„Pick Your Battles“

Radikale Akzeptanz und Prioritäten setzen

Pflegeschätze

Schlagworte: Selbstreflexion ▪ Stressreduktion ▪ Werte

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass er viel an sich selbst gearbeitet hat. Er hat Glaubenssätze hinterfragt und losgelassen.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil hat die Situation angenommen wie sie ist. Er vergleicht sich nicht mit anderen Familien und Kindern. Gleichzeitig überlegt der Elternteil genau, was ihm wichtig ist und was nicht. Er setzt nur Dinge durch, die ihm wirklich wichtig sind („Pick Your Battles“).

Das bedeutet konkret: der Elternteil übernimmt alltägliche Dinge, die das Kind motorisch selbstständig machen könnte. Beispiele sind das Anziehen oder Zähne putzen. Der Elternteil hat zum Beispiel auch akzeptiert, dass sein Kind nur von bestimmten Tellern mit bestimmtem Besteck isst.

© Bild: Pflegeschätze 2025 – Klara Schwibbert

Nutzenbeschreibung

Dadurch wird der Alltag leichter und weniger stressig. Der Elternteil empfindet weniger Druck.

Zusatzinformationen

Der Elternteil beschreibt, dass seine Einstellungen maßgeblich beeinflussen, wie schwer der eigene Alltag ist. Das hilft ihm Probleme zu bewältigen.

Erstellt im Teilvorhaben der TH Köln im Projekt “Identifizierung, Visualisierung und Transfer familiärer Innovationen aus dem Alltag mit pflegebedürftigen Kindern”.
Gefördert vom BMBF im Bewilligungszeitraum vom 01.10.2023 bis 31.03.2026

Aufbereitet von: Britta Levering, Verena Schubert, Klara Schwibbert, Laura Blasius, Johanna Krieser, Marietta Christin Riechmann, Prof. Dr. Isabel Zorn

Technology Arts Sciences TH Köln

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung