NaturalSOUL
Eltern - und Familiencoaching

Catharina Doleys
www.naturalsoul.coach
post@naturalsoul.coach

DEIN WEG ZU DIR

E-Book 2022

IM WESEN GANZ NATÜRLICH.

Worum geht es dir in der Beziehung zu deinem Kind? Mit dir selbst, mit deinem Kind. Lebensfreude, tiefe Verbindung, Sicherheit. Hier habe ich für dich eine kleine Impulssammlung. Für deinen Alltag. Mit dir und deinem Kind. Spür mal rein.

Catharina Doleys
Systemisches Coaching

Inhaltsverzeichnis

Meine Angst, deine Angst - Du kreierst die Welt deines Kindes. 2

Kinder brauchen Grenzen, keine Begrenzungen 4

Bedauern statt Entschuldigen 7

Gedanken und Gefühle, deine Superpower 9

Komm mit dir selbst in Verbindung 10

Gefühle, eine Auswahl 11

Komm mit deinem Kind in Verbindung 12

Vom Heute in die Vergangenheit und wieder zurück 13

Meine Angst, deine Angst - Du kreierst die Welt deines Kindes.

Kennst du das, dein Kind beschützen zu wollen. Dein Kind vor vermeintlich schlechten Erfahrungen, negativen Gefühlen beschützen zu wollen? Es davor beschützen zu wollen, sich Einsam, nicht gut genug, nicht angenommen, irgendwie falsch zu fühlen. Du wünscht es dir so sehr, dass deinem Kind dort draußen in der Welt, Sicherheit statt Angst begegnet, Gemeinschaft statt Einsamkeit, Lebensfreude statt Traurigkeit.
Und kennst du es Angst zu haben, bei deinem Kind etwas "falsch" zu machen? Weil du dir so sehr wünschst, alles "richtig" zu machen, besser.
Du kannst dein Kind nicht vor der Welt beschützen. Und warum meinst du das tun zu müssen? Du kannst es nicht vor einer Welt beschützen, die vielleicht gar nicht gefährlich ist. Für dein Kind. Du kannst es nicht davor beschützen eigene Erfahrungen zu machen, eigene Erlebnisse, die es fühlen lassen. Die es mit Freude anfüllen, oder mit Traurigkeit. Du kannst dein Kind nicht davor beschützen, seine eigene Reise anzutreten. Du kannst es darin begleiten, wenn es fühlt, was es fühlt und du kannst es bestärken.
War deine Welt denn gefährlich? So gefährlich, dass du meinst dein Kind braucht Schutz vor der Welt? Du weißt nicht was deinem Kind in seinem Leben begegnen wird. Welche Freunde, Klassenkameraden und Lehrern es begleite, welche Hobbys es wählt oder welche Länder es später einmal bereisen wird. Du weißt nicht, ob die Einsamkeit, die für dich so schmerzlich war, für dein Kind nicht einen Moment der Ruhe bedeutet, in dem es bei sich sein kann.
Aber was passiert, wenn du deine Welt, deine Sicht auf die Dinge auf dein Kind überträgst? Wenn Einsamkeit für dich Gefahr war, Bindungsverlust. Wenn du so Angst davor hast, dein Kind könnte diese Einsamkeit erleben... und sie dir dann begegnet. In deinem Kind. Weil es stets und ständig deine Nähe sucht. Deine Nähe, statt allein zu spielen, statt mit den anderen loszuziehen.
Und wenn Schule für dich ein Ort der Gefahr war. Was schwingt dann mit, wenn du dein Kind fragst, wie sein Tag verlaufen ist, was es erlebt hat. Geht es nur darum zuhören, was war? Oder schwingt da etwas mit. Der Wunsch dich zu versichern, dass dein Kind einen "guten" Tag hatte, das dein Kind in der Schule in Sicherheit ist. Gut gebunden an Freunde. Es dort Gemeinschaft erlebt. Was steckt dahinter, wenn du dein Kind fragst. Wenn du es fragst, wie der Tag war, wenn. du es fragst, wie es ihm geht, wenn du es fragst mit wem es sich verabreden will. Bist du beriet die Antwort zu hören? Ganz in echt? Oder hoffst

du eigentlich inständig, dass der Tag wunderschön war, das es sich glücklich fühlt und genau weiß, mit wem es seinen Nachmittag verbringen mag?
DU kannst dein Kind nicht vor der Welt beschützen. Du kannst es nicht davor beschützen eigene Erfahrungen des Lebens zu machen. Aber du kannst hinschauen. Hinschauen, wann du es vor DEINER Welt beschützen möchtest. Vor den Teilen der Welt, die du als gefährlich erlebt hast. Denn dein Kind spürt deine Angst. Deine Angst vor Schule, deine Angst vor Einsamkeit, deine Angst vor Dunkelheit was auch immer du für eine Angst, eine Gefahr, was für schmerzliche Gefühle und Erinnerungen du in dir trägst. Wovor zu es beschützen möchtest. Ganz unbewusst. Du kannst hinschauen. Hinterfragen, fühlen, was dahintersteckt.
Und du kannst und brauchst dein Kind auch nicht vor dir beschützen. Vor deinen Gefühlen, dein Handeln. Es ist schlicht unmöglich stets alles richtig zu machen. Denn was bedeutet denn richtig? Das du unfehlbar bist, dass du stets genau die Reaktion kennst und lebst die dein Kind gerade braucht? Das du stets und ständig dich fühlst und genauso reagieren kannst, wie du es gerade brauchst?
Du darfst Fehler machen, du darfst unperfekt sein. Denn an wem soll dein Kind wachsen, wenn nicht an dir. An wem soll es üben dürfen, wenn nicht an dir. An wem soll es all das lernen, was es für die Welt da draußen braucht, wenn nicht an dir. DU bist der sicherere Hafen, an dem dein Kind all das lernen darf, was es braucht. An dem dein Kind sein darf, wer es ist.
Du kannst dein Kind nicht beschützen. Vor einer Welt, die für dich gefährlich war. Denn dein Kind, ist auf seiner eigenen Reise des Lebens. Un des wächst in einer ganz eigenen Welt auf. Und es wird anders als du durch diese Welt gehen, Denn alles ist anders. Es hat andere Eltern, als du sie hattest, andere Geschwister, als du sie hattest. Es hat andere Freunde, Hobbys, Wünsche und Träume. Die Welt deines Kindes, ist eine andere.
Du kannst hinschauen, wann du deine Welt über die deines Kindes stülpst. Du kannst hinschauen, wenn. du es vor Gefühlen beschützen möchtest, die es noch nicht erlebt hat. Du kannst hinschauen, was dein Schmerz ist. Denn das ist nicht der Schmerz deines Kindes.
Hinzuschauen ist mutig. Gefühle zu fühlen, ist mutig. Und es dann anders zu machen, ist mutig. Denn es bedeutet einen Schritt raus aus der Sicherheit. Aus der Welt, in der du weißt, was passiert.

Hinzuschauen, bedeutet auch andere Wege zu sehen. Hinzuschauen, zu fühlen, bedeutet zu verstehen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Hinzuschauen und zu fühlen, bedeutet Heilung.
Bindung. Sicherheit. Vertrauen.

Kinder brauchen Grenzen, keine Begrenzungen

Ist das so? Was denn für Grenzen? Und wie kannst du das umsetzten? Ohne es zu BEGRENZEN. Ohne, dass es stets ein "Nein" zu hören bekommt.
Ja, Kinder brauchen Grenzen. Denn sie geben Orientierung. Kinder brauchen Grenzen, damit sie lernen ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu wahren. Aber es geht nicht darum, Grenzen um das Kind zu ziehen und es zu limitieren. Es geht darum, deine eigenen Grenzen zu setzen. Kinder brauchen DEINE AUTHENTISCHEN Grenzen. Kinder brauchen deine Grenzen, um sich sicher zu fühlen, damit sie wissen, woran sie bei dir sind. Sie dir vertrauen können.
Auch wenn dein Kind total wütend und sauer wird. Das ist sein gutes Recht. Es ist sehr kompetent und kämpft für sein Bedürfnis! Ja klar hätte es gerne das Gummibärchen. Und es ist total okay, wenn es sein Missfallen über deine

Entscheidung ausdrückt. Oder es kann noch so gerne auf dir herum hopsen wollen, wenn es deine Grenze überschreitet, ist das keine Option. Vielleicht geht für dein Kind in diesem Moment die Welt unter, dass darf so. Und du kannst es trösten und ihr könnt gemeinsam bedauern.
Hier ist es an dir, die Reaktion deines Kindes auszuhalten und es liebevoll zu begleiten. Und es ist an dir, die Gefühle auszuhalten Die des Kindes UND die die in dir entstehen. Denn du kennst diesen Schmerz, diese Traurigkeit, die dein Kind in diesem Moment empfindet, selbst nur zu gut. Denn du hast sie als Kind genauso gefühlt. Damals wie heute.
Und dennoch, bitte begleite dein Kind in seinen Gefühlen. Ja es darf wütend und traurig sein, aber lass es nicht allein. Schicke es nicht in sein Zimmer oder geh aus dem Raum. Bestrafe es nicht mit Liebesentzug, nur weil du die Gefühle, die in dir entstehen nicht aushalten kannst. Halte die wertschätzende Verbindung zu deinem Kind. Des es ist okay das es fühlt was es fühlt. Und für deine Gefühle, trägst du selbst die Verantwortung. Nicht dein Kind.
Die Welt geht in diesem Moment unter, aber danach ist es auch wieder okay. Wenn ihr diesen Moment in Verbindung erlebt. Denn dein Kind hat das Recht, seine Gefühle zu fühlen und auszudrücken. Das ist okay. Und es ist auch okay, wenn du bei deiner Grenze bleibst.
Und um deine Grenze zu wahren, musst du nicht stets an dieser Grenze festhalten, immer konsequent sein. Denn es gibt bestimmt auch die Momente, in denen es okay ist, wenn dein Kind auf dir klettert. Deine Grenzen können variabel sein, aber immer authentisch. Und jeder hat unterschiedliche Grenzen. Was für den einen okay ist, kann für den anderen total überhaupt gar nicht okay sein. Das ist ganz individuell.
Es geht darum, dass du deine Grenze wahrst. Und das muss nicht die Grenze sein, von der du denkst, das andere diese Grenze von dir erwarten. Es geht um deine Grenze.
Bedürfnisorientiert bedeutet nicht, dass stets das Bedürfnis deines Kindes im Vordergrund steht und du selbst deine Grenzen missachtest, um dieses zu erfüllen. Bedürfnisorientiert bedeutet, dass die Bedürfnisse aller geachtet werden. Und das bedeutet auch, dass Grenzen gesetzt werden dürfen und geachtet werden sollen. Denn wenn du eine Grenze setzt, warst du dein Bedürfnis. So wie dein Kind sein Bedürfnis wahrt, wenn es eine Grenze setzt. Wenn es nicht Zähne putzen will, selbst über seine Kleidung entscheidet oder ob

es nicht von der kleinen Schwester an den Haaren gezogen werden will. Es wahrt sein Bedürfnis, nach Schutz, Autonomie… was auch immer es ist.
Und wenn es gerade deine Grenze ist, dass im Wohnzimmer keine Monsterjagd stattfinden soll, warst du damit vielleicht deine Grenze nach Ruhe. Weil dein Bedürfnis Erholung gerade im Mangel ist. Und so sehr, wie du dir wünschst, dass deine Grenzen gewahrt werden, so sehr wünscht es sich auch dein Kind, dass seine Grenzen nicht überschritten werden. Auch dein Kind hat Grenzen, egal ob Baby, Kleinkind oder Teenager. Achte auf die Signale, wenn dein Kind dir seine Grenze zeigt. Nimm diese Grenze ernst. Sie bedeutet etwas.

Aber wie kannst du deine Grenzen setzen, ohne deinem Kind stets mit einem "Nein" zu begegnen. Und wie kannst du deine Grenzen setzen, ohne dabei stets das Bedürfnis deines Kindes zu untergraben?
Ich möchte hier ein paar Impulse bringen.
Du kannst deine Grenze setzten und dennoch das Bedürfnis deines Kindes wertschätzen.
"Ich kann total verstehen, dass du gerade Spaß haben und dich bewegen und toben möchtest. Aber ich möchte nicht, dass auf mir geklettert wird." So wird das Kind in seinem Bedürfnis gesehen und dennoch benennst du deine Grenze. Du kannst direkt einen Gegenvorschlag einbringen. "Wie wäre es, wenn wir raus zum Spielplatz gehen?" Du kannst das Bedürfnis deines Kindes positiv wahrnehmen, es anerkennen. Das sein dürfen lassen. Und dennoch kannst du deine Grenze nennen. Und deinem Kind eine Alternativmöglichkeit anbieten.

Kinder brauchen es, dass sie Grenzen setzen dürfen. Und diese eingehalten werden.
Kinder brauchen deine authentischen Grenzen, Grenzen, die deiner Haltung entsprechen. Um sich sicher zu fühlen. Kennst du deine Grenzen?

Bedauern statt Entschuldigen

Du, dein Kind oder jemand anders macht nichts um zu ärgern. Alles was Du, dein Kind oder jemand anderes tut, macht es mit einem guten Grund. Um sich ein Bedürfnis zu erfüllen. Doch vielleicht erkennst du den guten Grund nicht direkt, da die Strategie möglicherweise nicht die beste Wahl war. Aus deiner Sicht.
Also auch dein Kind handelt bedürfnisorientiert, vielleicht nicht mit einer zielführenden Strategie. So wie du das auch nicht immer kannst. Und bedenke, dein Kind lernt noch. Vielleicht ist es noch klein und kann noch gar nicht anders handeln als es das tut. Und auch du handelst oft nicht so, wie du es dir wünscht. Dafür braucht aber keiner verurteilt zu werden. Dafür braucht nicht einer Schuld zu sein, Täter zu sein. Manchmal handeln wir anders als wir es und wünschen, damit sind wir selbst unzufrieden und dennoch hatten wir einen guten Grund dafür, genau so zu handeln wie wir es getan haben. Das war dann aber nicht falsch, kein falsches Verhalten. Denn es war das Verhalten, was in genau diesem Moment möglich war. Auch dein Kind handelt so. Alle.
Wenn jemand Schuld an etwas hat, dann bringt das eine Haltung von „Du BIST Schuld“, „Du BIST schlecht“, „Du BIST falsch“ mit sich. Aber niemand IST Schuld. Und niemand wird durch sein Verhalten zu Schuld. Es war lediglich ein Verhalten, eine Strategie, die nicht zielführend war.
Beispiel: Auf dem Spielplatz haut das eine Kind das andere mit einer Schaufel. Weil es noch nicht anders ausdrücken kann, dass es gerade allein und in Ruhe spielen möchte. Die Strategie ist leider nicht zielführend, da es nun vermutlich zwei Elternteile neben sich hat, die auf das Kind einreden was es falsch gemacht hat und das es sich entschuldigen soll. Und es sitzt ein weinendes Kind daneben, was vielleicht sogar zurück haut. Von allein in Ruhe spielen ist es gerade weiter entfernt als zuvor.
Es ist also an uns Eltern unser Kind (oder auch jeden anderen Menschen) nicht für sein Verhalten zu verurteilen. Sondern vielmehr unser Kind darin zu begleiten eine zielführende Strategie zu lernen bzw. zu entwickeln, die zur Erfüllung des Bedürfnisses führt. Im Beispiel wäre eines der ersten Schritte wertfrei zu fragen, worum es dem Kind denn gerade geht, was es gerade braucht oder möchte. Ohne es zu verurteilen. Klar kannst du erklären, dass das Schlagen mit der Schaufel dem anderen Kind weh tut, aber je nach Alter deines Kindes kann es das noch nicht nachvollziehen. Es geht also darum, dein Kind nicht zurechtzuweisen,

sondern sein Verhalten zu verstehen und es zu begleiten die passende Strategie zu entwickeln.
Und genau so, kannst du auch dir selbst gegenübertreten. Weg davon, dass du falsch bist, dass du dich selbst verurteilst für dein Handeln. Hin zu, du darfst eine andere Strategie finden mit einer Situation umzugehen.

Nun ist es in unserer Gesellschaft weit verbreitet sich sofort zu entschuldigen. Sich von der Schuld zu befreien. Und das geht nur, wenn du dich schuldig gemacht hast. Es wird regelrecht erwartet, dass sich für jedes kleine bisschen entschuldigt wird. Es eine Floskel geworden ist, die für den anderen gesagt wird. Ohne Bedeutung, reine Pflichterfüllung.
Eine Beleuchtung und ein Verstehen des Verhaltens, findet nicht statt. Ein Hinschauen und nach einer anderen Strategie suchen, findet nicht statt. Es ist eine Entschuldigung, die keinem der Beteiligten weiterbringt.
Kindern in ihrem Verhalten zu verurteilen, geht tief. Eine Entschuldigung zu verlangen, wo sie sich doch so sehr um sich gekümmert haben, lässt sie klein werden. Sie falsch fühlen, nicht okay. Eine Entschuldigung zu verlangen, bringt sie weg davon, sich selbst zu vertrauen. Ihrer eigenen Wahrnehmung, ihren Gefühlen zu trauen. Es impliziert, dass das Kind falsch ist und das andere richtig. Entschuldigen, Schuld sein. Das hilft deinem Kind nicht, eine andre Strategie zu lernen.
Bedauern, hinschauen was die guten Gründe sind und gemeinsam eine mögliche Strategie entwickeln. Urteilsfrei.

Gedanken und Gefühle, deine Superpower

Wie fühlst du dich heute?
Und was ist die Ursache dafür, dass du dich fühlst, wie du dich gerade fühlst.
Wer trägt die Verantwortung dafür wie es dir gerade geht?
Ich sag's dir. Nicht deine Kollegen, nicht dein Chef, dein Partner oder deine Partnerin. Und auch nicht deine Kinder.
Die Verantwortung dafür, dass du dich fühlst, wie du dich gerade fühlst. Die trägst DU. Es ist deine SUPERPOWER! Denn nur du, kannst entscheiden, wie es dir gerade geht. Du kannst entscheiden welche Gefühle Alltagssituationen in dir auslösen. Ganz egal wie dein Gegenüber sich gerade verhält. Und wie?
Mit der Kraft deiner Gedanken. Und über die kannst nur du bestimmen.
Du kannst entscheiden, ob du dein Kind anmeckerst, weil es mit dem Messer ein totales Chaos in der Frischkäse Packung angerichtet hat oder ob du dich freust das es eine Wellenlandschaft kreiert und sein Brot selber geschmiert hat.
Entscheide dich doch heute mal, die Dinge so wahrzunehmen, wie sie sind. Ganz wertfrei. Als Unebenheiten im Frischkäse. Und dann, kannst du ein paar mal tief Luft holen. Und dich entscheiden, wie du dich mit dieser Wahrnehmung fühlen möchtest. Und was deine Reaktion dazu ist.
Dabei ist alles erlaubt. Du darfst entscheiden, ob du dich freust, wütend oder traurig bist, ob du dankbar oder gelassen sein willst, du darfst entscheiden dich hilflos und unsicher zu fühlen oder so stark, dass du alles meistern kannst. Es darf alles da sein.
Denn jedes Gefühl, das du wahrnimmst und fühlst hat eine Ursache, eine Berechtigung da zu sein. Und es gibt einen Grund das es genau dieses Gefühl ist. Und wenn du es dann fühlst und wahrnimmst, dann kannst du schauen, ob du es für genau diese Situation im Heute, im Hier und Jetzt, ob du es behalten möchtest. Oder ob es erstmal zurückdarf, zur Quelle. Und du dich für ein Gefühl entscheidest, was du diesmal fühlen willst. Wie du dich fühlen willst. Du hast die Superpower. Probiere es mal aus.
Wenn du deine Superpower nutzt und entscheidest, wie du dich fühlst. Selbstbestimmt.

Komm mit dir selbst in Verbindung

Was fühle ich und was brauche ich?

Kennst du deine Gefühle und Bedürfnisse? Weißt du, worum es dir EIGENTLICH geht? Was sich hinter deinem Meckern, deiner Hilflosigkeit verbirgt? Kennst du dein Bedürfnis was gerade im Mangel ist?

1. **Gefühle wahrnehmen.**
   Das ist gar nicht so einfach. Denn vielleicht hast du gelernt, nicht mehr zu fühlen. Denn zu fühlen, kann verletzlich, kann schmerzhaft sein. Wenn du als Kind gefühlt hast und diesen Gefühlen Raum gegeben hast, hast du nicht nur positive Erfahrungen damit verknüpft. Vielleicht warst du dann zu laut, zu wütend, zu stürmisch, zu traurig, zu falsch. Und um dich zu schützen, hast du aufgehört zu fühlen, aufgehört deinen Gefühlen zu vertrauen.
   Zu fühlen schafft Nähe, zu fühlen schafft Verbindung. Und das kannst du wieder lernen. Sei bereit wieder zu fühlen. Spür mal in dich rein, was nimmst du wahr? In dir. Wie fühlt sich dein Körper an?
   Wahrscheinlich ist es am Anfang noch herausfordernd, in Situationen mit deinem Kind dich selbst zu fühlen. Aber mit der Zeit wird das wachsen, wenn du dich weiter drauf einlässt. Und dann wird es bunt in deinem inneren Erleben.

2. **Bedürfnisse wahrnehmen.**
   Du konntest zahlreiche positive Gefühle wahrnehmen? Wunderbar, da stecken erfüllte Bedürfnisse hinter. Aber was ist mit den negativen Gefühlen? Konntest du auch diese spüren und benennen? Die Hilflosigkeit, die Wut, die Angst, die Ohnmacht….
   Hinter jedem negativen Gefühl steckt ein nicht erfülltes Bedürfnis. Also worum geht es dir? Wenn du ein negatives Gefühl wahrnimmst? Welches Bedürfnis steckt dahinter?
   Bsp.: Dein Gefühl ist Hunger, dein Bedürfnis ist Nahrung.
   Worum geht es dir in Verbindung mit deinem Kind? Vielleicht hast du ein Bedürfnis nach Ruhe, nach Unterstützung, nach Anerkennung, nach Nähe, nach Ordnung… Was ist dein Bedürfnis hinter deinem Gefühl?

3. **Strategien entwickeln**
   Für die Erfüllung eines Bedürfnisses braucht es eine passende Strategie. Wenn du Hunger hast, machst du dir was zu essen.
   Im Alltag ist es vielleicht schwer für dich dir den Raum und die Zeit zu nehmen, die du meinst zu brauchen. Aber es gibt immer eine Lösung. Manchmal braucht es nur etwas Zeit sie zu finden.

Gefühle, eine Auswahl

Gefühle bei *erfüllten* Bedürfnissen		**Gefühle bei *unerfüllten* Bedürfnissen**	
angeregt	heiter	ängstlich	hilflos
aufgeregt	hoffnungsvoll	ärgerlich	irritiert
ausgeglichen	inspiriert	alarmiert	leer
begeistert	klar	angespannt	müde
behaglich	kraftvoll	aufgeregt	mutlos
belebt	lebendig	ausgelaugt	nervös
berührt	leicht	bedrückt	niedergeschlagen
bewegt	liebevoll	beklommen	rast- /ruhelos
ernergievoll	lustvoll	besorgt	sauer
enthusiastisch	motiviert	bestürzt	schlapp
entschlossen	munter	beunruhigt	schockiert
entspannt	mutig	deprimiert	traurig
entzückt	neugierig	dumpf	unter Druck
erfrischt	optimistisch	durcheinander	unzufrieden
erfüllt	ruhig	einsam	unsicher
erleichtert	satt	elend	verletzt
erfrischt	sicher	empört	verzweifelt
erstaunt	still	erschöpft	verwirrt
fasziniert	überrascht	erschrocken	widerwillig
friedvoll	unbekümmert	erschüttert	wütend
fröhlich	vergnügt	erstaunt	zornig
gebannt	verliebt	frustriert	
gefasst	wach	geladen	
gelassen	weit	gelähmt	
gerührt	zufrieden	gelangweilt	
glücklich	zuversichtlich	genervt	

Keine Gefühle, sondern *Gedanken* (eine Auswahl):

ausgeschlossen	hintergangen
angegriffen	manipuliert
ausgebeutet	missverstanden
betrogen	nicht gewollt
eingeengt	unfair behandelt
gezwungen	unterdrückt

Komm mit deinem Kind in Verbindung

Was fühlst du und was brauchst du?

Das mit den Gefühlen, Bedürfnissen und Strategien ist die Basis, um mit dir selbst in Verbindung zu kommen und deinen Tank stets gefüllt zu lassen.
Aber nun ist es vermutlich so, dass du deinen Alltag nicht allein verbringst und stets und ständig deine Bedürfnisse die einzigen im Raum sind.
Denn auch dein Kind steckt voll mit Gefühlen, die es fühlen will. Es steckt voll mit Bedürfnissen, die erfüllt werden wollen und es steckt voll mit Strategien dies zu tun. An dieser Stelle ist es mir wichtig, dass du weißt und verstehst: Das alles was dein Kind tut, macht es aus einem guten Grund. Denn es sorgt für sich, es möchte sich sein Bedürfnis erfüllen. Und das ist MEGA! Dein Kind macht nie etwas, um dich zu ärgern. Was hätte es davon? Alles was dein Kind tut, macht es aus einem guten Grund. Bitte denk daran! Sei wohlwollend gegenüber deinem Kind.
Also. Ihr steckt beide voll mit Gefühlen und Bedürfnissen und es braucht eine Strategie. Eine Lösung. Dein Kind möchte tobe, du möchtest Ruhe. Dein Kind möchte Playmobil spielen, du möchtest einkaufen. Was auch immer es ist, in den meisten Fällen wirst du bei euch auf unterschiedliche Bedürfnisse treffen.
NIMM DAS WAR UND BENENNE ES! Ihr wollt beide darin gesehen werden. Denn so entsteht Streit. Jeder will sein Bedürfnis erfüllen. Und hier sind wir beim nächsten wichtigen Punkt. Die Verantwortung für die Beziehung zwischen euch, trägst IMMER DU! Wolltest du so nicht hören? Ist aber so. Du bist erwachsen, du trägst die Verantwortung für eure Bindung, eure Beziehung.
Der Kern ist also herauszufinden und wahrzunehmen was eure gegenseitigen Gefühle und Bedürfnisse sind. Und die dürfen IMMER da sein. Egal wie unterschiedlich sie sind. Sie sind da. Sie haben eine Berechtigung. Stell das nicht

in Frage. Nimm es an, wie es ist. Hör dein Kind an, sehe es in seinem Bedürfnis. Und nimm dich an, in deinem Bedürfnis. Und gemeinsam findet ihr eine Strategie, eine Lösung, in der eure Bedürfnisse berücksichtigt werden. Keins der Bedürfnisse ist wichtiger oder richtiger als das andere. Sie existieren nebeneinander.

Vom Heute in die Vergangenheit und wieder zurück

Aber warum fühlst du im Heute denn wie du fühlst und warum triggern dich manche Situationen so extrem, katapultieren dich von jetzt auf gleich in negative Gefühle?
Unsere Emotionen sind tief in uns gespeichert. All die Dinge, die wir erleben, sind in uns gespeichert. Jedes Erlebnis wird verarbeitet. Gerade bei den negativen Ereignissen ist eine solche Verarbeitung wichtig, Verknüpfungen werden hergestellt. Doch manche negativen Ereignisse sind zu groß um in der zur Verfügung stehenden Zeit verarbeitet zu werden. Oder es sind zu viele negative Ereignisse, sodass die Zeitspanne nicht ausreicht. Was dann passiert, ist, dass die Emotionen nicht vollständig verarbeitet werden und somit „unverknüpft“ abgespeichert werden. Sie sind tief in uns gespeichert.
Was nun passiert, wenn uns im Außen etwas triggert, ist, dass du in diese Emotionen zurückkatapultiert wirst. Das du spürst, was du damals gespürt hast. Die Hilflosigkeit, die Angst, die Wut, die Traurigkeit.
Es ist wie wenn du in die Küche kommst und sagst: „Oh, dass riecht wie damals bei Oma“. Und du dieses warme, wohlige Gefühl in dir spürst. Genau so passiert es in Alltagssituationen. Mit deinem Chef, deinem Nachbar, deinem Kind. Wir werden zurückkatapultiert, in die Emotionen von damals. Die positiven wie auch die negativen. Und es sind die negativen, die es dir heute scher machen. Deine Emotionen sind real, die sind da. Aber sie gehören nicht ins Heute. Nicht in die Beziehung zwischen dir und deinem Kind. Diese Emotionen gehen aber nicht einfach so weg. Aber wenn du erkennst, dass das heute lediglich ein Auslöser dafür ist, was du fühlst und nicht die Ursache. Kannst du neu auf die Situation im heute blicken. Und neu herausfinden, wie du über die Situation denkst, was du fühlst. Es schafft eine andere Wahrnehmung, ein neues Bewusstsein.

Dein erster Schritt, in eine neue Haltung. In einen neuen Alltag mit deinem Kind. Mehr Du. Mehr Verbindung. Mehr Lebendigkeit.

Dein Alltag ist die Kindheit deines Kindes.

Spür mal rein.

Melde dich gerne, wenn du was brauchst.
Wenn du hinschauen möchtest.
Dich neu finden.

Deine Caz

NaturalSOUL
Eltern – und Familiencoaching

Catharina Doleys
https://naturalsoul.coach/
post@naturalsoul.coach
https://www.facebook.com/NaturalSoul.coach
NaturalSoul - Dein Weg in tiefe Verbindung. Mit dir und deinem Kind (Facebookgruppe)