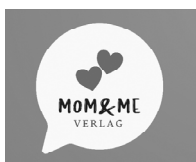


Die Mutter-Tochter-Bucketlist

150 gemeinsame Aktivitäten und Erlebnisse, die eure
Bindung vertiefen und einzigartige Erinnerung schaffen

von Julia Reuter



Copyright der Originalausgabe

© Julia Reuter und 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: 978-9-403717-78-4



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	7
2. So nutzt ihr dieses Buch	10
3. Erwartungen an dieses Buch	12
4. Unsere ersten gemeinsamen Erlebnisse	14
5. Unsere Herzenswünsche	23
6. Auf den Spuren unserer Vorfahren	30
8. Unsere Träume für die Zukunft	56
9. Zuhause und vor der Haustür	66
10. Abenteuer in der Natur	82
11. Reisen und kulturelle Entdeckungen	100
12. Gemeinsames Geben und Teilen	114
13. Fitness und Spaß	127
14. Kulinarische Reise	138
15. Kunst und Handwerk	151
16. Witzige und skurrile Momente – alles voll fancy	160
17. Platz zum Festhalten von Erinnerungen	167
Quellenverzeichnis	169



Aus Liebe zur Umwelt verzichten wir
auf viele Fotos & Farbdruck.



1. Einführung




Die Zeit der Pubertät geht einher mit der Veränderung der Beziehung zwischen Müttern und Töchtern. Brauchte dein Mädchen bis vor Kurzem noch fast täglich deine Unterstützung, so beginnt nun der Aufbruch in die Abnabelung. Aus dem kleinen Mädchen ist ein Teenager geworden, der sich danach sehnt, auf eigenen Beinen zu stehen.

Die meisten Entscheidungen werden nun allein getroffen. Vorschriften durch dich als Mutter, und natürlich auch den Vater, werden abgelehnt. Zudem wird das Weltbild von euch Eltern infrage gestellt. Euer Mädchen möchte sich ganz klar von euch distanzieren, um seine eigene Persönlichkeit abzugrenzen. Dieser Vorgang ist ganz natürlich und wichtig für deine Tochter und ihre weitere Entwicklung.


Als Mutter solltest du dir in dieser Zeit bewusst sein, dass dein Teenager einem körperlichen und seelischen Umbau ausgesetzt ist. Ausgesetzt ist an dieser Stelle das richtige Wort, denn häufig versteht deine Tochter nicht, was gerade mit ihr passiert. Im Kopf herrscht Chaos, weil sich die Zusammensetzung der Hirnsubstanz verändert, verschiedene Bereiche des Gehirns stärker miteinander verknüpft und neu organisiert werden. Hinzu kommen die vielen körperlichen Veränderungen, die aus dem Mädchen eine Frau werden lassen. Diese ganzen unsicheren Wochen und Monate verursachen natürlich auch ein seelisches Durcheinander. Auf der einen Seite will dein Mädchen noch nicht ganz den Kinderschuhen ent schlüpfen, auf der anderen Seite drängt sie nach vorn und testet am liebsten alles bis an ihre Grenzen.

Für die ganze Familie ist diese Umstellung nicht leicht zu handhaben, dennoch braucht deine Tochter dich und natürlich auch den Vater weiterhin. Am meisten hilfst du deinem Mädchen in dieser Zeit mit Vertrauen, Verständnis und Loslassen. Ein scheinbar gelassener Erwachsener, der einfach mal zuhört oder cool bleiben kann, wenn das Kind besonders laut schreit und wüste Beschimpfungen ausspricht, ist der Fels in der Brandung. Dein Mädchen muss auf seinem Weg wissen, dass jemand da ist und es notfalls auffängt. Es muss wissen, dass jemand Verständnis für seine Lage hat, wenn es doch selbst nicht weiß, was es gerade will und wo die Reise hingehen soll.

Das heißt jedoch nicht, dass deine Tochter tun und lassen kann, was sie will. Auch in dieser Zeit des Aufbruchs braucht dein Mädchen noch gewis-



se Grenzen. Dass sich diese im Vergleich zum Kindsein deutlich verschoben haben, ist klar. Nicht selten wird dich deine Tochter selbstbewusst und lautstark darauf hinweisen. Achte auf einen freundlichen Ton, eine zurückhaltende Anleitung und einen verständnisvollen Umgang. Sie werden deinem Mädchen helfen, seinen Weg zu finden.




Die Bindung zwischen dir als Mutter und deiner Tochter wird sich in der Pubertät verändern. Damit ihr dennoch einen guten Kontakt zueinander bewahrt, ist es wichtig, eine gute Balance im Miteinander zu finden. Dieses Buch mit seinen vielen Ideen soll euch dabei helfen, auf eine lockere Art und Weise miteinander Zeit zu verbringen und die Andere in ihrem neuen Licht zu sehen.



Für Töchter

Dein Leben ist gerade an einem wichtigen Wendepunkt angekommen. Du möchtest das kleine Kind endlich hinter dir lassen und als Erwachsene wahrgenommen werden. Mit viel Lust aufs Leben und dem Mut, viele Dinge allein bewältigen zu können, gehst du voller Energie nach vorn. Du möchtest ausbrechen aus dem Netz der Regeln und Anweisungen, möchtest deine eigenen Ideen verwirklichen, möchtest dich ausprobieren, dich von deinen Eltern deutlich abgrenzen und eigene Entscheidungen treffen.



Unterstützt wirst du dabei vom natürlichen Lauf deiner Entwicklung. Jetzt verändert sich dein bisher kindlicher Körper und wird zur Frau. Große Umbaumaßnahmen in deinem Kopf bringen einerseits ein Durcheinander, sodass du dich häufig selbst nicht mehr kennst. Andererseits helfen dir die neuen Verknüpfungen im Gehirn und die veränderte Organisation der Hirnbereiche dabei, erwachsen zu werden. Auch die Seele muss in der Pubertät mit diesen Veränderungen klarkommen. Das ist nicht immer leicht, und deshalb musst du dich auch nicht wundern, wenn du einfach mal losbrüllst, auch wenn du das vielleicht gar nicht wolltest, hinterher traurig und verzweifelt bist und dann wieder total glücklich und albern. In dieser Zeit helfen dir deine Freundinnen, die sich in der gleichen Situation befinden, und deine Eltern.

Auch wenn du es vielleicht nicht gern hörst: Deine Eltern sind sehr wichtig. Schließlich haben sie die Pubertät auch durchlebt und können dich verstehen. Sprich mit ihnen über ihre Erfahrungen und frage sie, was sie damals empfanden, welche Dinge ihnen beim Erwachsenwerden geholfen haben

und was sie sich in dieser Zeit von ihren Eltern gewünscht hätten. Natürlich wird es Tage geben, an denen ihr euch überhaupt nicht verstehen werdet und die Bude zwangsläufig wackeln wird, aber versuche trotzdem, in Kontakt zu bleiben. Du kannst Regeln und Grenzen infrage stellen, musst dann aber auch bereit sein, neue, erwachsenere Regeln auszuhandeln und einzuhalten. Du darfst dich auch gern von den Meinungen und dem Weltbild deiner Eltern abgrenzen. Respektiere dennoch ihre Meinung, wenn du als erwachsen wahrgenommen werden möchtest. Wenn du ab jetzt deine eigenen Entscheidungen triffst, musst du auch lernen, mit den positiven wie negativen Konsequenzen zu leben.

Sei dir in all diesen Punkten gewiss, dass dich deine Eltern, und insbesondere deine Mutter, immer unterstützen werden, wenn du ihre Hilfe brauchst. Sie sind der sichere Hafen, in dem du dich ausprobieren und erwachsen werden darfst.

Weil es manchmal schwierig ist, als Teenager auf seine Mutter zuzugehen, um mit ihr etwas Schönes, Abenteuerliches oder einfach nur Cooles zu unternehmen, ist dieses Buch entstanden. Die Anregungen und Ideen sollen dir und deiner Mama schöne Erinnerungen schaffen und eure Beziehung auf eine neue Ebene heben.

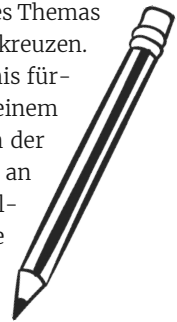


2. So nutzt ihr dieses Buch

Mit diesem Buch haltet ihr eine Bucketlist mit 150 Anregungen und Ideen für gemeinsame kleine oder große Unternehmungen in den Händen. Die verschiedenen Vorschläge wurden so zusammengestellt, dass:

- ihr schnell und einfach umsetzbare Aktivitäten findet.
- ihr größere Abenteuer unternehmen könnt.
- ihr thematische vielseitige Möglichkeiten habt.
- ihr alltägliche Dinge miteinander umsetzen könnt.
- ihr Aktivitäten für drinnen und draußen findet.
- der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt.
- ihr vielleicht Dinge voneinander erfahrt, die ihr bisher nicht wusstet.

Die einzelnen Anregungen sind in Themenkomplexe eingeteilt, damit die Suche nach der passenden Aktivität einfacher ist. Zu Beginn eines Themas findet ihr einen Block mit drei Fragen oder eine Tabelle zum Ankreuzen. Damit könnt ihr mehr voneinander erfahren und das Verständnis füreinander fördern. Gern könnt ihr diese Fragen als Anstoß zu einem gemeinsamen Gespräch nutzen. Am besten füllt ihr vor Beginn der Nutzung der Bucketlist die zwei Seiten zu den "Erwartungen an dieses Buch" aus. So wisst ihr, was die Andere denkt und auf welche Dinge ihr besonders eingehen solltet. Alle Fragenbereiche können natürlich auch mit Kritzeleien und/oder Sprechblasen anstelle von Stichwörtern oder Sätzen versehen werden.

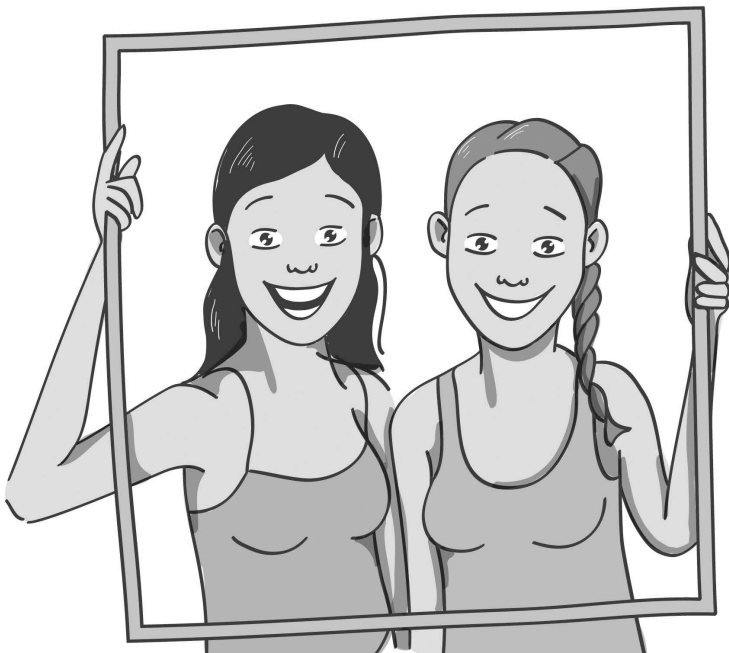


Manchmal gibt es Ideen im Buch, die heißen: "Macht einen Tag lang ...". Das ist natürlich ein ziemlich großer Zeitrahmen. Legt einfach selbst fest, welche Zeitspanne für euch am geeignetsten ist. Einige Ideen beschäftigen sich mit Videoclips, Blogs, TikTok oder Instagram. Hier müsst ihr gemeinsam entscheiden, wie weit eure Aktivitäten in die Öffentlichkeit gelangen dürfen. Ein kleiner Koch-Blog kann durchaus nur aus Videos bestehen, die an Verwandte oder Freundinnen gesendet werden dürfen. Nicht alle Aufzeichnungen müssen zwangsläufig auf den Social-Media-Kanälen landen. Habt Verständnis für beide Sichtweisen, wenn es um die eingeschränkte Veröffentlichung geht. Bedenkt allerdings auch, dass die Mutter als Erziehungsberechtigte in dieser

Frage das letzte Wort hat. Die genaue Umsetzung einer Idee nach dieser Vorlage ist absolut kein Muss!

Überhaupt ist diese Bucketlist keine Verpflichtung, alle Anregungen umzusetzen. Es handelt sich lediglich um Vorschläge, wie ihr gemeinsame Zeit miteinander verbringen und aus dem Alltag mit all seinen Aufgaben aussteigen könnt. Kreuzt gern jeweils einzeln an, welche Aktivitäten euch besonders gut gefallen würden. Sucht dann die übereinstimmenden Ideen heraus und probiert sie einfach aus. Auf den letzten Seiten bekommt ihr die Möglichkeit, eure Erlebnisse zu dokumentieren. Schreibt, zeichnet und klebt Erinnerungen auf, die ihr in einigen Jahren zusammen anschauen könnt.

Und nun viel Spaß bei euren
Mutter-Tochter-Aktivitäten!





3. Erwartungen an dieses Buch

Freiheit

Tochter

Loslassen

Welche Dinge zwischen dir und deiner Mama laufen gut?

Welche Dinge laufen eher schlecht?

Zuversicht

Was könnte deine Mutter besser machen?

Was versprichst du dir von den gemeinsamen Aktivitäten dieser Bucketlist?

mal ein Auge
zudrücken

Verständnis

Gelassenheit

coole Reaktionen



Welche Dinge zwischen dir und deiner Tochter laufen gut?

Welche Dinge laufen eher schlecht?

Wie könntest du deine Tochter unterstützen?

Was erwartest du dir von den gemeinsamen Aktivitäten dieser Bucketlist?

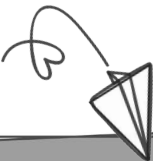
Miteinander

Sicherheit

4. Unsere ersten gemeinsamen Erlebnisse



Activity 1: Fragenblock



- An welche ersten gemeinsamen Erlebnisse erinnerst du dich?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Welche neuen Erlebnisse möchtest du mit mir noch teilen?

Tochter:

Mutter:





Activity 2: Verbringt einen gemeinsamen Erinnerungsabend mit Fotos und anderen Aufzeichnungen.

Dieser Fotoabend oder auch Fotonachmittag eignet sich besonders gut als kleine Übergangszeremonie vom Kindes- zum Erwachsenenalter. Er passt in die Zeit rund um den 14. Geburtstag, die Konfirmation, Firmung oder Jugendweihe.

Für den Fotoabend braucht ihr:

- *alte Bilder oder Fotoalben*
- *Tagebücher oder Erinnerungsalben zum Eintragen*
- *Schatzkiste (mit Namensbändchen aus der Geburtsklinik, altem Lieblingsspielzeug, Babybody u. Ä.) und/oder Mappe mit kreativen Arbeiten (mit Kinderzeichnungen, Basteleien u. Ä.)*

Mit dem Anschauen der verschiedenen Erinnerungen kann die Kindheit symbolisch abgeschlossen werden. Als kleines Extra kannst du als Mama ein persönlich gestaltetes Geschenk, wie eine Schatztruhe mit Erinnerungsstücken aus der Kindheit oder ein Fotoalbum mit den schönsten Bildern, überreichen.



Damit aus dem Fotoabend eine wirkliche Zeremonie wird, könnt ihr gemeinsam auf das Erwachsensein und die Zukunft anstoßen.



Activity 3: Legt eine Meilensteinkette mit euren wichtigsten Ereignissen.

Dazu braucht ihr:

- *möglichst abgerundete Steine mit mindestens 4 cm Länge*
- *schwarze und/oder farbige Acrylstifte oder Permanentmarker*
- *alternativ Fotos oder Zettel zum Beschriften*

Vorbereitung:

Überlegt unabhängig voneinander, welche Meilensteine euer bisheriges gemeinsames Leben begleitet haben. Möglicherweise waren das unter anderem:

- Geburt und Geburtstag
- der erste Zahn, die erste feste Mahlzeit
- das erste Mal hinsetzen, aufstehen, allein laufen, das erste Wort, allein anziehen
- Eintritt in Kita, Grundschule und die weiterführende Schule
- die erste Übernachtung allein bei den Großeltern, bei einer Freundin
- ein neues Geschwisterkind
- der erste Wettkampf, das erste Vorspielen

Durchführung:

Ihr könnt nun entweder jede eine eigene oder zusammen eine gemeinsame Meilensteinkette legen. Malt dazu auf die Steine passende Motive, oder beschriftet sie mit dem jeweiligen Ereignis. Sollten die Steine sehr klein oder schlecht zu gestalten sein, so könnt ihr ein Foto des Meilensteins oder einen beschrifteten Zettel zum Stein legen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Wichtigkeit der Ereignisse gern durch größere und kleinere Steine darstellen. Vielleicht findet ihr einen schönen Platz in eurer Wohnung, wo ihr die Meilensteinkette für euch sichtbar eine Weile auslegen könnt.

