

Meine Selbstverortung

Was wünsche ich mir für meine Reise mit der Vertiefung?

Von Alena Frischer an Alle:

mega schöne Fragen, hatte richtig Freude da tiefer hinzuschauen, innerlich zu feiern und zu forschen was es noch für Perlen zu holen gibt...

Von Judith (Luka 6, Malik 3) an Alle:

- 1)Umgang mit Wut und daraus resultierender Gewaltübergriffe
- 2)Geschwisterkonflikte lösen

Von Claudia, Zwillinge 1 Jahr an Alle:

Meine Ängste und fehlende Nachsicht für die Eltern wenn sie oft gestresst, unzufrieden, schimpfen und drohen

Von Sira (Jos,6 und Oona, 2) an Alle:

vertiefen möchte ich die (ganz neu erworbene) Praxis der Großzügigkeit mit mir selbst (und dann natürlich auch mit meiner Umwelt)

Von Sofie Quidenus/ Emil: 1.5 Jahre an Alle:

Besser noch mitzukommen, wenn ich innerlich Stress spüre. Warum, wie es sich genau anfühlt und dem mehr Raum zu geben. Mehr Geduld mit mir zu haben und mir selbst eine bessere Mutter sein

Von Sita, Holger und Sai (21 Monate) an Alle:

Mehr Freundlichkeit, Wärme und Wertschätzung im Umgang mit mir selbst

Von Ute Janda an Alle:

Ich mag lernen, mehr meinen Raum einzunehmen im Kontakt mit meinem Kind ...

Von Franziska Probst an Alle:

Lernen, mir selbst mehr den Rücken zu stärken, meinen Bedürfnissen mehr Raum geben und mehr Selbstwert erlangen.

Von *Barbara (Jakob 7, Helena 10) an Alle:

Verstehen wie ich mein Mutter-Sein für meine Kinder gut leben kann ohne auszubrennen und ständig völlig erschöpft zu sein.

Von Julia (Tammo 3) an Alle:

Ich möchte gern noch mehr lernen, mich mit Langsamkeit mir zuzuwenden, wenn es schwierig wird. Im Forschen kam mir das Bild, dass eine Mama-Energie mich in schwierigen Momenten vor dem um mich herum schützt, so dass ich mich erstmal spüren kann. Wie Kirsten und Teresa das mit den Geschwistern gezeigt haben.

Von Franziska (Milan 6 J., Julina 3 J., Jaron 7 M.), Riesa an Alle:

Ich möchte noch mehr Innenraum gewinnen und mir meinen Umgang mit Aggression mehr anschauen.

Von Elisa an Alle:

Noch mehr Gelassenheit! Und meine eigenen Bedürfnisse besser spüren

Von Damian an Alle:

Grenzen setzen, liebevoller Umgang mit mir selbst, Führung lernen, Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Von Kristin Jungbauer an Alle:

Mehr Weichheit mit mir selber auf diesem Weg/Wandel und mehr Präsenz mit meiner Tochter. Ihr mehr zumuten bzw. Das zumuten, was sie wirklich schon kann

Von Elena an Alle:

Fähigkeit zur Einstimmung verbessern und das "Zurückerobern des gesunden Alphas"



Von Ruth Wahl an Alle:

Mein HerzensAnliegen für diese Vertiefung mit euch ist: immer mehr erleben, dass es reicht wie ich da bin. Ich muss nichts tun. Ich muss nicht irgendwie sein. Ich darf EINFACH SEIN und mich mehr und mehr SEIN LASSEN.

Von Susanne (mit Benjamin 11 + Frieda 7) an Alle:

Selbstbeziehung weiter wachsen lassen als Grundlage für die vielfältigen Forschungsthemen mit meinen Kindern und anderen Menschen. Also Basis stärken durch heilsames Netzwerk, Forschung, Übung

Von Sita, Holger und Sai (21 Monate) an Alle:

Mehr direkte Verbindung und Kontakt zu den anderen Teilnehmern, Commitment, mir diesen Raum zu nehmen

Von Marie-Laure Steinbeis an Alle:

Ich möchte meine innere Alpha-Mama mehr wachsen lassen, damit mehr Zuversicht und innere Ruhe mit den Kindern entstehen kann. Das ist für mich der Schlüssel zu vielen Situationen, die mich gerade herausfordern und lähmen.

Von Katja an Alle:

ich möchte gerne den Selbstkontakt vertiefen, um in eine Lebendigkeit und Großzügigkeit mit selbst und meiner Umwelt zu kommen und mir meine Bedürfnisse etc. zu ERLAUBEN,

Von katrin, Emil 8, Hannes 6 an Alle:

Mehr zu Autonomie und Eigenständigkeit erfahren und forschen, Mehr Freude und Humor auf dem Weg zu tieferer Selbstliebe, v.a. Auch Mit meinen „Unzulänglichkeiten“

Von Meli und Damian (Sina 2,5) an Alle:

Mehr Gelassenheit, eine tiefere Verbindung zu mir selbst und meine Tochter und ihre Autonomie noch mehr ehren

Von Jane Matzen an Alle:

Ich wünsche mir eine tiefere Verbindung zu mir, mehr Selbstliebe und Kongruenz im Verkörpern und Vorleben meiner Werte in Bezug auf Nola

Von Ruth Wahl an Alle:

Meinen Innenraum und mich genießen °*°

Von Sita, Holger und Sai (21 Monate) an Alle:

Mehr erforschen, wo ich gut in meiner elterlichen Führung bin und wo mein Kind ins alpha geht.

Von Natalie & Dominik, Jakob 1 Jahr an Alle:

Dominik: Meinen Innenraum erweitern. Ich möchte mich mehr wahrnehmen und spüren. Speziell in Situationen in denen ich aktiv etwas tue (und nicht in Ruhe bin) oder getriggert bin.

Von Lena an Alle:

Mehr Innenraum, diesen wachsen lassen bis in einen Außenumgebungsraum, dadurch mehr Gestaltungsraum im Jetzt und in die Zukunft.

Tanja Langerbein an Alle:

meinen Alltag so strukturieren, dass Freude und Sein im hier und Jetzt möglich ist - Rituale schaffen (z.B. Diade fest in der Woche einplanen), "dahinter kommen", warum ich immer Stress "brauche" und schlecht Prioritäten setzen kann; einen Umgang mit der Energie meiner Tochter finden (unruhig, zappelig, immer getrieben) - Spiegel meiner selbst!?

Von Inga an Alle:

Ich wünsche mir, dass ich lerne mich noch mehr zu spüren und vor allem einen Weg zu finden mit dem, was ich bei mir spüre umzugehen ohne dass sich Emotionen zu lange anstauen und sich dann auf meine Kinder oder meinen Mann übertragen. Oft merke ich, dass es mir nicht gut geht, habe aber keinen Raum meine Emotionen rauszulassen, weil ich alleine mit den Kindern bin. Oft bin ich dann bei Kleinigkeiten gereizt und lasse es an meinen Kindern raus. Wie kann ich im Gewusel mit drei Kindern auch zwischendrin einen Raum finden um zu weinen zum Beispiel?

Von Sarah an Alle:

Begleiten und sein mit "schwierigen" Situationen zwischen Kindern/ Geschwistern... bzw. Kinder-/Geschwisterdynamiken

Von Sabina (Matthias 3) an Alle:

Mich weiter ein- und mich überraschen lassen - mein Kind so sehen, wie es in diesem Moment ist und offen sein und bleiben für das, was daraus entsteht. Noch mehr liebevolle Absichtslosigkeit im Miteinander.

Von Blanka Koko an Alle:

ich möchte als Anliegen an das Vertiefungstraining heute klären ob wir hier eine neue Diaden/Triaden Bildung haben werden. 2. brauche ich Unterstützung mit Thema Mobbing in der Schule. und 3. wünsche ich mir Erfahrungsaustauschraum zum sozial isolierten Dasein als „verstehende“ im direkten alltäglichen Umfeld

Von Judith (Sara 3) an Alle:

Den warmen, verbundenen Raum, den ich in mir selbst spüre und schon so oft mit meiner Tochter teile, wenn wir zu zweit sind, mehr halten zu können, wenn andere Menschen dabei sind ... und ihn auch in der Schule, bei den Kindern die ich dort begleite, noch mehr halten zu können.

Von Julia (Greta 5, Malu 2,5) an Alle:

Genauer schauen, wie ich unseren Alltag organisiere, so dass meine Kinder und ich zu unserem jeweiligen Raum kommen - Pausen allein, Zeit zu Zweit und Zeit zu Dritt.

Von Judith (Luka 6, Malik 3) an Alle:

Umgang mit Aggressionen mir selbst gegenüber aber auch seitens der Kinder untereinander/ seitens des Partners den Kindern gegenüber
Leichter in mich hinein spüren zu können und mir Wohlwollen zu schenken auch nach schlechtem Handeln oder schlechten Erfahrungen

Von Tanja Langerbein an Alle:

und ich möchte so gern lernen, dass es ok ist, wenn ich Bedürfnisse habe und dass ich es wert bin, diese zu erfüllen

Von Tanja Langerbein an Alle:

Frieden in mir finden

Von Miriam (2,4,7) an Alle:

Ich möchte gerne einfach mehr sein mit mir und meinen Kindern, Verlangsamung in den Alltag bringen und mich von Ihnen und dem gegenwärtigen Moment bezaubern lassen...

Von Natalie & Dominik, Jakob 1 Jahr an Alle:

Noch mehr meine Sorgen loslassen, dass ich es nicht passend für Jakob mache. Noch mehr Jakobs eigenes Universum verstehen und neugierig erkunden (Natalie)

Von Tanja Langerbein an Alle:

und meine Frage: "Was sind Konsequenzen?" müssen die Kinder Konsequenzen für ihr Handeln spüren?

Von Sanja, Aila 9 an Alle:

Mein Herzensanliegen und Commitment ist die Verbundenheit in meinem Herzen mit mir selber zu vertiefen, mir bewusst Zeit für diesen Prozess zu nehmen, meinen Fels zu stärken und auf meinen inneren Raum zu schauen. Ich habe vor allem gemerkt, dass wenn die Frustrationen meiner Tochter sehr intensiv sind sich mein Handeln, also wie ich auf sie eingehen kann, stark von meinem Innenraum abhängig ist! Und wo ich auf meinen Traumastellen berührt worden bin, das habe ich in den Trainings bis jetzt sehr taubbehaftet gehandhabt und ich will auch offener damit umgehen mit euch.

Von Natalie & Dominik, Jakob 1 Jahr an Alle:

Mutig für meine eigenen Bedürfnisse gehen (Natalie)

Von Franziska Probst an Alle:

Mehr Leichtigkeit und Freude ins gemeinsame Familienleben bringen.

Folgendes möchte ich bewusster für mich angehen in den nächsten 2 Wochen bis zu unserem Wochenende Treffen

Von Kristin Jungbauer an Alle:
Mehr Präsenz!

Von Alena Frischer an Alle:
ich lade die innere Weisheit, Raum und Gelassenheit ein
einfach sein

Von Jane Matzen an Alle:
Ich will neugierig auf Nolas Tempo schauen und mich drauf einstimmen.

Von Judith (Luka 6, Malik 3) an Alle:
mehr liebevoll mit mir selbst sein zu wollen und den Humor in den Fokus zu rücken

Von Sanja, Aila 9 an Alle:
Ich will mich einfach einlassen auf das was ist...

Von Lena an Alle:
Mit einer bestimmten problematischen Stelle gelassen-humorvoll und verbunden umzugehen.

Von Marie-Laure (Emilia 6, Laurin 4, Aurelia 2) an Alle:
Ich möchte versuchen, wenn die Kinder „aufbrausend“ werden, selber ganz in der Ruhe zu bleiben ;)

Von Meli und Damian (Sina 2,5) an Alle:
Ich möchte forschen in wie weit ich meiner Tochter mehr Autonomie geben / ihr mehr vertrauen kann und wo es doch klare Orientierung braucht

Von Katja an Alle:
in der Quarantäne geduldig und humorvoll bleiben

Von brita an Alle:
Ich kann Portugal riechen. Wiiiiiee schön !

Von Elena an Alle:
Agencyübung zur Frage, warum ich mich mit der Einstimmung auf mein Kind so schwer tue

Von inga an Alle:
Alle Bedürfnisse erkenne
Auch meine

Von Ute Janda an Alle:
Inneren Raum fühlen in stressigen Momenten - in Ruhe Alpha sein ...

Von Sira (Jos,6 und Oona, 2) an Alle:
ich möchte mal versuchen, die Begeisterung meines Sohnes für schnelle Autos (mit) zu fühlen :-)

Von Sofie Quidenus/ Emil: 1.5 Jahre an Alle:
Ich lade mich mehr ein- so wie ich heute da steh

Von Julia (Greta 5, Malu 2,5) an Alle:
Wo ist die Stelle - was brauche ich, was „darf“ ich nehmen, was brauchen meine Kinder .
Wo ist es zu viel und wo zu wenig.

Von sarah an Alle:
genießen und feiern was ist

Von katrin, Emil 8, Hannes 6 an Alle:
Mit Freude und Humor das Leben in seine vielen Facetten einladen, gerade wenn es anders kommt als gehofft, gewünscht

Von *Barbara (Jakob 7, Helena 10) an Alle:
Schauen wie ich die Arbeit ganz und gar loslassen kann, bevor mit dem Vertiefungswochenende meine siebenmonatige Auszeit zum Kraft Schöpfen beginnt.

Von Blanka Koko an Alle:
TP in Prio nehmen für Entscheidungen bzgl Beruf für November

Von brita an Alle:
Trigger bearbeiten

Von Tanja Langerbein an Alle:
Immer wieder daran denken: alles darf sein, alles ist "normal" und genauer hinschauen, was es braucht in einer schwierigen Situation gerade zwischen den Geschwistern

Von Julia (Tammo 3) an Alle:
Beim Besuch bei meinen Eltern möchte ich in manchen Momenten mein Bild von heute ausprobieren und als wäre ich meine eigene Mama mich vor Kritik schützen. und auch meinen Sohn

Von Miriam (2,4,7) an Alle:
Meinen Kindern immer in die Augen schauen wenn ich mit Ihnen spreche...

Von Susanne (mit Benjamin 11 + Frieda 7) an Alle:
ich schaue, dass ich immer wieder Inseln der Selbstliebe und näherndem Kontakt für mich organisiere.

Von Tanja Langerbein an Alle:
und: hier Mal ganz viel Kram aussortieren und verschenken, damit nicht ständiges "sich um Sachen kümmern" mich vom kümmern um Menschen und Beziehungen abhält

Von Natalie & Dominik, Jakob 15Mo an Alle:
Natalie: Ich möchte meine Bedürfnisse mehr mitbekommen

Von Elisa an Alle:
Meine Bedürfnisse spüren

Von Judith (Sara 3) an Alle:
bei mir bleiben und im Fühlen bleiben

Von Judith (Luka 6, Malik 3) an Alle:
weniger Worte, mehr Herz

Von Natalie & Dominik, Jakob 15Mo an Alle:
Dominik: Ich möchte großzügig mit Berührung sein

Von Sita, Holger und Sai (21 Monate) an Alle:
Mehr pausen machen

Von Franziska (Milan 6 J., Julina 3 J., Jaron 7 M.), Riesa an Alle:
Ich möchte die Zuversicht einladen.