



## Starchi Familie Newsletter Nr.10

Liebe Familien

auch wenn Corona noch immer gewisse Sonderregelungen bringt, hat sich der Schulalltag doch wieder weitgehend normalisiert. Kinder und Erwachsene geniessen die spätsommerliche Wärme und freuen sich auf bunte Herbsttage. Und bei all dem Schönen und Verbindenden hängt der Hausseggen auch in den besten Familien hin und wieder schief. Dass nicht nur Ansprüche von aussen, sondern immer wieder mal auch unsere inneren Antreiber und Wünsche den Familienfrieden strapazieren, zeigen die nachfolgenden Gedanken des erfahrenen Familienberaters Beat Tanner.

### Perfektion – Beziehungskiller in Ehe und Familie

„Die Definition von Perfektion ist gar nicht so einfach“, erklärt Beat Tanner, Leiter der „Fachstelle Ehe, Familie, Lebensberatung“ mit Sitz in Aarau. Im aktuellen Magazin von Zukunft CH zeigt der erfahrene Berater und Supervisor auf, wie zerstörerisch sich Perfektion auf das alltägliche Zusammenleben auswirken kann. Tatsache ist laut Tanner, dass Perfektion oft eine angespannte Atmosphäre in der Familie schafft und die darauffolgenden angespannten Beziehungen im Streit auseinanderzubrechen drohen. Das Streben, sich zu erklären und Verständnis für die eigenen Erwartungen einzufordern, fordere seinen Tribut. Perfektionismus und damit verbundener Stress und Kritik seien die grössten Beziehungskiller, ist Tanner überzeugt...

Den ganzen Artikel (Magazin 5/2020) können Sie unter: [info@zukunft-ch.ch](mailto:info@zukunft-ch.ch) bestellen

### Noch keine Pläne für die Herbstferien?

Den Herbstwald neben der Haustüre entdecken: Wälder sind natürliche Abenteuerspielplätze, in denen Kinder sich nach Herzenslust austoben und neue Erfahrungen sammeln können: Verstecken hinter den Bäumen, Fuchs- und Dachbauten suchen, Spurenlesen oder Spinnen beim kunstvollen Weben ihrer Netze zuschauen. Still hinter einem Gebüsch verborgen den Eichhörnchen beim Sammeln des Wintervorrates zuschauen oder unverhofft, Tannzapfenschlachten veranstalten oder herbstlich eingefärbtes Laub, Kastanien, Beeren und Früchte für Dekorationen sammeln. Der Herbst darf kommen!



Herzliche Grüsse, bis zum nächsten „Starchi Familie Newsletter“ am 5. November 2020

*Regula Lehmann*

Projektleiterin „Starchi Chind“  
Leiterin Ehe- und Familienprojekte Stiftung Zukunft CH