

Unser 5 Minuten Mutter-Tochter-Tagebuch

Julia Reuter





Copyright der Originalausgabe © Mom&me Verlag

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

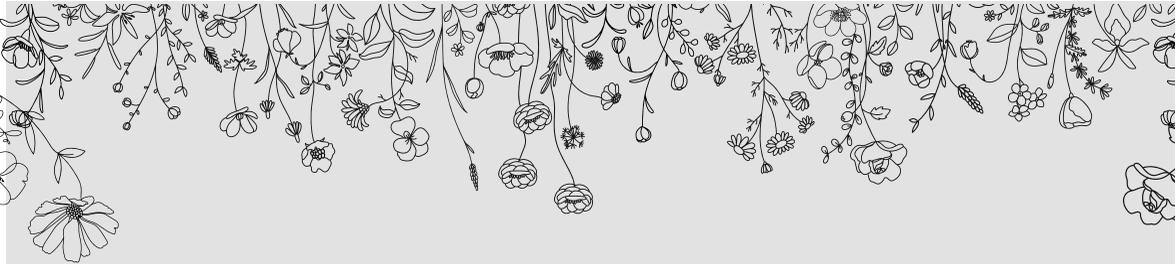
Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.



Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 9789-4-03717-79-1



UNSER 5 MINUTEN MUTTER-TOCHTER-TAGEBUCH

Mit 101 gemeinsamen Fragen, Aktivitäten und Anregungen zum
Vertiefen der Bindung, für lebenslange Erinnerungen und eine
schöne Zeit

MOM&ME
VERLAG



VORWORT



Zeit ist das Wertvollste, das man einem Menschen schenken kann. Leider lässt es der stressige Alltag oft nicht zu, dass man viel davon miteinander verbringt. Arbeit, Schule, Haushalt oder Freunde nehmen einen Großteil der Tage ein. Umso schöner ist es, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen. Genau zu diesen gemeinsamen Momenten möchte euch dieses Buch einladen.

Der Bund zwischen Mutter und Tochter ist einzigartig. Als Mutter dient man der Tochter als wichtiges Vorbild in der Rolle der Frau. Trotzdem muss man als Tochter irgendwann seinen eigenen Weg finden. Dadurch scheint die Beziehung manchmal schwierig, doch oft kann es auch ganz einfach sein, in Verbindung zu kommen.

Um den Einstieg in die Verbindung zu erleichtern, könnt ihr die folgenden Aufgaben und Fragen nutzen. Sie sollen Gespräche unterschiedlichster Art anregen, euch zum Lachen, Nachdenken oder Weinen bringen. Sie sollen dazu beitragen, neue und schöne Erinnerungen zu kreieren.

WeTime ist Zeit nur für euch, Mutter und Tochter – weil sie euch zu- steht.



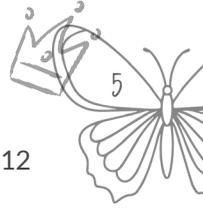
Eure Meinung ist uns wichtig. Was können wir verbessern? Hat der Fehlerteufel zugeschlagen? Schreibt uns einfach eine formlose Mail an verlags.kontakt@gmail.com und teilt uns Euren persönlichen Eindruck mit.

Vielen Dank





KATEGORIEN



Über uns	12
Unsere Vergangenheit	24
Alltägliches	35
Lustiges für Zwischendurch	51
Unsere Beziehung	65
Zukunftsgedanken	75
Wünsche und Träume	90
Ziele und Erwartungen	105
Ereignisse und Traditionen	114
Lektionen des Lebens	125
 Schöner Zeitvertreib	136
Wir in Bildern	148
Unsere Kritiken	159
Interview	168



HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN



Je nach Aufgabe könnt ihr etwas notieren, zeichnen, ankreuzen oder einkleben. Die Antwort der Mutter kommt hinter das **M** und die Antwort der Tochter hinter das **T**. Auf diese Weise wisst ihr auch noch in ein paar Jahren, wer welche Antwort gegeben hat. Notiert gern auch immer mal das aktuelle Datum.

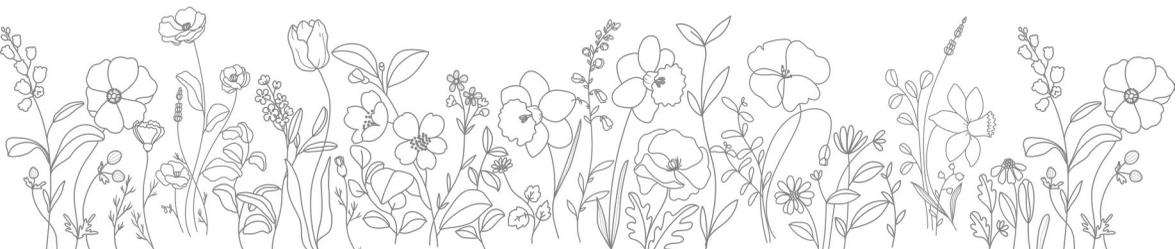
Für die speziellen Fragen und Aufgaben benötigt ihr in der Regel nur 5 Minuten (ebenso für die täglichen Eintragungen), sodass auch an eng gesteckten Tagen das Eintragen zur Freude wird. Habt ihr einmal auf eine Aufgabe keine Lust? Kein Problem - lasst sie einfach für den passenden Moment frei. Es geht ja darum, dass ihr zusammen Spaß habt.



Aufgaben, die etwas länger dauern, sind mit einer Uhr gekennzeichnet.



Außerdem gibt es Tageschallenges, die ihr an dem Kalender erkennt. Sie können über einen oder mehrere Tage ausgeführt werden.





UNSER TAG

DATUM:



Was ist heute Besonderes passiert?

M:

T:



Welche Gefühle habt ihr heute durchlebt? Ihr könnt mehrere Antworten ankreuzen.

Glück

Wut

Trauer

Ekel

Liebe

Erleichterung

Stolz

.....

Angst

.....

Wofür seid ihr heute dankbar?

M:

T:



DATUM:

ZEIT FÜR WERTSCHÄTZUNG



Ihr verbringt viel Zeit miteinander. Nicht nur durch dieses Buch, sondern auch durch den normalen Alltag. Es ist Zeit, euch gegenseitig ein paar nette Worte zu sagen.

Schreibt euch eine kurze und lieb gemeinte Notiz über das, was euch zuerst in den Sinn kommt.

M:

T:



Denkt an die vergangenen sieben Tage und zählt drei Dinge auf, die euch positiv aneinander aufgefallen sind.

M: T:

M: T:

M: T:

Womit habt ihr euch in den letzten Tagen gegenseitig eine Freude gemacht?

M:

T:





ALLES DARF RAUS!

DATUM:

Es ist nicht gut, negative Gefühle und Gedanken in sich zu behalten. Es hilft, sich alles von der Seele zu sprechen oder zu schreiben.



Lasst die letzten Tage gedanklich Revue passieren und notiert die Momente, in denen ihr euch weniger gut gefühlt habt. Sprecht anschließend gemeinsam darüber, um die Themen abschließen zu können.

M:

.....

T:

.....

Gibt es eine Situation, die euch nicht aus dem Kopf geht? Sprecht sie an, egal ob sie positiv oder negativ war.



M:

T:

Schreibt ein an euch selbst gerichtetes Kompliment auf.

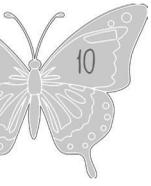
M:

T:



DATUM:

KLEINE FRAGEN FÜR JEDEN TAG



Was ist euch heute negativ oder positiv aufgefallen?

M:

T:

Gibt es etwas, das ihr heute nicht unausgesprochen lassen wollt?

M:

T:

DATUM:



Gibt es eine Sache oder ein Ereignis, auf das ihr euch besonders freut?

M:

T:

Wofür seid ihr heute dankbar?

M:

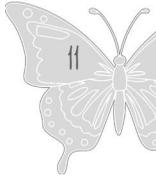
T:





DATUM:

KLEINE FRAGEN FÜR JEDEN TAG



Welche lieben Worte habt ihr heute füreinander?

M:

T:

Womit habt ihr euch heute bereits etwas Gutes getan?

M:

T:



DATUM:

Wie geht es euch heute?

M:

T:

Was habt ihr aus den Erlebnissen des heutigen Tages gelernt?

M:

T:





ÜBER UNS



VIEL MEHR ALS UNSERE FÄHIGKEITEN
SIND ES UNSERE ENTSCHEIDUNGEN,
DIE ZEIGEN, WER WIR WIRKLICH SIND.

~ Joanne K. Rowling ~



Mutter und Tochter – ihr seid euch ähnlich und doch so verschieden. Ihr seid zusammengewachsen, habt euch angenähert und wieder entfernt. Immer wieder aufs Neue. In diesem Teil habt ihr die Chance, euch selbst und euer Gegenüber besser kennenzulernen.

Eure Kreativität ist gefragt. Überlegt euch (gerne gemeinsam) für jeden Buchstaben eurer Vornamen ein Wort. Seid spontan. Ob es zu euch passt, könnt ihr danach überlegen.

M:

.....

.....

T:

.....

.....



Wenn ihr ein Tier wärt, welches würde das sein? Beachtet dabei, was ihr täglich macht, woran ihr oft denkt oder wie ihr euch fühlt. Notiert eure Antwort erst, nachdem ihr drei Mal versucht habt, das Tier der anderen zu erraten.



M:

T:

Wenn ihr euer Gegenüber mit einem Objekt vergleichen müsstet, welches wäre es am ehesten? Kreuzt an und begründet eure Wahl.

- | | | |
|---|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kompass | <input type="checkbox"/> Magnet | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Lupe | <input type="checkbox"/> Uhr | |
| <input type="checkbox"/> Fernglas | <input type="checkbox"/> Schlüssel | |
| <input type="checkbox"/> Taschenrechner | <input type="checkbox"/> Zauberstab | <input type="checkbox"/> |

M:

T:

Was glaubst du, welche Stärken deine Mutter hat?



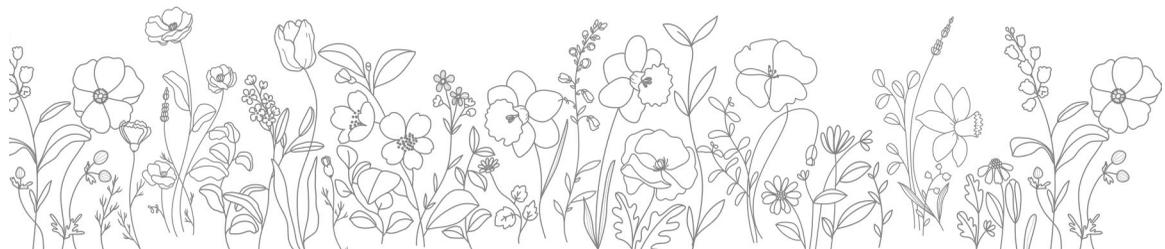
.....

.....

Was, findest du, sind die Stärken deiner Tochter?

.....

.....





Welches ist das größte Talent deiner Mutter / Tochter?

M:

T:

Was denkst du, welcher Beruf ideal für deine Mutter / Tochter wäre und warum? Schreibt die Berufsbezeichnung auf oder zeichnet ein Bild dazu. Die Begründung könnt ihr stichpunktartig notieren.



M:

.....
.....
.....

T:

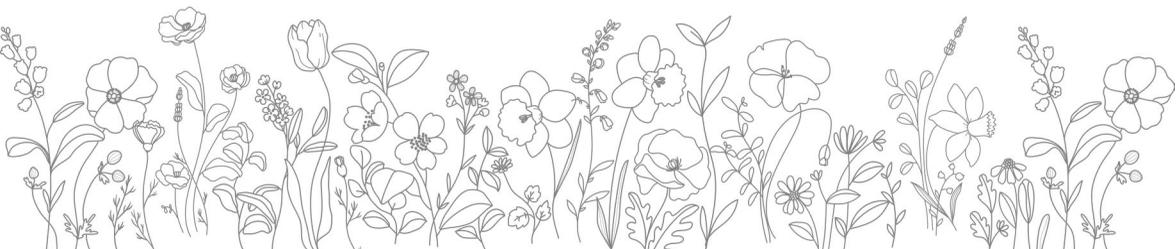
.....
.....
.....



Wenn ihr nach rein äußerlichen Merkmalen geht, mit welcher Pflanze hat die jeweils andere Ähnlichkeit?

M:

T:



Welches oberflächliche Merkmal findet ihr besonders schön am jeweils anderen?

M:

T:



Irgendwann kommt eine Zeit im Leben, da wird das Alter irrelevant. Mal fühlt man sich steinalt, mal ist man ein Jungbrunnen. Wie alt fühlt ihr euch in diesem Moment tatsächlich und warum?

M:

T:

Denkt an einen Film, den ihr beide gesehen habt. Welche Figur in dem Film ist dir ähnlich, welche deiner Mutter / Tochter. Seid ihr euch dabei einig?

FILM:

MUTTER CHARAKTER:

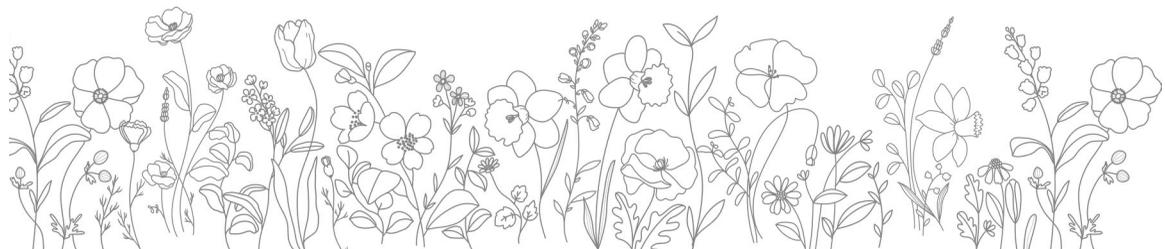
TOCHTER CHARAKTER:



Vieles macht ihr ähnlich oder vielleicht seht ihr euch sehr ähnlich. Überlegt, worin ihr euch am ähnlichsten seid, und einigt euch auf eine Antwort.

.....

.....





Was würdest du tun, wenn ein „Freund“ deiner Mutter/Tochter etwas Gemeinsames über sie sagt oder etwas tut, was ihr schadet. Kreuze an, wie du dich verhalten würdest. Sprecht darüber, was ihr euch vom jeweils anderen wünscht.

- M T Mich nicht einmischen
- M T Den Freund zur Rede stellen
- M T Mutter/Tochter darauf ansprechen
- M T Mutter/Tochter helfen, aber anlügen
- M T Eine vertraute Person um Rat fragen



Denkt an eure gemeinsame Zeit. Denkt daran, was ihr in der Vergangenheit erlebt habt, und wie es euch jetzt geht. Was ist das Schwierigste am Muttersein bzw. am Tochtersein?

M:

T:



Vergesst nicht das Positive im Leben. erinnert euch an all die wunderschönen Momente, die ihr miteinander verbracht habt. Was ist für euch das Schönste am Muttersein bzw. am Tochtersein?



M:

.....

T:

.....

Gegen was wärt ihr gerne allergisch, damit ihr es nicht mehr tun müsst? Schreibt es auf und zeichnet ein passendes Bild dazu.

Uelle

M:

T:

Kannst du zwei Schwächen an deiner Mutter / Tochter finden? Bevor ihr sie niederschreibt, versucht zu erraten, woran der andere vermutlich denkt.

M:

.....

T:

.....





Könnte man diese Schwächen auch positiv sehen? Tauscht euch dazu aus und formuliert die vermeintlichen Schwächen als Stärken.

.....
.....



Was hat deine Mutter/Tochter richtig gut gemacht. Schreibe ein Kompliment für die jeweils andere auf, an das sie vorhin nicht gedacht hat.

M:

T:

Zeit für eine Pause. Da kommt ein Urlaub gerade richtig. Doch welche Art von Urlaub bevorzugt ihr? Kreuzt euren Favoriten an oder notiert eine eigene Antwort. Lasst euch anschließend kreativ zum Thema Urlaub aus.

Abenteuer (Campen, Backpack)

Luxus (Spa, Golf)

Action (Paragliding, Bungee-Jumping)

Sonnenbaden (Strand, Meer)

Sightseeing (Museen, Kirchen)

.....

.....

