

KÖSEL *Jesper Juul* Familienkalender
2026

Jesper Juul

Familienkalender 2026



 KÖSEL

Donnerstag 1 Januar

Neujahr

Gut zu führen weiß,
wer die eigenen
Werte und Ziele
so vertreten kann,
dass andere sich
zur Zusammenarbeit
animiert fühlen.



Freitag 2 Januar

Selbstwertgefühl ist
etwas, das wir unseren
Kindern in der Familie
vermitteln.

Samstag 3
Sonntag 4 Januar



Eine Familie ist weder richtig noch falsch.
Sie ist, wie sie ist.



Montag 5 Januar

Autonome Kinder
werden schon als solche
geboren, und alle Versuche,
sie liebevoll, pädagogisch
und therapeutisch zu
manipulieren, sind zum
Scheitern verurteilt.



Dienstag 6 Januar
Heilige Drei Könige

Zunächst müssen wir
unsere Kinder – und uns selbst
als Eltern – kennenlernen.



Mittwoch 7 Januar

Wir müssen nicht
auf alle Wünsche
eingehen – trotzdem
können wir den anderen
und seine Wünsche
ernst nehmen.



Donnerstag 8 Januar

Eine wichtige Grundübung:
Schauen Sie Ihr Kind an und
bemerken Sie, worauf Ihr Fokus
liegt. Achten Sie auf das, was
wunderbar ist, oder fällt Ihnen
vor allem auf, was noch fehlt,
was nicht in Ordnung ist?



Freitag 9 Januar

Eine Familie,
in der einige die Arbeit
erledigen, während sich die
anderen zurücklehnen,
ist keine gleichwürdige
Gemeinschaft.

Samstag 10
Sonntag 11 Januar



Die häufigste Enttäuschung ist das Erlebnis,
für unsere Nächsten nicht so wertvoll zu sein,
wie wir es gerne sein möchten.



Montag 12 Januar

Wenn Kinder sagen,
dass es ihnen leidtue,
sie den Wunsch der Erwachsenen
aber nicht erfüllen können,
liegt das meist daran, dass sie zu
lange mitgemacht haben und es
nun nicht mehr geht.

Dienstag 13 Januar

Das Nein ist die
schwierigste und gerade
deshalb auch die liebevollste
Antwort – sie erfordert
am meisten Umsicht,
Engagement, Ehrlichkeit
und Mut.

Mittwoch 14 Januar

Es ist wichtig,
dass Kinder die Möglichkeit
haben, einen aktiven Beitrag für
die Gemeinschaft zu leisten. Es
ist wichtig für ihre Selbstachtung,
für die Entwicklung ihrer
persönlichen und sozialen
Verantwortung und für ihr
Selbstwertgefühl.



Donnerstag 15 Januar

Jugendliche dürsten nach dem Vertrauen ihrer Eltern und hassen deren Besorgnis. Das bedeutet, dass Sie die Besorgnis mit anderen Erwachsenen teilen müssen, statt sie Ihrem Kind aufzubürden.



Freitag 16 Januar

Was Kinder wirklich brauchen,
ist, dass ihre Eltern sie so
wahrnehmen, wie sie gerade sind.
Und das wird schwierig, wenn der
Blickwinkel der Eltern immer in
Richtung Zukunft geht.



Samstag 17
Sonntag 18 Januar

Authentischer Selbstaussdruck,
der unser Gegenüber
wirklich erreicht,
macht uns froh und zufrieden.

Montag 19 Januar

Es ist nichts
Falsches daran,
hin und wieder
unvernünftig zu
sein.

Dienstag 20 Januar

Drei Dinge werden
bei Diskussionen über
die Grenzen von Kindern
oft vermischt:
ihre persönlichen Grenzen,
ihre Bedürfnisse und
ihre Rechte.



Mittwoch 21 Januar

In der Kooperation zwischen Eltern und Kindern geht es nicht ums Rechthaben, sondern darum, den Kindern die Möglichkeit zu geben, all das zu lernen, was sie in wenigen Jahren beherrschen sollen. Darum müssen sie auch Dinge ausprobieren dürfen, die noch nicht einwandfrei funktionieren.



Donnerstag 22 Januar

Nehmen Sie
Ihre Kinder ernst,
dann werden Sie
ernst genommen.

Freitag **23** Januar

Je weiter die Eltern ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellen, desto weniger persönlich erscheinen sie und somit auch weniger nahe.

A man and a woman, both wearing winter hats and heavy coats, are shown from the chest up, leaning against a dark wooden door. The door has a large metal padlock on a chain. The woman on the left has her mouth wide open in a shout or cry, while the man on the right looks at her with a concerned expression. Snowflakes are falling around them, suggesting a winter setting. The text 'Samstag 24 Sonntag 25 Januar' is overlaid on the top left of the image.

Samstag 24
Sonntag 25 Januar

Ihre Paarbeziehung
braucht ebenso viel
Fürsorge
wie Ihr Kind!



Montag 26 Januar

Die meisten Kinder
weinen in acht bis zehn
verschiedenen Tonarten,
und es ist wichtig zu
lernen, was diese jeweils
bedeuten.

Dienstag 27 Januar

Eltern müssen ihre
eigenen Grenzen ins
Zentrum rücken, nicht
ihre Verzweiflung,
Drohungen, Kritik
oder Gebete.

Mittwoch 28 Januar

Wenn wir Schuldgefühle
und Selbstkritik nicht länger
ertragen können, beginnen
wir andere zu kritisieren und
ihnen die Schuld zu geben.



Donnerstag 29 Januar

Erotik kann Ihnen Kraft
für den Alltag schenken,
aber sie braucht Zeit und
Aufmerksamkeit.



Freitag 30 Januar

Es ist von
entscheidender
Bedeutung, dass die
Kinder so viel Zeit
bekommen, wie sie
brauchen.



Samstag 31 Januar
Sonntag 1 Februar

Niemand kann
alle Kinder
gleich behandeln.
Das wäre auch
nicht sinnvoll.

Montag **2** Februar

Je weniger die
Erwachsenen sich
einmischen, desto
schneller lernen die
Kinder, das Richtige
zu tun.



Dienstag 3 Februar

Wir alle brauchen
einen Partner, der einen
gewissen Widerstand
leistet, und niemand,
der uns bloß bewundert
oder bemuttert.



Mittwoch 4 Februar

Kinder spüren, dass es für die Eltern wichtig ist, dass sie gute Noten schreiben und sich gut verhalten. Und sie kooperieren, obwohl die Eltern meist nicht wissen, wie die tägliche Wirklichkeit der Kinder aussieht.



Donnerstag 5 Februar

Verstecken Sie nicht
alle Konflikte vor Ihrem
Kind – lassen Sie es
lieber an der Lösung
teilhaben.