

# Der Masterplan für Familien: Details mit Mehrwert

1

## DIE "ÜBERLEBENSBOX" (STRATEGISCHES PACKEN)

Packt nicht nur eine Box für die Kinder, sondern eine für die gesamte Familie, die im Auto (nicht im LKW!) mitfährt.

- **Inhalt:** Wasserkocher, Kaffeepulver/Tee, Plastikgeschirr, Ladegeräte, Nachtlichter (für die neue, fremde Umgebung!) und ein neues, kleines Spielzeug als "Willkommensgeschenk" im neuen Zimmer.
- **Mehrwert:** Man muss nach 10 Stunden Umzug nicht nach der Zahnbürste oder dem Schnuller suchen.

2

## DER "KREATIV-KARTON" GEGEN UMZUGSSTRESS

Kinder fühlen sich oft nutzlos, während die Erwachsenen hetzen.

- **Tipp:** Gebt den Kindern 2-3 eigene Kartons und ein Set dicke Wachsmalstifte oder Sticker. Sie dürfen ihre Kartons für ihre Schätze selbst gestalten und bekleben.
- **Mehrwert:** Das nimmt die Angst vor dem "Wegpacken" der Spielsachen und macht den Prozess zum Projekt.

3

## DIGITALE SICHERUNG (VORSORGE-MEHRWERT)

Bevor die Spielekonsole oder der Familien-PC abgesteckt wird:

- **Tipp:** Fotografiert die Kabelanschlüsse auf der Rückseite. Packt alle Fernbedienungen und Kabel in eine markierte Tüte, die direkt am Fernseher/Monitor festgeklebt wird.
- **Mehrwert:** Kein Frust am ersten Abend, wenn die Kinder zur Beruhigung eine Serie schauen wollen und das HDMI-Kabel unauffindbar ist.

4

## DAS "ZIMMER-ZUERST-PRINZIP" (PSYCHOLOGIE)

Eltern neigen dazu, erst die Küche fertig zu machen.

- **Tipp:** Räumt das Kinderzimmer als allerstes ein. Vorhänge aufhängen, Bett beziehen, Teppich raus.
- **Mehrwert:** Sobald das Chaos im Flur zu viel wird, haben die Kinder eine "chaosfreie Zone". Das senkt den Stresspegel der gesamten Familie massiv.

Am Umzugstag vergisst man oft zu essen, was bei Kindern zu schlechter Laune ("Hangry") führt.

**Tipp:** Bestellt das Mittagessen für das Umzugsteam und die Familie bereits am Vorabend vor oder plant einen festen Picknick-Stopp ein. Vermeidet zu viel Zucker, da der "Crash" danach die Nervosität steigert.

Neben dem Meldeamt gibt es Stellen, die man oft vergisst:

- **Schulen & Kindergärten**
- **Vereine:** Sportclub, Musikschule, Tanzkurs.
- **Abos:** Kinderzeitschriften, Windel-Abo.
- **Ärzte:** Zahnarzt, Kinderarzt (Patientenakte anfordern, falls man die Stadt verlässt!).
- **Versicherungen:** Haftpflicht (muss wissen, dass man nun woanders wohnt).