

TransParents Online Training

Session 6

Inspiration für den Alltag

Wir haben wieder zwei Inspirationen für euch zusammengestellt. Schau einfach, auf welche du mehr Lust hast. Du kannst auch mit beiden experimentieren.

1) NEUGIERIG - EINATMEN - AUSATMEN

Wenn dein Kind ...

- ... traurig ist ...
- ... Angst hat ...
- ... wütend ist ...
- ... gestresst ist ...
- ... gelangweilt ist ...
- ... dir Druck macht ...
- ... ausflippt ...
- ... sich hilflos fühlt ...
- ... dich ignoriert ...
- ... sich zurückzieht ...
- ... dich attackiert ...
- ... zeigt, dass es sich langweilt ...

... wähle zwischen A) oder B). Du kannst auch beides ausprobieren.

- A. Stell dir in so einer Situation für einen kurzen Moment folgende Frage: Wie ist deine Beziehung zu dem Gefühl oder der Lebensenergie, die das Kind gerade ausdrückt? Kennst du es oder kennst du es nicht? Hast du Abneigung dagegen oder nicht? Ist es dir vertraut oder nicht? Ist es ein Thema von dir oder nicht?
- B. Wie ist es, das Gefühl oder die Lebensenergie, die du bei deinem Kind erlebst, einen Moment in **dir** zu spüren ... nur einfach in dir?
- Nimm dir im Alltag nur einen kurzen Moment Zeit für diese Übung, bevor du weitermachst.
- Wichtig ist, dass es nicht darum geht, dass du die Situation anders bewältigen oder lösen musst.

Hintergrundinformationen:

Oft vermeiden oder unterdrücken wir unbewusst bestimmte Gefühle und Lebensenergien. Es ist in für uns herausfordernden Situationen nicht selten so, dass die Kinder eine Lebensenergie oder Gefühle spiegeln, die uns "fehlen". Vor denen wir im Rahmen unserer Überlebensstrategien unbewusst innerlich davon rennen.

Spüre "einfach" dieses Gefühl, diesen Zustand oder diese Lebensenergien in dir. Agiere es nicht an den Kindern aus. Ist das Kind beispielsweise wütend, sei nicht wütend auf das Kind, sondern spiele damit, die Wut in dir als eine Lebenskraft zu spüren.

2) HAND AUFS HERZ

- A. Lege einfach mitten im Alltag mit deinen Kindern für einen Moment eine Hand oder beide Hände übereinander auf dein Herz und atme einige Male ein und aus.
- B. Wenn du möchtest, kannst du innerlich deinen Namen ein paar Mal dazu sagen.

