STARKE GEFÜHLE - LIEBEVOLL BEGLEITEN

24. Forum Frühförderung
Potsdam - 07.09.2022
Stephanie Kohnen

Herzlich Willkommen

- Ich bin Steffi Kohnen.
- Dreifach-Mädels Mama,
- Dipl. Sozialpädagogin, Pekip Kursleiterin
- systemische Familien- und Traumatherapeutin,
- Resilienztrainerin für Kinder und Erwachsene,
- Freyspielcoach und
- Meditationslehrerin.

Ich beschreibe mich selbst als Mentorin für Gefühlsstärke und Resilienz. Ich arbeite in eigener Praxis in Aachen und begleite Menschen Offline und Online zu ganz unterschiedlichen Themen, sowie Fachkräfte in Form von Workshops, Vorträgen und Weiterbildungen.

GEFÜHLSSTÄRKE

Was bedeutet der Begriff „gefühlsstark“?

Ich habe drei Töchter im Alter von 11, 8, und 5 Jahren. Unsere mittlere Tochter ist seit dem Wochenende 8 Jahre alt und wir haben von Anfang an gespürt, dass sie anders ist, als die meisten Kinder, die wir bis dahin kannten, dass sie auf ihre Art besonders ist.

Ich habe mich so oft gefragt, warum reagiert meine Tochter nur so anders als andere Kinder?

extrem feinfühlig

extrem neugierig

extrem impulsiv

extrem schnell von neuen Reizen überfordert

total Nähe bedürftig

extrem mutig

gleichzeitig total freiheitsliebend

total ängstlich

extrem begeisterungsfähig sein

extrem schnell am Boden zerstört

Sie scheint wirklich von allen Gefühlen nur die Extremvariante zu kennen und macht sich das Leben oft so schwer durch ihr ausgeprägtes Temperament.

GEFÜHLSSTÄRKE - ERKLÄRUNG

Viele gefühlsstarke Kinder kennen tatsächlich meist nur die Extremvariante von den Gefühlen:

- höchste Freude, tiefste Traurigkeit, wildeste Wut, dazwischen gibt es bei ihnen nicht wirklich viel.
- Sie erleben ihre Welt viel intensiver als andere und werden täglich von extrem starken Gefühlen überrollt.
- Geprägt wurde der Begriff vor allem durch die US-amerikanische Autorin Mary Sheedy Kurcinka, die sich genau mit diesen hochsensiblen, willensstarken und energiegeladenen Kindern beschäftigt hat.
- Hier in Deutschland hat sich dann die Journalistin und Autorin Nora Imlau mit dem Thema befasst und sich dann in ihrem Buch „So viel Freude, so viel Wut“ für den Begriff der „gefühlsstarken Kinder“ entschieden und beschreibt damit genau jene Kinder mit diesem besonders ausgeprägten Temperament.
- Sie schreibt in ihrem Buch darüber, dass diese temperamentvollen Kinder nicht bockig und schwierig im Umgang sind, sondern einfach besonders intensive Gefühle haben.

“

Man kann wirklich sagen, dass gefühlsstarke Kinder sehr in Extremen leben.

Stephanie Kohnen

WIE KANN ICH MICH VERGEWISSERN, OB EIN KIND GEFÜHLSSTARK IST?

Gefühlsstärke ist keine Störung und keine Krankheit, sondern vielmehr eine besondere Form der Persönlichkeitsentwicklung.

Deshalb kann es auch keine Diagnose in dem Sinne geben. Beim Erkennen von gefühlsstarken Kindern zählt vor allem das subjektive Empfinden der Familien selbst.
Im Folgenden möchte ich acht Merkmale, die Nora Imlau und Mary Sheedy Korcinka in ihren Recherchen festgelegt haben, beschreiben.

ACHT MERKMALE

1. Sie erleben und äußern Gefühle besonders intensiv und springen dabei häufig von einem Extrem ins nächste (Ping-Pong-Effekt).

2. Sie sind sehr ausdauernd und hartnäckig und lassen so leicht nicht locker, wenn sie sich mal etwas in den Kopf gesetzt haben.

3. Sie sind überdurchschnittlich sensibel, dadurch auch leicht reizüberflutet und sehr verletzlich.

4. Sie sind außergewöhnlich offen für alle Eindrücke und nehmen ihre Umwelt ganz genau wahr.

ACHT MERKMALE

5 Sie haben ein Thema mit Routinen: Entweder beharren sie stark auf immergleiche Abläufe, von denen um keinen Preis abgewichen werden darf. Oder sie empfinden jede Form von Rahmen als Freiheitsbeschränkung und wehren sich mit aller Macht gegen immergleiche Abläufe im Alltag.

6 Sie verfügen über eine scheinbar niemals endende Energie, haben einen großen Bewegungsdrang, und brauchen im Vergleich zu anderen Kindern ihres Alters viel weniger Schlaf.

7 Sie tun sich sehr schwer mit Veränderungen und Übergängen. Jede neue Umgebung bedeutet erstmal Stress, jeder Wechsel zwischen Bezugspersonen fällt schwer.

8 Sie sind oft sehr nachdenklich, philosophisch und grüblerisch und machen sich auch über traurige und schwierige Themen viele Gedanken. Deshalb wirken sie manchmal ernster als andere Kinder.

“

Gefühlsstarke Kinder tun nicht nur so, als sei jede Kleinigkeit ein Drama, sie erleben sie als Drama!

Stephanie Kohnen

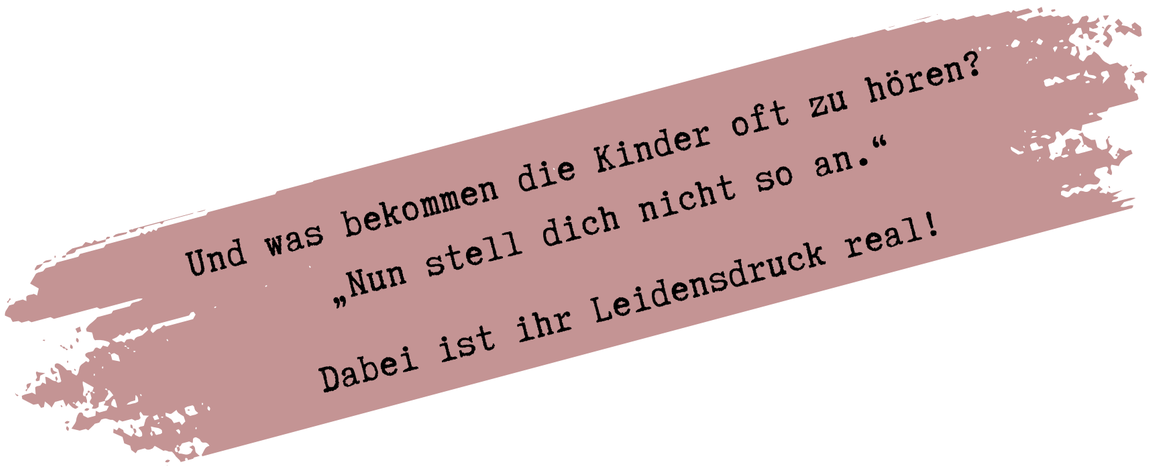
Test: Ist mein Kind gefühlsstark?

Durch 31 hilfreiche und fachlich fundierte Fragen herausfinden, ob (d)ein Kind gefühlstark, hochsensibel oder temperamentvoll ist.

Der Test steht auf meiner Website zum Download bereit:

Gefühlsstarke Kinder – Test (liebevoll-begleiten.com)

Neurowissen-schaft



- Für gefühlsstarke Kinder ist die Zahnpasta eben nicht nur ein bisschen scharf – sie brennt in ihrem Mund wie Feuer.
- Der Pulli kratzt nicht nur ein bisschen – er fühlt sich auf der Haut geradezu unerträglich an.
- Das Haarekämmen ziept nicht nur - es schmerzt.
- Die Kartoffeln sind nicht nur ein bisschen mehlig - sondern ungenießbar.
- Die Musik aus dem Radio ist nicht nur ein bisschen laut - sondern lässt gefühlt den Kopf explodieren.

Amygdala

Wissenschaftliche Studien haben herausgefunden, dass die Amygdala bei gefühlsstarken Kindern vergrößert ist. Das bedeutet, dass sie aufgrund ihrer hohen Wahrnehmungsfähigkeit und ihrer Sensibilität besonders häufig in Alarmbereitschaft sind.

Wir können uns vorstellen, dass die Amygdala wie eine Alarmanlage funktioniert und dann Alarm schlägt, wenn „Gefahr“ droht. Sie versetzt uns somit in einen Kampf- oder Fluchtmodus, der vor allem unseren Vorfahren ihr Überleben sicherte.

Der Körper kommt also in einen Stresszustand und gerät in den Flucht- oder Kampfmodus, da immer mehr Adrenalin ausgeschüttet wird. Und später dann auch Cortisol und die Kinder somit in einem Dauerhaften Stress- und Alam Zustand festhängen.

Vagusnerv

Die Aufgabe des Vagus Nervs ist es, Entspannung in unseren Körper zu tragen.

Bei gefühlsstarken Kindern ist der Vagusnerv schwächer ausgeprägt, als bei anderen Kindern, deshalb fällt es ihnen so viel schwerer sich in Stresssituationen selbst zu regulieren und zu beruhigen.

Selbstregulation zu lernen ist für gefühlsstarke Kinder deshalb die wohl größte Aufgabe im Leben, bei der sie viel empathische Begleitung und Unterstützung brauchen.

Konkret können wir uns also merken:
Gefühlsstarke Kinder haben eine sehr empfindliche Alarmanlage im Gehirn und ein eher schwaches Selbstberuhigungssystem.

WAS SAGT DIE RESILIENZ-FORSCHUNG?

Was braucht es, damit sich gefühlsstarke Kinder gesund und resilient entwickeln können? Das sagt die Resilienz-Forschung:

SICHERE BINDUNG

Eine sichere Bindung und Beziehung ist die Basis und das A und O. Dadurch sind sie in der Lage, ein sicheres Bindungsmuster aufzubauen.

ALLE GEFÜHLE SIND OK

Alle Gefühle sind erlaubt und herzlich willkommen! Neben positiven Emotionen sollen Kinder auch die Möglichkeit haben, negative Emotionen auszuleben. Ein Kind benötigt die ganze Bandbreite an Emotionen, denn dadurch lernt es damit umzugehen, wenn es mal in einer Krise steckt.

ZEIT

Zeit für aktives und bewusstes Zuhören ist eine wichtige Komponente. Auf diese Weise lernen unsere Kinder, dass sie Hilfe bekommen, wenn sie Unterstützung brauchen und darum bitten.

SELBSTSTEUERUNGS-FÄHIGKEIT

Schenken wir unseren Kindern die Möglichkeit, auch mal selbst ein paar „Steine“ aus dem Weg zu räumen. Unsere Kinder sollen eigene Lösungen für Problemstellungen finden. Dadurch erleben sie dann Erfolgserlebnisse und Selbstvertrauen.

Das Resilienz-Konzept

Das Resilienzkonzept gibt uns als Eltern und Bindungspersonen eine wundervolle Möglichkeit:

- Kinder präventiv stärken und sich gesund zu entwickeln
- Krisen zu bewältigen
- Erfolgreich mit schwierigen Lebenssituationen und negativen Folgen von Stress umgehen

Resilienz ist erlernbar!

“

ALS BEDEUTENDSTER PROTEKTIVER FAKTOR, DER AM STÄRKSTEN ZU EINER GESUNDEN ENTWICKLUNG BEITRAGEN KANN UND VIELE RISIKOFAKTOREN ABFANGEN KANN, WIRD EINE STABILE, WERTSCHÄTZENDE UND EMOTIONAL WARME BEZIEHUNG ZU EINER BEZUGSPERSON ANGESEHEN."

DIE DREI SCHUTZFAKTOREN

PERSONALE SCHUTZFAKTOREN

Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung, Soziale Kompetenz, Problemlösefähigkeit, Adaptive Bewältigungsstrategie, kognitive Kompetenz.

SOZIALE SCHUTZFAKTOREN

Direktes und indirektes soziales Umfeld, z.B. Kindertageseinrichtung, Schule, Nachbarschaft, Kontakt zu Gleichaltrigen.

FAMILIÄRE SCHUTZFAKTOREN

Beziehungsstrukturen, z.B. Eltern-Kind-Beziehung.

“

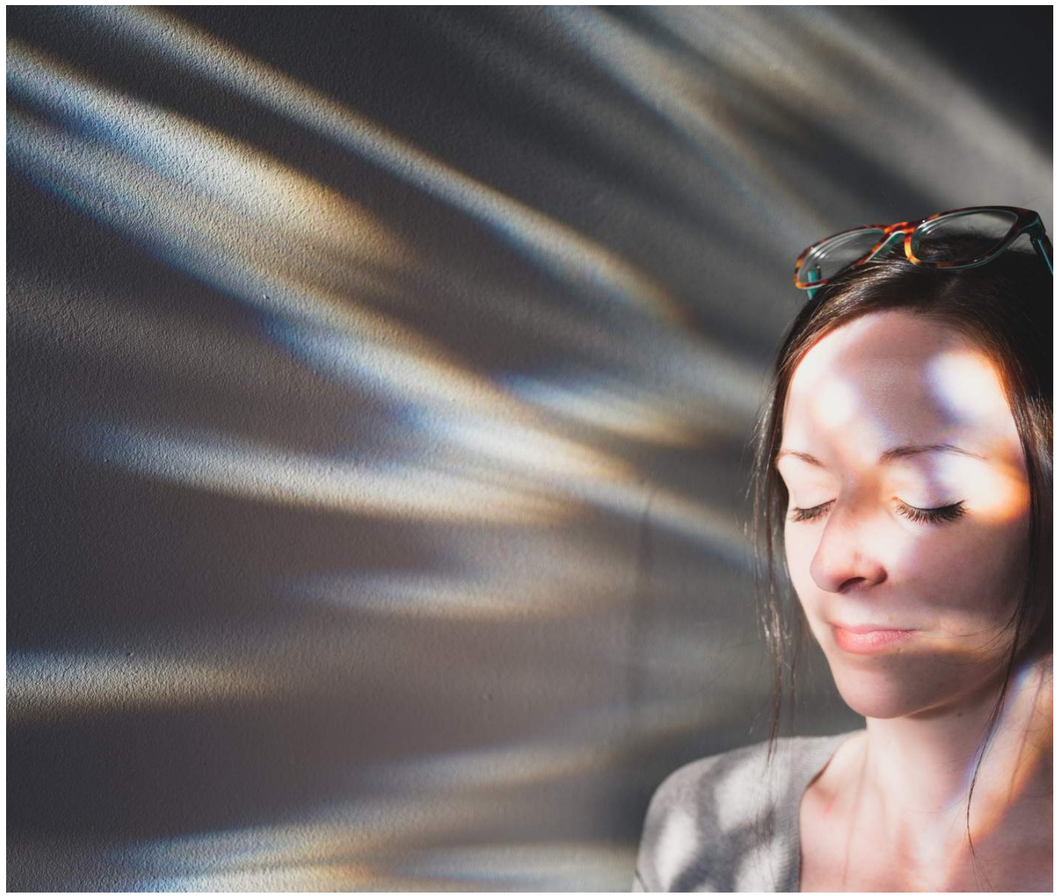
WENN WIR RESILIENT SIND, KÖNNEN WIR UNSEREN (FAMILIEN-) ALLTAG MIT VIEL MEHR LEICHTIGKEIT MEISTERN.

Ganz konkret brauchen wir Resilienz im Familienalltag, um bei Herausforderungen…

- uns selbst zu beruhigen
- unsere Gedanken zu steuern
- Emotionen zu regulieren
- Grenzen wahrzunehmen
- Grenzen zu setzen
- schwere Zeiten zu überstehen
- positive Energien zu aktivieren
- immer wieder Mut zu fassen
- wieder handlungsfähig zu werden
- und das Leben zu genießen – trotz allem was gerade ist

SELBSTREGULATION

Einer der wichtigsten Schlüssel für eine liebevolle Begleitung eines gefühlsstarken und willenstarken Kindes liegt in der Selbst-Regulation. Die eigenen Trigger kennen und sich deren bewusst sein. Es gibt wertvolle Strategien, um uns und unser Nervensystem zu regulieren und um Kraft und Energie aufzutanken.



JETZT REICHT ES ABER!

- Wir begleiten geduldig die Wut des Kindes
- versuchen bedürfnisorientiert und bindungsorientiert auf die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes einzugehen
- Zwei Mal gelingt es uns ruhig und liebevoll zu bleiben, auch noch ein drittes Mal.
- Beim vierten Mal überrollt uns auf einmal unsere eigene Wut und es kommt impulsartig über uns!
- Wir werden laut! Wir schreien! Wir schimpfen!

ABER WOHER KOMMT NUR UNSERE EIGENE WUT?

Unsere Wut kann entstehen, wenn...

- wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht gut genug im Blick haben.
- wir im Alltag zu häufig über unsere eigenen Grenzen hinweg gehen.
- wenn wir zu hohe Ansprüche an uns selbst haben und alles alleine schaffen wollen.
- wenn wir die Verbindung zu unserer inneren Stimme verloren haben und zu sehr im Außen sind.
- wenn es uns im Alltag schwer fällt, gut auf uns zu achten und wir uns keine Pausen nehmen.

Was können wir konkret tun, um aus dem Wut-Kreislauf auszubrechen?

- Wir können uns kleine Ruheinseln im Alltag erschaffen, die unseren Energietank auffüllen.
- Wir können selbstbestimmt um Hilfe bitten und uns ein Netzwerk mit Gleichgesinnten aufbauen.
- Wir können unser eigenes Handel reflektieren und uns im Nachhinein fragen: Was hätte ich in der Situation gebraucht?

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Doch wie kommen wir dahin, wenn wir gerade gestresst sind?

> Das Ziel ist nicht Entspannung, sondern Selbstregulation.

SELBSTANBINDUNG

Hilfreiche Fragen, um sich im Alltag immer wieder mit sich selbst zu verbinden:

- Wie fühle ich mich gerade?
- Was brauche ich?
- Welches Bedürfnis ist unerfüllt?
- Gibt es jetzt eine Strategie, mir das Bedürfnis zu erfüllen?

Verlängerte Ausatmung

Wir machen gemeinsam eine kraftvolle Atem Übung um unser Stresslevel zu senken.
Kann man auch super mit Kindern machen und in der alltäglichen Arbeit mit Familien anwenden.

CO-REGULATION

“

Sich selbst zu beruhigen,
lernen Kinder nicht,
indem wir sie
alleine lassen,
sondern indem wir
sie dabei begleiten.

Nora Imlau

LANGE ZEIT WAR ES VERBREITET, BABIES UND KINDER

- weinen zu lassen
- schreien zu lassen
- sich selbst überlassen
- sich alleine zu beruhigen

Die Krux: Die Kinder wurden ruhiger, allerdings nicht als Ergebnis einer erfolgreichen Selbstregulation, sondern vielmehr aus Resignation oder Erschöpfung heraus, oder beidem gleichzeitig.

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen auf: Das Gehirn eines Kindes wird in solchen Momenten von Stresshormonen überflutet.

CO-REGULATION

- Um die Selbstregulationsfähigkeit von Kindern zu stärken, können wir sie so lange verlässlich und geduldig durch Stresssituationen begleiten, bis sie gelernt haben, wie sie das alleine schaffen können.
- Bei jedem Beruhigen und Trösten stimulieren wir als Bezugspersonen den Vagusnerv im Körper des Kindes.
- Mit jeder Aktivierung dieses Nervs setzt die körpereigene Selbstregulationfähigkeit ein:
    - die Atmung des Kindes wird gleichmäßiger
    - der Herzschlag wird langsamer
    - die Muskeln entspannen sich
- Mit jedem Trösten von außen wird der Vagusnerv so gestärkt, dass er in der nächsten Stresssituation bereits schneller und mit weniger Stimulation von außen aktiv werden kann.

SICH SELBST ZU BERUHIGEN...

... lernen gefühlsstarke Kinder, indem sie konsequent beruhigt werden und wir für die Kinder da sind, wann immer sie uns brauchen...

bis ihr Körper das irgendwann selber kann.

Da sein genügt!

Wut und die Gefühle, die sich darunter befinden, zu begleiten bedeutet "da zu sein und die Situation aushalten zu können". So kann man sich erst einmal zum Kind auf den Boden setzen und "nur" da sein.

Auf Augenhöhe gehen (im wahrsten Sinne), eine offene Haltung einnehmen und nonverbal kommunizieren dass man da ist, indem das Kind emphatisch angeschaut wird und man bei ihm ist.

Wir können es in diesem Moment auch verbal begleiten:

"Ich bin da."

"Die Wut des Kindes braucht Begleitung. Sei emotional und körperlich präsent, schaffe einen sicheren Rahmen, lass Raum für die Gefühle und gehe auf das Kind ein."

“

EINE LIEBEVOLLE BEGLEITUNG SETZT VORAUS, DASS DU IM TEAM DES GEFÜHLSSTARKEN KINDES BLEIBST.

LEITFADEN FÜR DIE BEGLEITUNG EINES KINDES IN EINEM GEFÜHLSSTURM

1. Erkennen & Akzeptieren
2. Selbst-regulation
3. Gefühle liebevoll begleiten
4. Liebevolle Führung
5. Raum halten & Bindungstank auffüllen

Schritt I: Erkennen & Akzeptieren

Wenn das Kind wütet, ist es wichtig, das wir dies akzeptieren und nicht versuchen das Kind davon abbringen zu wollen, indem wir seine Gefühle negieren, es immer wieder versuchen abzulenken oder es dazu ermahnen das nun zu lassen.

Schritt 2: Selbstregulation

Wenn das Kind wütet, ist es wichtig, das wir dies akzeptieren und nicht versuchen das Kind davon abbringen zu wollen, indem wir seine Gefühle negieren, es immer wieder versuchen abzulenken oder es dazu ermahnen das nun zu lassen.

Schritt 3: Gefühle liebevoll begleiten

Wenn das Kind wütet, ist es wichtig, das wir dies akzeptieren und nicht versuchen das Kind davon abbringen zu wollen, indem wir seine Gefühle negieren, es immer wieder versuchen abzulenken oder es dazu ermahnen das nun zu lassen.

Schritt 4: Liebevolle Führung

Wenn das Kind wütet, ist es wichtig, das wir dies akzeptieren und nicht versuchen das Kind davon abbringen zu wollen, indem wir seine Gefühle negieren, es immer wieder versuchen abzulenken oder es dazu ermahnen das nun zu lassen.

Schritt 5: Raum halten & Bindungstank auffüllen

Wenn das Kind wütet, ist es wichtig, das wir dies akzeptieren und nicht versuchen das Kind davon abbringen zu wollen, indem wir seine Gefühle negieren, es immer wieder versuchen abzulenken oder es dazu ermahnen das nun zu lassen.

Kindliche Bedürfnisse

Hinter jedem Verhalten eines Kindes steckt ein Bedürfnis.

Seitdem ich diesen Satz oder diese Haltung verinnerlicht habe, hat sich die Beziehung zu meinen Kindern deutlich verändert.

Vor allem in Bezug auf unsere gefühlsstarke Tochter, die mich zeitweise mit ihren impulsiven Wutausbrüchen und heftigen Stimmungsschwankungen an meine Grenzen gebracht hat.

Bedürfnisdetektiv - ein hilfreicher Perspektivwechsel

- Welches Bedürfnis liegt hinter dem Verhalten deines gefühlsstarken Kindes?
- Was will dir dein Kind mit seinem Verhalten wirkich sagen?

Zu Wissen, das ein Kinder niemals gegen mich, sondern immer für sich handeln, hilft uns Empathie und Verständnis zu zeigen.

FRIEDVOLLE KOMMUNIKATION

Kommunizieren wir mit unseren gefühlstarken Kindern liebevoll und friedvoll, entwickeln sie sich von Beginn an zu glücklichen, freien und autonomen Kindern.

Wir helfen unseren Kindern dabei:

- sich selbst besser wahrzunehmen
- sich selbst besser zu verstehen
- zu sagen was sie denken

Indem wir friedvoll mit unseren Kindern kommunizieren, fördern wir ihre Resilienzfähigkeit und ihre soziale Interaktionsfähigkeit.

> Friedvolle Kommunikation verbindet, anstatt zu trennen. Sie entspricht unserem tiefen Bedürfnis nach Bindung, Wachstum, Respekt, Entwicklung und Lebensfreude.

VIER SCHRITTE DER FRIEDVOLLEN KOMMUNIKATION

BEOBACHTUNG	GEFÜHL	BEDÜRFNIS	BITTE
Welche konkreten Ereignisse beobachte ich?	Welches Bedürfnis nehme ich wahr?	Was brauche ich?	Wie kann das Bedürfnis erfüllt werden?

Negativsprache

Die „Negativsprache“ stärkt die kindliche Erfahrung mit dem Zustand, den wir ändern wollen. Und sie ignoriert das Verhalten und die Werte, die wir unseren Kindern eigentlich vermitteln wollen.

Denn...

Hören Kinder häufig „Nein! Nicht!“ oder „Das darfst du nicht!“, heben wir mit dieser „Negativsprache“ das Verhalten hervor, was wir unterdrücken wollen.

Im Umgang mit unseren Kindern dürfen wir auf die "Negativsprache" verzichten:

Das sollst du nicht tun!

Hör sofort auf, die anderen zu ärgern!

Ihr sollt nicht streiten!

Du darfst nicht schlagen!

Positivsprache

> Wenn wir Alternativen zu "Hör auf damit" verwenden, begreift das gefühlsstarke Kind, dass es sich auch anders verhalten kann.

Wenn wir uns als Eltern wünschen, dass unsere gefühlsstarken Kinder ihr Verhalten ändern, dann dürfen wir die „Positivsprache“ verwenden, mit der wir das betonen und die Aufmerksamkeit darauf richten, was uns wichtig ist.

Wir richten sozusagen die Taschenlampe und somit den Fokus auf das gewünschte Verhalten.

Wir fördern durch die „Positivsprache“ ein großes Verständnis für Werte wie Empathie und Verantwortung.

Kleine Umformulierungen mit großer Wirkung

Formuliere folgende Negativ-Sätze in Positiv-Sprache um:

Du kletterst da nicht hoch!

Das sollst du nicht tun!

Pass auf, dass du es nicht verschüttest!

Das müssen wir gar nicht weiter diskutieren!

Hör auf zu schreien!

Hör auf, die anderen zu ärgern!

Ich geh nicht weg.

Geh nicht so nah an der Straße entlang.

Komm nicht zu spät!

Man darf nicht schlagen! Ich will nicht, dass du schlägst!

Sei nicht so frech!

Checkliste

Was brauchen gefühlsstarke Kinder?

- [ ] Bindungs- und Bezugspersonen, die sie AKZEPTIEREN wie sie sind. Mit allem, was sie ausmacht.
- [ ] Bindungs- und Bezugspersonen mit einer positiven Haltung
- [ ] Ein Sicherheitskonzept mit festen und wiederkehrenden Routinen und klaren Abläufen, das gleichzeitig genügend Selbstbestimmung bereit hält
- [ ] Handlungsstrategien, um mit ihren starken Gefühlen umzugehen
- [ ] Transparenz über Tagesabläufe und Mitbestimmung
- [ ] Bindungs- und Bezugspersonen, die eine liebevolle und klare Führung übernehmen
- [ ] Einen Raum für all ihre intensiven und starken Gefühle
- [ ] Ausreichend Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten
- [ ] Bindungs- und Bezugspersonen, die sich gleichzeitig gut um sich selber kümmern
- [ ] Eine gesunde und zuckerarme Ernährung
- [ ] Verlässlichkeit und eine klare Kommunikation
- [ ] Liebe, Liebe und noch mehr Liebe

Indem wir unsere gefühlsstarken Kinder auf ihrem Weg
liebevoll begleiten, tragen wir dazu bei,
die Welt ein Stück friedvoller zu gestalten.

Vielen Dank!

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

steffi@liebevoll-begleiten.com

WEBSITE

www.liebevoll-begleiten.com

INSTAGRAM

PINTEREST

FACEBOOK

MEINE ANGEBOTE

Kostenloses Erstgespräch buchen

Gefühlsstarke Kinder – friedvoll und liebevoll begleiten

Ich unterstütze Eltern und Familien, ihre gefühlsstarken Kinder besser zu verstehen
und liebevoll zu begleiten.

Resilienzcoaching

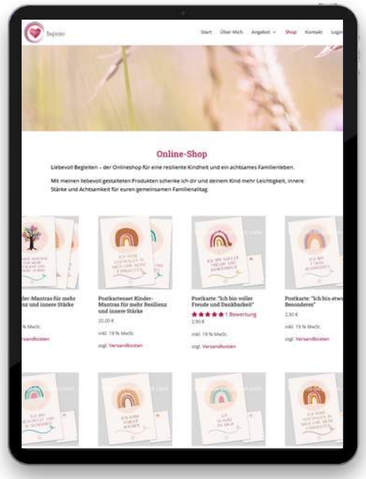
Mit meinem Resilienztraining eröffne ich Eltern die Möglichkeit, ihre innere Widerstandsfähigkeit auszubauen und sich für einen stressfreien Familienalltag zu rüsten.

Systemisches Coaching

Mit einem offenen Blickwinkel beschäftigen wir uns mit deinen Stärken und Ressourcen und öffnen den Blick für neue Lösungen.

MEINE ANGEBOTE

Zum Newsletter anmelden



Podcast

Liebevoll Begleiten - Dein Podcast für eine resiliente Kindheit und ein friedvolles Familienleben

Newsletter

Mit meiner liebevollen Begleitpost bekommst du Impulse und News rund um einen friedvollen Familienalltag und verpasst keine neuen Angebote.

Onlineshop

Liebevoll Begleiten – der Onlineshop für eine resiliente Kindheit und ein achtsames Familienleben.

Mit meinen liebevoll gestalteten Produkten schenke ich dir und deinem Kind mehr Leichtigkeit, innere Stärke und Achtsamkeit für euren gemeinsamen Familienalltag.

Übungen

Notfallkoffer

Eine Sammlung mit hilfreichen Übungen, nimm dir daraus was du brauchst und dir gut tut!
Immer und immer wieder

Selbstwahrnehmung

Damit auch du mehr Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren kannst, ist es zunächst wichtig, dass du deine eigenen Bedürfnisse besser wahrnimmst.
Denn das fällt uns gar nicht so leicht. Wirklich darauf zu schauen, wie es uns geht und welche Bedürfnisse wir gerade eigentlich haben. Und gehen dann oftmals über unsere eigenen Grenzen, weil wir nicht mit unserem SELBST verbunden sind. Ich möchte dich mit dieser kleinen Übung einladen, einmal ganz bewusst innezuhalten und in die Selbstwahrnehmung einzutauchen.

Beantworte dazu bitte folgende Fragen für dich:

- Wie gut bin ich mit mir in Kontakt?
- Kann ich meinen Körper spüren?
- Kann ich meine Bedürfnisse wahrnehmen?
- Welche meiner Bedürfnisse kann ich gut wahrnehmen?
- Bei welchen Bedürfnissen fällt es mir eher schwer sie wahrzunehmen?
- Wann bist du mit dir und deinen Bedürfnissen V E R B U N D E N ?

Meine Notizen

Der Energietank

Male einen Energietank auf, so ähnlich wie du ihn auf dem Bild siehst!
Dann schätzt du ein, bei wie viel Prozent derzeit dein Energielevel liegt. Ab 70% fühlst du dich halbwegs gut. Ein niedrigeres Level wird als anstrengend empfunden. Diese Zahl schreibst du in den Tank.

Als nächstes schreibst du an das untere Ende des Blattes was dir derzeit Energie raubt. Das können Menschen, Situationen, Konstellationen, Krankheiten etc. sein.

Der Energietank

Wichtig: Bitte zuerst die Energieräuber eintragen, damit du am Ende gestärkt aus dieser Übung hervor gehen kannst!

Als nächstes schreibst du alle Dinge, die dir jemals Energie und ein gutes Gefühl gegeben haben in den oberen Teil des Blattes.

Versuche so viel wie möglich zu finden!

Wenn du damit fertig bist ziehe Bilanz.
Überlege dir welchen deiner Energieräuber du mal “ausblenden”, oder gar “loswerden” kannst.
Oft hilft schon die Visualisierung um zu erkennen woran es eigentlich liegt, dass man sich so ausgelaugt fühlt.

Dann suchst du dir ein paar Dinge, oder auch nur eine Sache, die dir deine Akkus wieder auflädt und planst dir davon mehr in dein Leben ein.

Vielleicht wirst du dich schon dann besser fühlen, denn die Aussicht auf ein schönes Erlebnis verhilft dir gleich zu mehr Energie!

Im Akutfall in die Entspannung kommen

Mit dieser Übung möchte ich dir ein paar Impulse für wirklich akute Stresssituationen mit an die Hand geben. Situationen, bei denen du dich emotional und körperlich überfordert fühlst. Nicht jeder Impulse wird für dich gerade der passende sein in einer Überforderungssituation. Wichtig ist aber, dass du dir einen Notfallplan machst, was du in solchen Situationen akut machen kannst. Wenn du Kinder hast und diese gerade da sind, lade sie ein, die Übung mit dir zu machen. Wenn das nicht geht, versuche einen sicheren Rahmen für sie zu schaffen um dich dann direkt um DICH und deine Gefühle kümmern zu können.

Akutfall

Bei einem Gefühl der Überwältigung

Sitze aufrecht auf einem Sessel und stelle deine Füße aufrecht auf den Boden, so dass sie in deiner Vorstellung gut im Boden "verankert" sind. Die Übung kannst du auch im Stehen machen. Sieh dich nun um und benenne einzelne Objekte aus deinem Umfeld.

Wenn du zitterst

Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Wenn es dir möglich ist, setze dich auf einen Sessel oder lege dich auf die Couch und decke dich zu. Manchen Menschen hilft es auch, hier eine Decke über den Kopf zu ziehen.

Bei einem Gefühl von Taubheit

Drücke vorsichtig deine Unterarme, während du dein Umfeld wahrnimmst und deine Sinne aktivierst.
Was siehst du?
Was hörst du?
Was riechst du?
Wenn möglich berühre Gegenstände um dich herum und konzentrier dich auf diesen Vorgang des Berührens.

Bei Herzklopfen

Bringe deine Aufmerksamkeit weg von deinem Herzen, indem du die Empfindungen in deinen Füßen wahrnimmst. Spüre bewusst den Boden unter dir und wie er dich trägt. Stell dir vor, wie durch deine Füße Wurzeln in den Boden wachsen und du durch diese Wurzeln fest in der Erde verankert stehst.

WENN DU DEN IMPULS VERSPÜRST, DICH SELBST ODER ANDERE ZU VERLETZEN:

Sage laut Stopp! Drück deine Aggression gegen eine Wand. Fühl hin zu deinem Füßen und lenke deine Aufmerksamkeit von dort lamgsam weiter hinauf zu den Beinen, zu deinem Oberkörper, deinen Armen, deinem Hals und Kopf. Fühle deine Verbindung zur Erde. Atme tief und langsam und lenke deine Gedanken immer wieder auf deine körperliche Wahrnehmung und weg von deiner Wut oder Verzweiflung.