

1.



**WOHIN MIT DEN** Bleistiften vom Einkauf bei Ikea? Wie wäre es mit einem Stuhl? Dieses Projekt ist allerdings nur für erfahrene Heimwerker geeignet. Dazu werden sieben Lagen Stifte auf eine Styroporsitzfläche geklebt (Vorsicht, dass diese nicht pieksen!). Wer richtig gut ist, bastelt Sitzfläche und Beine selbst, sonst kann man auch ein geeignetes Objekt bearbeiten. Das Ergebnis ist einzigartig.

Noch ein Bastel-Tipp ...

## HERBSTLICH

Tipp aus dem Buch „365 Tage Natur“ (Anna Carlile, Edel, € 30,80): Blätter mit Tinte oder Farbe bemalen und Stoff oder Papier damit bedrucken!



2.

AUS  
2x FROSTA



**DER HOCKER FROSTA** ist ein Allroundtalent. Aus der runden Sitzfläche mit den vier Beinen lässt sich nämlich allerhand Neues fertigen. Allerdings sollte man dazu schon ein bisschen handwerkliches Geschick mitbringen. Der Umgang mit Stichsäge und Bohrer muss auf alle Fälle gekonnt sein. Auseinandergeschraubt und mit einigen wenigen Zusatzteilen ergänzt lässt sich so nämlich aus zwei Hockern sogar ein tolles Holzlauf- rad produzieren. Ebenfalls möglich: eine Rodel, ein Wand- regal, ein Schreibtisch oder eine Schaukel.

**MEIN IKEA.**  
70 Hacks & Pimps für individuelles Wohnen, Isabelle Bruno, Christine Baillet, GU-Verlag, um € 20,60.



Fotos: www.florian-alexander-fuchs.com, Le Fab Shop/Samuel Bernier&Andreas Bliend, Ikea (2), Edel, Anna Carlile, Rosandra Ferri/mormodesign.com, Privat



3.

AUS  
2x HOCKER ALSEDA



**EINFACH.** So pimpen Sie Ihre Wand auf: Überzug aus Bananens- taudenfaser vom Hocker Alse- da mit einem Cutter entfernen, das Gerüst mit bunten Stofftieren befüllen und mit Schrauben an der gewünschten Stelle befestigen. Fertig ist der farbenfrohe Hingucker!



3 Tipps

So werden  
**Ihre Möbel**  
einzigartig!

MASSENWARE? NEIN, DANKE! WIR WOLLEN EINZELSTÜCKE. Und das zu einem guten Preis. Wer selbst ein wenig Hand anlegt, kann aus Ikea-Ware vom Möbelhaus wunderbare individuelle Teile fertigen.



KOMMENTAR  
von Mag. Simone Fröch

## ELTERN: BITTE ENTSPANNEN!

Eislaufmütter, Helikopterväter – das muss nicht sein! Eine Mutter, die in ihrer Tochter den kommenden Superstar sieht und sie anspruchsvoll fördert. Ein Vater, der seinem Sohn auf Schritt und Tritt folgt und ihm jeden Stolperstein aus dem Weg räumt. Gute Eltern wollen für ihre Kinder natürlich das Beste. Ehrgeiz und Angst sind jedoch keine guten Ratgeber dabei. Denn sie erzeugen im Kopf Wunschbilder und Katastrophenszenarien, die den Blick auf das Kind verstellen.

**Kinder sind von Natur aus** sensibel, lernbereit und neugierig. Sie wollen die Welt für sich erforschen und suchen Erfahrungen der Eigenständigkeit, um zu erkennen: Ich bin. Ich will. Ich kann. Auf dem Weg dorthin müssen sie wählen, ausprobieren, erfolgreich sein und auch scheitern dürfen. Dabei benötigen sie selbstverständlich Sicherheit, Anleitung, Ermutigung und Förderung durch ihr Umfeld.

**Wichtig ist** eine gute Balance zwischen „so wenig wie möglich“ und „so viel wie nötig“. Dafür braucht es eine entspannte Grundhaltung der Eltern, ausreichend Schutz und möglichst viele Freiräume. Besonders aber: Vertrauen in das Kind und seine Fähigkeit, den eigenen Weg zu finden.

**Tief durchatmen also.** Und immer wieder loslassen: Gelassene Eltern sehen, was ihre Kinder wirklich brauchen und machen sie stark.

**MAG. SIMONE FRÖCH** ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Supervisorin, Coach. Infos und Kontakt: [www.kinderpsychologie-froech.at](http://www.kinderpsychologie-froech.at) oder [www.starke-kinder.at](http://www.starke-kinder.at)