



Break the Cycle

MODUL 2

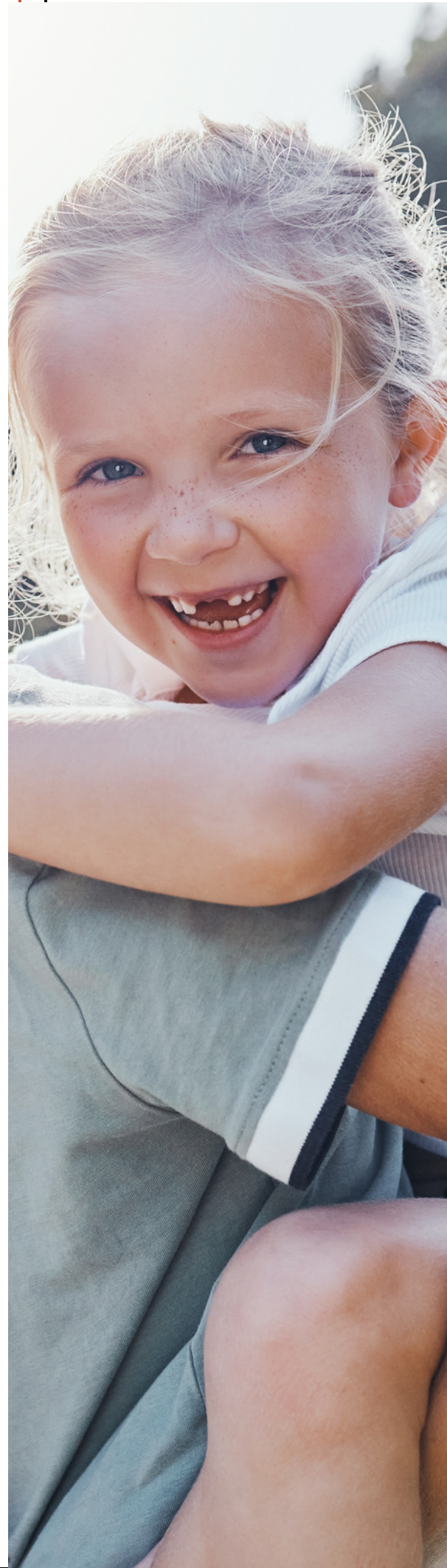
LEKTION 2

HERZVOLL UND KLAR IM ALLTAG - WIE DU
AUF AUGENHÖHE FÜHRST



LEKTIONEN

1. Klar Nein sagen!
2. Bindung vor Weisung:
3 Schritte wie verbundene
Weisung geht
3. Innere Reise "Deine dich
stärkende Kraft und Ressource"



02

Bindung vor Weisung: 3 Schritte wie verbundene Weisung geht

Führung in Bezogenheit bedeutet, dass wir zuerst in Verbindung sind, bevor wir eine Weisung oder Orientierung schenken.

Wir sind autorisiert zu führen, wenn wir in Verbindung sind und wenn die Kinder unser Herz fühlen, denn sie müssen uns tief vertrauen, um uns einfach so zu folgen.

So kooperieren Kinder i.d.R. gerne
→ Abhängigkeits-Instinkt



Verbundene Weisung und starke Gefühle

Verbundene Weisung bedeutet nicht, dass die Kinder immer glücklich über unsere Weisung oder Orientierung sind.

Schmerz, Frustration, Trauer, Wut, Enttäuschung und lösendes Weinen können die Folge einer Weisung oder Orientierung in Bezogenheit sein als Antwort auf: Spannung im Organismus, Stress, Müdigkeit, Überforderung, zu viele Reize, Sich selbst halten wollen (Alpha).

WIE MACHE ICH DAS NUN?

Führung in Bezogenheit = Verbindung & Klarheit

1. Das Kind sehen / Empathie
2. Nein sagen oder Orientierung geben
3. Bei Bedarf zwischen 1) und 2) hin- und herpendeln

Die 3 Schritte wie verbundene Weisung geht

1. Das Kind sehen / Empathie

Das Kind in seinen Bedürfnissen sehen. Das Kind “muss” fühlen, dass wir es sehen & mitbekommen. Sei neugierig! Gehe in Kontakt. Schaue ihm in die Augen. Nimm dir Zeit.

2. Nein sagen oder Orientierung geben

Klar Orientierung geben, fürsorglich, freundlich.

Zeigen, wo authentische Bedürfnisse möglich sind und wo nicht.

Dem Kind Zeit geben, das Neue zu lernen.

Nein sagen mit Herz. Dennoch - ein Nein tut weh. Der Schmerz löst Gefühle aus, die dabei hochkommen.

3. Bei Bedarf zwischen 1) und 2) hin- und herpendeln

Signalisiere deinem Kind, dass du seine Idee, sein Wunsch, seine Seite siehst.

Dein Kind braucht die Sicherheit, dass du es gehört hast. Gerade kleine Kinder können sich nicht “selbst” hören/ernst nehmen. Und du darfst bei deiner Klarheit bleiben, das schenkt Halt.

Hast du den Eindruck, du kannst dein Kind wirklich sehen und hören, wenn es ein Bedürfnis äussert, auch, wenn du Nein sagen musst?

- Fühlt dein Kind, dass du es hörst?
- Spürt es deine empathische Reaktion?
- Wie ist es für dich, wenn du deinem Kind diesen kurzen Moment schenkst?
- Und sag, wie reagiert denn dein Kind darauf?

Falls Schritt 1 “Empathie” für dich herausfordernd ist, was viele andere Eltern auch kennen - Was stresst dich in dem Moment?

- Kontrollverlust, Angst deinen Standpunkt oder dein “Nein”/Grenze zu verlieren, Ungeduld, kein innerer Raum wenn du was vom Kind möchtest, etc.
- Sei einfach mal ganz neugierig und offen, wie ein liebevoller Freund, eine liebevolle Freundin auf dich selbst.
- Was steht dir hierbei im Wege? Was ist dein guter Grund? Was brauchst du?



Kirsten Timmer
BREAK THE CYCLE

INSPIRATIONEN FÜR
DEN ALLTAG:
3 SCHRITTE, WIE
VERBUNDENE
WEISUNG GEHT

Kannst du deinem Kind in die Augen schauen,
wenn du Nein sagst?

- Kannst du mit ihm in eine tiefe Verbindung gehen im Moment des Nein sagens?
- Fühlst du dich weich und offen?
- Was stresst dich allenfalls beim Gedanken, so ganz in einem offenen Beziehungsraum zu bleiben, wenn du jemandem ein Nein schenkst oder eine Grenze setzen musst?
- Was genau stresst dich, wenn du mal neugierig hinfühlst?



Im Moment des Nein sagens - bist du offen in dir zu fühlen, was dein Nein bei deinem Kind auslöst?

- Oder stresst dich das?
- Vor was versuchst du dich zu schützen oder wovon möchtest du äusserlich und innerlich weggehen?
- Wenn du magst, schau mal ganz neugierig, wie offen bist du für den Schmerz deines Kindes, für seine Aggression, also für die Welle, die möglicherweise kommt?
- Oder für seine Enttäuschung, seine Vorwürfe, seinen Rückzug?
- Verbinde dich mit deiner inneren Bärenkraft, bleibe mit der Energie bei dir. Dein Kind braucht deine Präsenz, dein Dasein.



Bindung vor Weisung üben

- Erhöhe deine Achtsamkeit für die Momente, in denen ein Kind gerade vertieft oder beschäftigt ist.
- Wenn du in solch einem Moment etwas von dem Kind möchtest (es zum Essen rufen oder es auffordern, sich anzuziehen, sich fürs Bett oder den Unterricht fertig zu machen etc.), achte darauf, dass du erst einmal einen Moment mit deinem Kind bist und wahrnimmst, woran es gerade ist.
- Schau ihm einen kurzen Moment zu.
- Komm sanft in Kontakt, bevor du ihm eine Weisung schenkst
- Im besten Fall schau, ob dein Kind dir einen kurzen Augenkontakt schenkt, um deine Weisung auf diese Weise gut empfangen zu können.

Notizen

[illegible]

Checkliste

MonatWoche

[illegible]



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 2018 bin ich spezialisiert in NARM®, dem Neuro-Affektiven Beziehungsmodell nach Dr. Laurence Heller zur Heilung komplexer Traumata. 2005 gründete ich die www.ArcoBern.com, eine 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, 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!



Dein Reminder: fürsorgliche Führung bedeutet Herz & Klarheit.

KIRSTEN TIMMER
BREAK THE CYCLE
www.kirsten-timmer.com

