Tag 8 **Unterstützung annehmen und geben**

Achte heute bewusst darauf, wie vielen Menschen du hilfst, ob dir geholfen wird und ob du Hilfe annehmen, oder sogar darum bitten kannst.

### Tag 9 **dranbleiben**

Achte dich heute darauf, ob und wie du dranbleiben kannst bei deinen Themen, auch wenn es unangenehme Situationen gibt.

### Tag 10 **wertschätzen was ist**

Achte dich heute bei herausfordernden Situationen, ob du das Positive an der Situation sehen kannst.

### Tag 11 **auf Augenhöhe mit allen**

Achte dich wie mit dir kommuniziert wird und wie du es tust.

### Tag 12 **vertrauen** - Leere zulassen

Gibt es heute Situationen, bei denen du nicht weisst, wie es genau herauskommt, und kannst du vertrauen, dass es so kommt, wie es muss?