

Videokurs "Fels in der Brandung sein - starke Gefühle von Kindern begleiten"

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Richte den Fokus auf dich und beziehe dich von dir aus auf dein Kind

Wenn das Kind etwas braucht oder es ihm gerade nicht gut geht, schau einmal wie es ist,

- wenn du dir die Erlaubnis gibst, einen Moment zu warten und zu schauen, wo du gerade bist.
- Richte den Fokus der Aufmerksamkeit auf dich. Vielleicht legst du auch eine Hand auf deinen Bauch und spürst deinen Bauch.
- Wie geht es dir gerade?
- Wie ist es, wenn du den Fokus mehr zu dir zurücknimmst? Auch wenn dein Kind da ist? Wie erlebst du das?

Vielleicht merkst du, dass es zuerst Stress auslöst, wenn du die Energie mehr zu dir nimmst. Und gleichzeitig schau mal, wenn du einen Moment wartest... Mit der Zeit kannst du vielleicht immer mehr im Hier und Jetzt erfahren, dass gar nichts Schlimmes passiert.

Unser Kindergehirn aus der Vergangenheit sagt uns vielleicht, wenn du nur dich fühlst, passiert etwas Schlimmes, dein Kind fühlt sich allein gelassen oder es fühlt keinen Kontakt mehr. Sei neugierig, ist es wirklich so, wenn du einen Moment wartest? Denn das Gegenteil passiert, dein Kind beginnt dich zu spüren und das gibt ihm Sicherheit. Das entspannt dein Kind.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren!
Deine Kirsten