

*6-wöchiger Vertiefungskurs*

# ***Geschwisterdynamik***

***n verstehen und  
begleiten***

**Modul 8: Offene Fragen und  
Vertiefung des Gelernten**

**Transformational Parenting**

**Kirsten Timmer**

***Handout 14***

***14.06.25***

# Inhalt

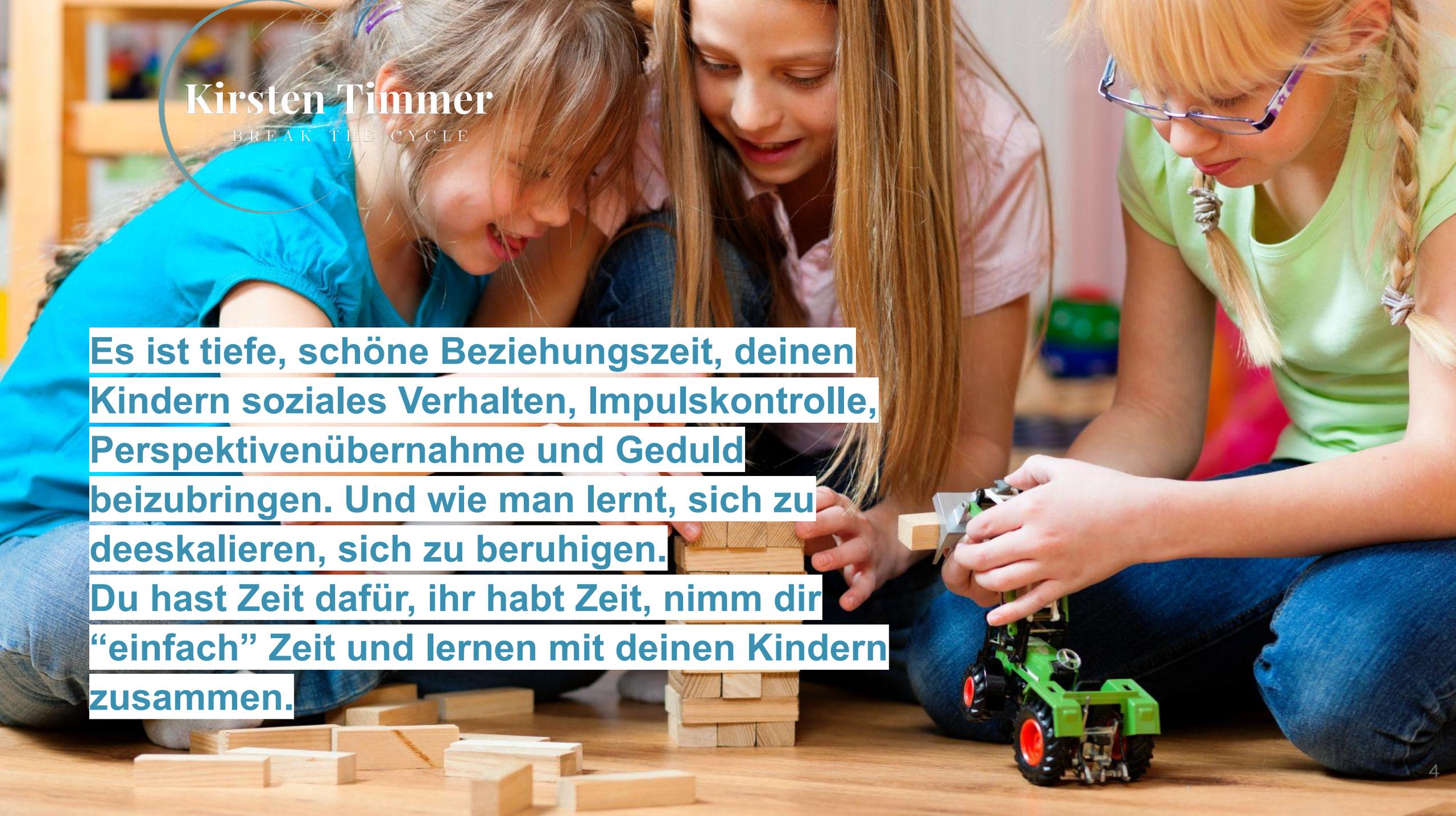
- Wiederholung von Schlüsselinhalten besonders wichtiger Themen, die noch offene Fragen aufwerfen
- Raum für persönliche Fragen
- Reflexion deiner Lernerfahrungen
- Praktische Übungen: Szenarien oder Fallbeispiele, in denen das Wissen angewendet wird.
- Abschluss-Runde

# Reflexionsimpulse – bevor du handelst



Nimm dir ein paar ruhige Minuten, wenn du magst, um diese Fragen für dich zu beantworten:

1. Wie reagierst du heute, wenn deine Kinder streiten?
2. Welche Gefühle steigen in dir auf?
3. Und wo/wann möchtest du eigentlich lieber wegrennen oder schaust weg? Kannst du erkennen, was in dir vom Streit/Konflikt wegschauen möchte? Welches Gefühl, welche Erinnerung lösen diesen Impuls aus?
4. Fühlst du wie wichtig es ist, beruhigend dazuzukommen? Wann gelingt dir das, wann weniger?
5. Wo spürst du Druck, schnell alles lösen zu müssen oder kannst du, nachdem deine Kinder etwas ruhiger geworden sind, Raum und Verlangsamung schenken, damit Gefühle möglich werden (auch Ausdruck von Schmerz, Enttäuschung, Wut, Aggression)? Kannst du ihnen helfen, lernen zu warten, Impulse lernen zu kontrollieren, Geduld zu haben, dir oder dem anderen Kind zuzuhören? Was gelingt dir da gut, was weniger?
6. Wie geht es dir damit, neutrale Mauer zu sein? Mit warmen Herzen bei dir zu bleiben ohne dich in den Emotionen und Reaktionen deiner Kinder zu verstricken? Wie geht es dir damit, ihnen den Raum zu schenken, so reagieren zu dürfen, wie sie “wollen” oder gerade können und dennoch innerlich klar zu bleiben? Kannst du als neutrale Mauer für ihre starken Gefühle oder ihren Schmerz da sein, auch wenn du die Person bist, die sie enttäuscht?



**Kirsten Timmer**

BREAK THE CYCLE

**Es ist tiefe, schöne Beziehungszeit, deinen Kindern soziales Verhalten, Impulskontrolle, Perspektivenübernahme und Geduld beizubringen. Und wie man lernt, sich zu deeskalieren, sich zu beruhigen. Du hast Zeit dafür, ihr habt Zeit, nimm dir “einfach” Zeit und lerne mit deinen Kindern zusammen.**

# Kirsten Timmer



“Break the Cycle ist eine Einladung, dir selbst zu begegnen. Die Rückverbindung mit unserem authentischen Selbst und unserem wahren Wesen begeistert mich. Als Unternehmerin liegt mir die gesellschaftliche Transformation am Herzen.

Ich bin Psychologin MSc, eid. anerkannte Psychotherapeutin, Elternberaterin und habe an der Universität in Zürich/Bern Psychologie studiert, mich eingehend mit der Bindungsforschung auseinandergesetzt und danach eine Ausbildung zur humanistischen Psychotherapeutin nach C.R. Rogers durchlaufen. Seit 20218 bin ich spezialisiert in NARM®, dem Neuro-Affektiven Beziehungsmodell nach Dr. Laurence Heller zur Heilung komplexer Traumata. 2005 gründete ich die [www.ArcoBern.com](http://www.ArcoBern.com), ein Schule für Kinder von 6-16 Jahren mit der Ausrichtung auf lebenslanges Lernen. Seit 2007 bin ich Senior Student von Thomas Hübl, einem zeitgemäßen spirituellen Lehrer und Mystiker. Ausserdem bin ich neben Tersesa Heidegger die Mitgründerin von [www.TransParents.net](http://www.TransParents.net), welches wir von 2015-2023 zusammen aufgebaut und in die Welt gebracht haben.

Ich bin dankbare Mutter eines heute erwachsenen Sohnes. Schön darf ich dich einen Teil deines Weges begleiten!





**Kirsten Timmer**

BREAK THE CYCLE

**BREAK THE CYCLE**

**Ein leichter Rucksack - für  
dich und deine Kinder**

[www.kirsten-timmer.com](http://www.kirsten-timmer.com)