

## Vorwort – Familienglück ist kein Zufall

„Ich dachte, als du sagtest, du würdest Tornados jagen, das wäre nichts weiter als eine Metapher!“ Dieses Zitat aus dem Film Twister trifft es gut, oder? Manchmal gleicht unser Leben einem Wirbelwind. Doch anders als im Film Twister suchen wir eigentlich nicht danach. Sie scheinen uns zu suchen. Wir stehen im Auge eines Tornados, der aus Terminen, Verpflichtungen und den unzähligen kleinen Aufgaben besteht, die das Leben als berufstätige Eltern mit sich bringt. Jeder Tag ist ein Balanceakt, eine Choreografie, die Präzision, Aufmerksamkeit und vor allem Liebe erfordert. Wir sehen dich. Du bist der Mensch, der morgens als Erstes aufsteht und abends als Letzter zur Ruhe kommt. Zwischen diesen Momenten jonglierst du mit Herausforderungen, die anderen schier unmöglich erscheinen. Du managst Deadlines im Job, sorgst dafür, dass zuhause die Dinge laufen, stärkst dein Kind und findest immer noch Zeit, dich selbst weiterzuentwickeln. Deine Tage sind gefüllt mit Momenten, in denen du die Welt für dein Kind zu einem besseren Ort machst, während du gleichzeitig in deinem Beruf Großes leitest und auch dich nie so ganz aus den Augen verlierst. Doch du merkst, dass der Druck und Stress des Alltages mitunter dazu führen, dass die Leichtigkeit schwindet. Wie ein Nebel, der in dein Leben zieht und Schwere mit sich bringt. Durch diesen Nebel hindurch siehst du trotzdem vor deinem inneren Auge ein Ziel: Dein Kind bestmöglich auf das Leben vorzubereiten. Allerdings macht der Nebel es hin und wieder schwer, die richtigen Wege dafür zu finden. Du weißt, wohin du willst, doch du siehst nicht immer klar.

Wir wissen, dass die Kunst, all diese Anforderungen zu bewältigen, nicht nur eine Frage der Organisation ist. Es ist eine Frage der inneren Einstellung, der emotionalen Intelligenz und der tiefen Liebe, die du für deine Familie empfindest. Letztlich eine Frage der Lebenskompetenz. Der Kompetenz, dein eigenes Leben, zwischen beruflichem Erfolg, Privatleben, Beziehung und familiärem Glück zu gestalten. Sowie ein Kind, das die Herausforderungen des Lebens handhaben kann. Einem Kind, welches du super begleiten willst. Auf den folgenden Seiten dieses Buches wirst du erkennen, wie du deine Lebenskapitel meistern kannst und dein Kind dabei begleitest, es dir gleichzutun. Wie du einen stärkenden Hafen für dich und deine Familie schaffst, in dem ihr alle Fähigkeiten aufbaut, um glücklich zu sein. Wir laden dich ein, mit uns auf eine ganz besondere Reise zu gehen. Eine Reise, die dir zeigt, wie du trotz des ständigen Wirbelwinds des Alltags ein Leben voller Freude, Liebe und Erfüllung führen kannst. Ein Leben, in dem du nicht nur überlebst, sondern gedeihst als Elternteil, als berufstätiger Mensch und als Individuum.

Der Stress des Alltags, alles unter einen Hut bekommen zu "müssen" ist herausfordernd. Am liebsten würden wir verdrängen, dass der Alltag für unsere Kinder ebenfalls eine Menge teils heftige Herausforderungen bereithält. Wir haben doch eh genug um die Ohren. Ist es nicht so?

Damit Herzlich Willkommen, zu „Familienglück ist kein Zufall“. Dieses Buch soll dir helfen, die Kompetenzen zu entwickeln, die deine Familie stark machen für jedes Lebenskapitel. Ein großes Versprechen, ja, aber zugleich ein echtes Herzensanliegen von uns beiden.

Stell dir das Leben wie das offene Meer vor. Es ist ein Abenteuer, das wir  
manchmal allein, manchmal in Gemeinschaft bestreiten.

Es besteht aus verschiedenen Etappen und Situationen. Gelegentlich gleiten wir entspannt durch seichtes Wasser, die Sonne scheint, alles fühlt sich gut an. Doch dann gibt es auch Stürme, aufgewühlte Wellen und Hindernisse wie Sandbänke, die wir umschiffen müssen. Es kann vorkommen, dass wir auf Eisberge stoßen oder sogar von anderen Schiffen herausgefordert werden. Es gibt Unwetter, Untiefen und gefährliche Gewässer das offene Meer bringt zahlreiche unvorhersehbare Herausforderungen mit sich. Stell dir vor, du stehst an Deck deines eigenen Schiffes. Um durch das Leben zu navigieren, musst du all diese Etappen meistern. Wir alle wünschen uns, dass die See immer ruhig und das Leben vorhersehbar bleibt, doch wir wissen, dass dies selten der Fall ist. Das Leben ist, wie das Meer, voller Überraschungen. Wenn du an Deck deines Lebensschiffes stehst, liegt es in deiner Verantwortung, es sicher durch stürmische Zeiten zu steuern. Dabei hast du ein Steuerrad in der Hand ein Werkzeug, das dir hilft, den Kurs zu bestimmen und dich auf jede Situation einzustellen. Dieses Steuerrad besteht aus mehreren Bereichen, die du mit Geschick und Feingefühl steuern kannst, um dich durch die Höhen und Tiefen des Lebens zu manövrieren. Wie du es und dich ausrichtest, entscheidet darüber, wie du den Herausforderungen des Lebens begegnest. Du wirst erkennen, dass du der Kapitän deines Lebens und deines Familienglücks bist.

*Wer wir sind? Wir sind Jana und Daniel, vielleicht sind wir dir schon begegnet? Wir sind zwei Menschen, die versuchen, das Beste aus ihrem Leben zu machen. Von außen mag es so aussehen, als hätten wir alles im Griff: berufliche Erfolge, florierende Unternehmen und eine klare Vision. Doch hinter dieser Fassade stehen Aufgaben, die uns täglich fordern.*

Ich, Daniel, habe eine große Vision: die Gesellschaft zum Positiven zu verändern. Dieser Traum treibt mich an, lässt mich hart arbeiten und benötigt zahlreiche Projekte. Heute bin ich Unternehmer und Gesellschafter in verschiedenen Unternehmen und stehe vor der ständigen

Herausforderung, die Balance zwischen Arbeit und Familie herzustellen. In meinem Patchwork-Leben mit vier Kindern beschäftigt mich oft die Frage: Reiche ich aus? Bin ich ein guter Vater, Freund und Geschäftsführer? Von außen betrachtet wirkt das Leben eines Unternehmers oft perfekt, doch hinter den Kulissen ist es ein ständiger Balanceakt. Lange war die Angst, nicht allen Rollen gerecht zu werden, mein ständiger Begleiter. Dennoch trage ich meine Vision weiter, Kinder zu stärken, eine Leidenschaft, die mich zu über 100.000 Kindern und tausenden von Eltern geführt hat, die ich begleiten durfte. Als Gründer von Stark auch ohne Muckis habe ich mit diesem Unternehmen über 3.000 Trainer, Coaches und Berater ausgebildet, die die Welt der Mobbingprävention und Kinderstärkung revolutionieren, indem sie die Stärkung von Kindern als professionelle und wirtschaftlich tragfähige Dienstleistung in die Gesellschaft integrieren.

Ich, Jana, habe meinen eigenen Weg als Mutter und Unternehmerin beschritten. Während ich meine Firma aufbaute, kamen meine Kinder zur Welt, und ich musste ständig den Spagat zwischen beruflicher und familiärer Verantwortung managen. Der innere Druck, alles richtig zu machen, kann erdrückend sein. Ich kenne das Gefühl gut: Diese Unsicherheiten sind schwere Begleiter, doch ich habe gelernt, ihnen zu begegnen und meinen eigenen Weg zu gehen. Ich fand mich unter diesen gesellschaftlichen Druckbedingungen immer wieder zurecht und konnte meine Karriere und den Wunsch, eine präsente, liebevolle Mutterrolle einzunehmen, in Einklang bringen.

Mütter sind oft mit hohen Erwartungen konfrontiert, von der Gesellschaft, von anderen Müttern und vor allem von sich selbst. Doch nicht nur die äußeren Ansprüche belasten. Besonders herausfordernd war die Trennung von meinem Ex-Partner kurz nach der Geburt meines zweiten Kindes. In einem Moment, in dem viele Mütter versuchen, die ersten Phasen mit ihren Kindern zu genießen, musste ich den schwierigen Schritt als Mutter im Trennungskontext bewältigen. Als Unternehmerin nahm ich die Herausforderungen an, die mir zeigten, wie belastbar ich bin und wie man mit Rückschlägen umgeht. Ich habe die Fähigkeit, das Steuerrad meines Lebens einzustellen, erlernt. In München initiierte ich in Zusammenarbeit mit einer bedeutenden Kita-Kette die Ausbildung von sportspielpädagogischen Fachkräften und setzte damit Standards, die bis heute wirksam sind und Kinder durch die bunte Vielfalt der Bewegung von der Krippe bis zum Einstieg in die Schule in ihrer resilienten Spielstärke fördern.

Heute gehe wir beide diesen Weg gemeinsam, mit dem der Liebe unseres Lebens an der Seite. Wir leben in einem Patchwork-Konstrukt mit vier Kindern im Alter von 4, 6, 6 und 10 Jahren. Neben dem familiären Alltag, der Begleitung von 4 Kindern und unserer Liebesbeziehung managen wir auch die Beziehungen zu unseren ehemaligen Partnern, was natürlich ebenfalls Teil unseres täglichen Lebens ist. Dabei agieren wir als Führungskräfte in mehreren Firmen im Weiterbildungssektor, mit dem Ziel, Kinder zu stärken. Jana ist in einem dieser Unternehmen als

Abteilungsleitung tätig, während ich, Daniel, dort die Rolle des Geschäftsführers innehabe. In einer anderen Firma bin ich beratend tätig und Jana ist als Gesellschafterin involviert. Mit diesen Unternehmen bringen wir mit unseren entwickelten Modellen und Methoden neue Theorien und Praxisansätze in die Welt der Kinderstärkung, Verhaltenssteuerung und Charakterentwicklung. Dadurch entsteht ein komplexes Konstrukt aus unterschiedlichen Rollen und Verantwortlichkeiten. Konfliktpotenzial? Ja, meistern wir täglich. Diese Vielschichtigkeit unseres Alltags ist also ein Balanceakt, den wir jeden Tag neugestalten.

Dieses Buch ist das Ergebnis unserer intensiven Zusammenarbeit, sorgfältiger Diskussionen und eines Zusammenspiels unserer Ideen. Über viele Monate hinweg haben wir die Inhalte abgestimmt, unser Denken aufeinander eingestellt und gemeinsam jedes Kapitel für dich als Leser überarbeitet. Die Inhalte sind das Produkt vieler gemeinsamer Debatten. Um einen einheitlichen Stil zu wahren, habe ich, Daniel, die Zeilen ab hier geschrieben. Du als Leser wirst spüren, welche außergewöhnliche Arbeit hinter jedem Wort in diesem Buch steckt.

In diesen schnelllebigen Zeiten, wo jedes Familienmitglied alles gibt, um Beruf, Schule und die persönliche Erfüllung unter einen Hut zu bekommen, kann die Schaffung einer harmonischen (nicht konfliktfreien) und respektvollen Familienumgebung eine echte Drahtseilakt sein. Doch Familienglück ist kein Zufall. Es ist das Resultat bewusster Entscheidungen, liebevoller Interaktionen und der Bereitschaft, miteinander gemeinsam und füreinander zu wachsen.

In diesem Buch teilen wir Hinweise und Empfehlungen, die jeder innerhalb der Familie anwenden kann, unabhängig vom Alter. Diese Ansätze sind nicht nur für die Begleitung von Kindern gedacht, sondern gelten für alle beteiligten Mitglieder in der Familie. Häufig stellen wir fest, dass Verhaltensweisen, die man Kindern gegenüber zeigt wie bspw. das Absprechen von Gefühlen oder der Versuch, ihre Persönlichkeit nach eigenen Vorstellungen zu formen auch anderen Familienmitgliedern gegenüber vorkommen. Man behandelt beispielsweise seine Frau/Mann manchmal wie ein Kind oder seine Kinder wie den Ehepartner.

Unser Ziel mit diesem Buch ist es, einen Perspektivwechsel zu kreieren, sodass du dir eine Umgebung schaffen kannst, in der gegenseitiger Respekt und Liebe die Basis bilden, sodass jedes Familienmitglied sein volles Potenzial in seiner ganz eigenen Dynamik entfalten kann. Deshalb verwenden wir in diesem Buch bewusst oft die Begriffe „Menschen“, „Familienmitglieder“ oder „Charaktere“. Dadurch wollen wir ins Bewusstsein rufen, dass unsere Empfehlungen und unsere Betrachtungsweisen allumfassend anwendbar sind und für alle Altersgruppen innerhalb der Familie relevant sind. Und ja, es gibt Bücher, die sich speziell auf nur eine Altersgruppe beziehen. Dieses Buch ist anders. Wir betrachten die Familie als ein gemeinschaftliches und dynamisches Konstrukt/System, in dem jedes Mitglied seine eigenen emotionalen Erfahrungen macht. Unsere

innere Haltung bildet im Zusammenspiel mit unseren Empfehlungen in den folgenden Kapiteln den Schlüssel zu einem harmonischen Miteinander.

Unsere Handlungen verändern sich automatisch durch die innere Einstellung, die wir einnehmen. Das bedeutet eben auch, dass viele unserer aktuellen Verhaltensweisen, die möglicherweise zu Stress und Anstrengungen im Familienleben führen, aus der ganz eigenen inneren Haltung entstehen. Viele Familien suchen heutzutage über soziale Medien nach schneller Hilfe, wenn sie mit Problemen im Alltag ringen. Sie hoffen, dass ein einfacher Tipp oder ein kurzer Ratschlag die Lösung bringen kann. Doch hinter diesem Bedürfnis steckt viel mehr tiefergehende Herausforderungen und komplexe emotionale Dynamiken, die sich nicht mit einem schnellen und allgemeinen Ratschlag auflösen lassen. Wir erleben oft, dass gestresste Familien uns kurze Nachrichten schicken, in denen sie ihre Situation skizzieren und nach einem Tipp fragen. So verständlich der Wunsch nach einer sofortigen Antwort ist, sind wir der Überzeugung, dass es unseriös wäre, in solchen Fällen allgemeingültige Tipps per Ferndiagnose zu vergeben. Denn die wahren Probleme liegen oft tiefer, und die Lösungen verlangen eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Einstellungen und Dynamiken innerhalb der Familie. Diese Tipps glichen einem Münzwurf.

Natürlich kann man darüber diskutieren, dass es allgemeingültige Tipps gibt, und ja, auch davon werden einige in diesem Buch zu finden sein. Grundsätzlich geht es uns jedoch, wie bereits erwähnt, um Haltung. Wenn ich eine klare Haltung habe, eine genaue Vorstellung davon, wer wir als Familie sein wollen, unabhängig davon, was andere Menschen, Berater oder Ratgeber predigen, dann wird sich aus dieser Haltung immer auch klares Handeln entwickeln.

Wir möchten in diesem Buch veranschaulichen, wie diese Haltung aussehen könnte, die eurem Familienglück dienlich ist. Ob ihr diese dann auch annehmen möchtet, liegt ganz bei dir bzw. euch. Wenn du sagst: „Ich möchte meine innere Einstellung verstehen und, wenn es sich gut anfühlt, auch ein Stück weit verändern, um andere Ergebnisse in meinem Leben und meiner Familie zu erzielen.“ Dann versteh dieses Buch als eine Einladung. So kannst du mehr Harmonie, Entspannung und Leichtigkeit erreichen und hast somit den ersten Schritt für dich und deine Familie gemacht.

Solltest du am Ende dieses Buches in deiner jetzigen inneren Einstellung und Haltung bestärkt worden sein, dann bleib dabei. Vielleicht wirst du die Themen jedoch auch ganz anders sehen und deine ganz eigene Meinung daraus bilden. Wir geben dir Ideen und Hinweise mit, aber wir möchten dir nicht aufdrängen, dass unser Ansatz der einzige richtige Weg ist. Familien sind wie Menschen unterschiedlich. Deshalb erlaube dir, dieses Buch in deinem eigenen Tempo und nach deinem eigenen Verständnis zu lesen. Lass dich inspirieren, hinterfrage und finde deinen eigenen

Weg, dich darauf einzustellen, sammle eigene Erfahrungen in deiner Lebensrealität mit dem neuen Wissen und entwickle deine ganz eigene Haltung.

Wir sprechen, wie weiter oben beschrieben, in diesem Buch von "Menschen", "Charakteren", "Typen" und nicht nur von Kindern oder Eltern. Warum ist das so? Weil die Ansätze und Methoden, die wir beschreiben, darauf abzielen, dass jedes Familienmitglied respektvoll und liebevoll behandelt wird und eben nicht nur auf bspw. die Kinder zu übertragen sind. Wir laden euch ein, dieses Buch aus der Perspektive zu lesen, dass jede Erkenntnis, jedes Prinzip und jede Idee auf alle Mitglieder eurer Familie angewendet werden kann. Indem wir uns gegenseitig als vollwertige Menschen betrachten und behandeln, schaffen wir einen Raum, in dem wahres Familienglück gedeihen kann.

Eins ist uns noch sehr wichtig. In der heutigen Zeit erleben wir eine stark polarisierte Gesellschaft, in der kontroverse Themen nahezu zwangsläufig heftige Reaktionen hervorrufen. Wenn wir über Familienglück sprechen, ein Thema, das für viele Menschen von höchster Bedeutung ist, dann möchten wir nicht nur informieren, sondern auch Debatten anstoßen und dich zum Nachdenken anregen. Es geht darum, die Komfortzone zu verlassen und Entwicklung zu fördern, sowohl auf persönlicher Ebene als auch im größeren gesellschaftlichen Kontext.

Manchmal entscheiden wir uns bewusst für Ansätze und Beispiele, die schwierige Themen ansprechen und zum Nachdenken anregen. Einer der Hauptgründe dafür liegt darin, dass wir glauben, dass du dieses Buch gewählt hast, um dich zu entwickeln.

Wirkliche Entwicklung beginnt oft dort, wo wir uns aus unserer Komfortzone herausbewegen. Wenn wir den **Mit** finden, Neues auszuprobieren und uns behutsam Alltagsaufgaben stellen, entdecken wir Seiten an uns, die uns vorher vielleicht nicht bewusst wahren.

Es ist dieser erste kleine Schritt ins Unbekannte, der uns wachsen lässt und uns die Möglichkeit gibt, neue Perspektiven und Chancen zu entdecken. Außerhalb der vertrauten Umgebung liegt das dynamische Potenzial, uns in unserem eigenen Tempo weiterzuentwickeln und uns auf eine erfüllende Reise des persönlichen Wachstums zu begeben.

In der heutigen Flut von Informationen und Meinungen ist es wichtiger denn je, sich bewusst mit wesentlichen Themen auseinanderzusetzen. Gerade in einer schnelllebigen (Social) Medienlandschaft besteht die Gefahr, dass entscheidende Aspekte übersehen oder als selbstverständlich betrachtet werden. Deshalb nehmen wir bewusst auch mal kontroverse

Positionen ein, um Aufmerksamkeit zu schaffen und zum Nachdenken sowie zur Diskussion anzuregen. Besonders wenn es um das Wohl von Familien geht, ist es entscheidend, dass diese Themen nicht untergehen, denn sie beeinflussen nicht nur das Leben und die Entwicklung unserer Kinder, sondern auch die Zukunft unserer Gesellschaft. In einer Welt, in der man schnell über Inhalte hinwegscrollt, braucht es einen bewussten Moment, um sich diesen Themen wirklich zu widmen. Wir möchten dich dazu einladen, dich nicht nur oberflächlich zu informieren, sondern die Themen zu durchdringen und dich aktiv an einer wertvollen und lebendigen Debattenkultur zu beteiligen.

Unsere Gesellschaft profitiert und wächst durch den Austausch unterschiedlicher Meinungen. Zusammengefasst ist unser Ziel, dich fürs Mitdenken zu begeistern.

Freu dich auf die Reise und die wertvollen Entdeckungen, die auf dich und  
deine Familie warten!

Jana und Daniel