# Checkliste: Glueckliche Familie

Humanistische Schule - humanisticeducation.org

## 1. Kommunikation & Verbindung

- [ ] Wir fuehren woechentlich ein Familiengespraech (Familienrat)
- [ ] Wir hoeren einander aktiv zu ohne zu unterbrechen
- [ ] Wir verwenden Ich-Botschaften statt Vorwuerfe
- [ ] Wir sprechen taeglich mindestens 15 Min. ohne Bildschirm miteinander
- [ ] Wir fragen nach: Wie geht es dir wirklich?
- [ ] Wir feiern kleine Erfolge gemeinsam

## 2. Gemeinsame Rituale & Routinen

- [ ] Wir essen mindestens 1x taeglich gemeinsam
- [ ] Wir haben ein festes Abendritual (Vorlesen, Gebet, Gespraech)
- [ ] Wir planen woechentlich einen Familienabend
- [ ] Wir haben jaehrliche Familientraditionen (Feste, Ausfluege)
- [ ] Wir beginnen/beenden den Tag mit einer positiven Geste
- [ ] Wir haben ein gemeinsames Hobby oder eine Sportart

## 3. Beduerfnisklaerung (alle 6 Monate)

- [ ] Jedes Familienmitglied hat seine Beduerfnisse formuliert
- [ ] Wir haben Kompromisse fuer widerspruechliche Beduerfnisse gefunden
- [ ] Die Beduerfnisse sind schriftlich festgehalten
- [ ] Wir haben einen Termin fuer die naechste Klaerung vereinbart
- [ ] Kinder wurden altersgerecht einbezogen
- [ ] Wir haben ueberprueft ob die letzten Vereinbarungen funktioniert haben

## 4. Familienregeln & Struktur

- [ ] Wir haben maximal 5-7 klare Familienregeln
- [ ] Die Regeln wurden gemeinsam erarbeitet
- [ ] Konsequenzen sind fair und vorher bekannt
- [ ] Bildschirmzeit ist klar geregelt
- [ ] Jedes Kind hat altersgerechte Aufgaben im Haushalt
- [ ] Es gibt klare Schlafens- und Aufstehzeiten

## 5. Partnerschaft pflegen

- [ ] Wir haben woechentlich Zeit nur fuer uns als Paar
- [ ] Wir zeigen taeglich Zuneigung (5:1 Ratio positiv:negativ)
- [ ] Wir sprechen Konflikte zeitnah und respektvoll an
- [ ] Wir kennen die Liebessprache des Partners
- [ ] Wir unterstuetzen die individuellen Ziele des anderen
- [ ] Wir pflegen gemeinsame Interessen (Sport, Kultur, Spiritualitaet)

## 6. Spiritualitaet & Werte

- [ ] Wir haben gemeinsame Familienwerte definiert
- [ ] Wir praktizieren Dankbarkeit (z.B. beim Abendessen)
- [ ] Wir engagieren uns fuer andere (Ehrenamt, Nachbarschaftshilfe)
- [ ] Wir nehmen uns Zeit fuer Stille/Gebet/Meditation
- [ ] Wir sprechen ueber den Sinn des Lebens
- [ ] Wir vergeben einander bewusst

## 7. Gesundheit & Wohlbefinden

- [ ] Wir bewegen uns regelmaessig gemeinsam (Spaziergang, Sport)
- [ ] Wir kochen und essen gesund
- [ ] Wir achten auf ausreichend Schlaf fuer alle
- [ ] Wir begrenzen Medienkonsum bewusst
- [ ] Wir verbringen Zeit in der Natur
- [ ] Wir lachen taeglich zusammen

## 8. Beziehung retten (Krisenintervention)

- [ ] Wir haben professionelle Hilfe in Betracht gezogen
- [ ] Wir haben eine Auszeit vereinbart (nicht Trennung)
- [ ] Wir fokussieren auf Loesungen statt Schuldzuweisungen
- [ ] Wir erinnern uns an gemeinsame gute Zeiten
- [ ] Wir haben einen konkreten Plan fuer Veraenderung
- [ ] Wir geben der Beziehung eine faire Chance (mind. 6 Monate)

*Tipp: Drucken Sie diese Checkliste aus und haengen Sie sie an den Kuehlschrank. Gehen Sie die Punkte alle 3-6 Monate gemeinsam durch. Perfektion ist nicht das Ziel - Fortschritt schon!*

**Mehr Informationen: humanisticeducation.org/glueckliche-familie**