



*The mothering
journey*

Mit Kindern wachsen ...

Herausfordernde Situationen mit Kindern halten immer ein Geschenk für uns bereit. Sei mutig und packe deine Geschenke aus.



Wir brauchen nicht so fortzuleben,
wie wir gestern gelebt haben.
Machen wir uns von dieser Anschauung los,
und tausend Möglichkeiten
laden zu neuem Leben ein.

Christian Morgenstern



4 Schritte in die Veränderung

Wenn du magst, drucke dir diese Seiten aus und lege dir Stift und Papier bereit.

1) Werde bewusst

Kennst du Situationen im Alltag mit deinen Kindern, die in dir Stress verursachen? Situationen, die Enge in dir bewirken und vor denen du am liebsten sogar flüchten möchtest? In einem Moment, den du ganz für dich hast, beende die Sätze: Ich mag gar nicht, wenn ... Ich fühle mich total unwohl, wenn ... Ich bekomme die Krise, wenn ... Ich weiß nicht weiter, wenn ... Sei ganz ehrlich mit dir selbst. Bewusstwerdung ist der essenzielle erste Schritt – ohne ist Veränderung nicht möglich.

2) Beobachte

Schau dir diese Situationen mal genau an. Reise in Gedanken dorthin und beobachte dich in den kommenden Tagen genau in diesen Situationen. Was fühlst du? Wie reagiert dein Körper darauf? Welche Gedanken hast du? Welches Verhalten bemerkst du an dir? Am besten legst du dir einen Zettel bereit, um unmittelbar Notizen machen zu können.

3) Reflektiere

Was brauchst du, damit deine Energie sich wandeln und die Situation sich verändern kann? Welche Möglichkeiten siehst du, damit du nicht mehr aus ihnen fliehen möchtest, sondern dich sogar darauf freuen kannst? Auf welche Art kannst du einen Anstoß für Veränderung geben? Es ist dein Leben – mach es dir schön!

4) Geh in den Prozess

Bitte erwarte nicht, dass nun direkt am kommenden Tag alles anders ist. Nun beginnt erst der spannende Prozess, durch den du unglaublich viel über dich und deine Kinder lernen und über dich hinaus wachsen kannst. Dieser Prozess, dieses Lernen – das ist Leben! Spiele mit den Situationen. Es gibt keine allgemein gültigen Regeln, ihr seid eine einmalige Kombination. Lerne deine Familie kennen und finde heraus, was für euch funktioniert und was nicht. Löse dich von allen Gedanken, es müsse so oder so sein. Und ganz wichtig: Bleibe *stets* mit deiner *Intention* verbunden, diese Situationen verändern zu wollen. Das mag manchmal herausfordernd sein, nicht in alte Muster zurückzufallen. Erinnerung dich immer daran, dass ein leichteres Familienleben auf dich wartet. Und in herausfordernden Momenten, bleibe immer mit deinem Herz und der Liebe zu deinen Kindern verbunden und ... atme.