

FAMILIENBÜRO



PATCHWORK-Familien

Neue Veranstaltung aus der Reihe des Lebensphasen-Parcours

Patchwork ist eine immer häufigere, fast schon alltägliche Form des familiären Zusammenlebens.

Diese Lebensform und ihre sie begleitenden Themen sind für alle Beteiligten häufig eine Herausforderung.

Wir fühlen uns fremdbestimmt, finden unsere Rolle nicht oder tappen in Konkurrenzfallen.

Muss das so sein? Oder kann Patchwork auch ein Bonus sein?

Zu diesen, weiteren und Ihren Fragen möchten wir gern mit Ihnen in einen kurzen Austausch gehen.

Mehr dazu und die Möglichkeit sich zu registrieren finden Sie [hier](#)

Impuls: Meine freie Zeit

Meine freie Zeit

durch-atmen
ruhiger werden
nicht mehr haben wollen
sondern mehr sein können

Meine Freizeit
langsam durchschreiten
gelassener werden
im Wahrnehmen
meines schöpferischen Potentials

Meine Freizeit
wirklich genießen können
dankbarer werden
im tiefen Ein- und Ausatmen
all meine Erfahrungen vertiefen

Quelle: Pierre Stutz - Atempausen für die Seele - HERDER Spektrum Verlag

Buch- oder Hörbuchtipps

Mental Load

Raus aus der Mental Load Falle von Patricia Cammarata

Vereinbarkeit von Familie und Beruf/Studium

Working Dad - Vereinbarkeit von aktiver Vaterrolle und Karriere leben von Roman Gaida

Geständnisse einer Teilzeitfeministin: Mein Verstand ist willig, aber der Alltag macht mich schwach von Heike Kleen

Pubertät

Being Young: Uns gehört die Welt von Linn Skåber, Illustriert von Lisa Aisato
(die Bilder sind großartig!)

Krisen und Schicksalsschläge

Das Leben so: NEIN! Ich so: DOCH! von René Träder

Filmtipps für Regentage

Pubertät und Emotionen generell

Alles steht Kopf - Walt Disney PIXAR



Tod - und die Frage Was macht uns Menschen aus? Wie werden wir „Wir“?

Soul - Walt Disney PIXAR

PATCHWORK

Ich -einfach unverbesserlich

Kinder

Störche - Abenteuer im Anflug

Podcasts für Spaziergänge

MENO AN MICH - Frauen mitten im Leben von Brigitte

Gelassen älter werden von Betram Kasper

Bewusst, achtsam & gelassen von 7Mind



Das Familienbüro ist im Urlaub und ab dem 7.08.2023 wieder erreichbar.

Save the date

30.08. 10-11 Uhr

**Online Veranstaltung
"PATCHWORK-Familie"**

in Planung für September/Oktober

**Online Veranstaltung
"Ungewollt kinderlos"**

Gibt es weitere lebensphasen-basierte Themen, die Sie interessieren?
Lassen Sie es mich gerne wissen!



„Urlaub beginnt dann, wenn der Fuß im Meer und das Herz im Himmel baumelt.“

(Ruth W. Lingenfeller (*1952), Sekretärin, Dichterin, Aphoristikerin und Buchautorin)

SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMILIENBÜROS

FAMILIENBÜRO



PATCHWORK-Family

New event in the series of the Life Phases Course.

Patchwork is an increasingly common, almost everyday form of family cohabitation.

This form of life and its accompanying issues are often a challenge for everyone involved.

We feel that we are being controlled by others, we don't find our role or we fall into traps of competition. Does it have to be like this? Or can patchwork also be a bonus?

We would like to discuss these and other questions with you. You can find out more and register [here](#).

Impulse: My free time

My free time

breathe through
become calmer
not wanting to have more
but being able to be more

My free time
going through slowly
become more relaxed
in perceiving
my creative potential

Really enjoy my free time
to really enjoy it
becoming more grateful
in breathing deeply in and out
deepen all my experiences

Quelle: Pierre Stutz - Atempausen für die Seele - HERDER Spektrum Verlag

Book or audio book tips

Mental Load

Get out of the Mental Load Trap by Patricia Cammarata

Reconciling family and career/studies

Working Dad - Reconciling an Active Role as Father and a Career by Roman Gaida

Confessions of a Part-Time Feminist: My Mind is Willing, but Everyday Life Makes Me Weak by Heike Kleen

Puberty

Being Young: We Own the World by Linn Skåber, Illustrated by Lisa Aisato (the pictures are great!!)

Crises and strokes of fate

Life like this: NO! Me like this: DOCH! by René Träder

Film tips for rainy days

Puberty and emotions in general

Inside Out - Walt Disney PIXAR



Death - and the question What makes us human?

How do we become "us"?

Soul - Walt Disney PIXAR

PATCHWORK

Despicable Me - Illumination Entertainment

Children

Storks - Warner Bros.

Podcasts for a walk

(in German only)

MENO AN MICH - Frauen mitten im Leben von Brigitte

Gelassen älter werden von Betram Kasper

Bewusst, achtsam & gelassen von 7Mind



The Family Office is on holiday and will be available again from 7.08.2023.

Save the date

30.08. 10-11 a.m.

Online event

"PATCHWORK Family"

in planning for September/October

Online event

"Unintentionally childless"

Are there other life stage-based topics that interest you? Feel free to let me know!



"Holidays begin when your foot dangles in the sea and your heart in the sky."

*(Ruth W. Lingenfelser (*1952), secretary, poet, aphorist and book author)*

[PLEASE ALSO HAVE A LOOK AT THE PAGE OF THE FAMILY OFFICE](#)