



**Auf
Veränderung
zu hoffen,
ohne selbst
etwas dafür
zu tun,
ist wie am
Bahnhof zu stehen
und auf
ein Schiff
zu warten**

Guten Morgen an alle,

ich hoffe, Euch allen geht es den Umständen entsprechend gut. Mir ist es ein großes Anliegen, dass wir weiterhin Kontakt haben und uns so unterstützen können.

Die letzten Tage und Wochen sind wie im Zeitraffer vergangen. Es ist untertrieben, zu sagen „Nichts ist, wie es einmal war.“ Und wir wissen alle nicht, wie lange dieser „Zustand“ andauern wird.

Ich will Euch daher zunächst berichten, was ich getan habe, um nicht auf ein Schiff zu warten. Zunächst habe ich mich an hilfreiche Konzepte aus der Transaktionsanalyse erinnert, dann habe ich die Informationsflut reduziert, mir eine Tagesstruktur geschaffen und Unterstützungsnetzwerke aktiviert.

Ich wünsche mir, dass wir ein solches Unterstützungsnetzwerk füreinander sein können.

Folgende Struktur für diesen „Newsletter“ habe ich mir überlegt:

1. Kontakt herstellen

„Die Reise geht los“

2. Tipps und Anregungen

„Der Rebenbummler hält“

2.1 Infos/Rechtliches

„Lautsprecherdurchsage am Bahnsteig“

2.2 Alltagstipps

„Bitte aussteigen“

2.3 Für Euch gelesen

„Fahrplaninfos“

3. TA-Kick für den Alltag

„Theorie zur Weiterfahrt“

4. Angebote/Seminare

„nächster Halt“

1. **Kontakt herstellen** **„ Die Reise geht los“**

Als Transaktionsanalytikerin habe ich mir Gedanken gemacht, wie dem Unvorhergesehenen zu begegnen ist. Letzte Woche hatte ich ein Transaktionsanalyse-Webinar zu diesem Thema. Das Webinar hatte den Titel „Der Corona-Kick...“. Kick dabei in zweifachem Wortsinn verstanden, als Tritt, aber auch als Anstoss, Neues zu wagen.

Dies bedeutet, die eigene Komfortzone zu verlassen, Dinge auszuprobieren, die ich so noch nicht gemacht habe.

Daher lade ich Euch zum virtuellen Müttertreff ein am Donnerstag, den 02. April um 15.00 Uhr

Technische Voraussetzungen:
PC/Laptop/Tablet mit stabiler Internetverbindung
Kamera, Mikrofon und Lautsprecher eingeschaltet

Ich arbeite mit zoom: Ladet schon mal den kostenlosen Zoom Client herunter von der Website:

www.zoom.us unter Ressourcen/Zoom Client/Zoom-Client für Meetings

Weitere Hinweise erhaltet Ihr von mir nach der Anmeldung unter ursula@trahasch.de

2. **Tipps und Anregungen** **„Der Rebenbummler hält“**

Wenn ich irgendwo neu ankomme, benötige ich Orientierung und Informationen.

Wichtige Fragen in einer solchen Situation: Was brauche ich jetzt?

1.1 Infos/Rechtliches
(Lautsprecherdurchsage am Bahnsteig)

Informationen zu Leistungen für Familien gibt es auf folgenden Portalen:

www.notfall-kz.de
www.kinderzuschlag.de
www.infotool-familie.de
www.familienportal.de

1.2 Alltagstipps „Bitte aussteigen“

Meines Wissen: Ihr dürft zu Zweit spazieren gehen.

Die BZ hatte diese Woche einen guten Artikel zum Thema „Steine sammeln, anmalen und an den Wegesrand legen“.

Warum nicht die „Ostereiersuche“ gemeinsam erleben. Ihr könnt Steine sammeln, diese anmalen (auch mit den Kindern), evtl. Botschaft drauf, lackieren nicht vergessen (sonst hält sich die Farbe nicht), Foto machen, am Wegesrand beim Spazieren gehen verstecken oder einfach hinlegen, WhatsApp-Gruppe informieren in welchem Gebiet zu suchen ist. Die Finderin kann dann per Foto ihren „Erfolg“ mitteilen.

Also warum nicht ausprobieren. Vielleicht ergibt sich daraus ja eine neue Form der Kommunikation.

Ihr bestellt im Moment bestimmt einiges auf Amazon. Aus Kartons kann sehr viel gebastelt werden, z.B. Häuser, Schlösser, Autos, Verstecke.

Alles weitere ist in Arbeit (Gleisbauarbeiten)

Viele liebe Grüße
Passt auf Euch auf und bleibt gesund

Ursula