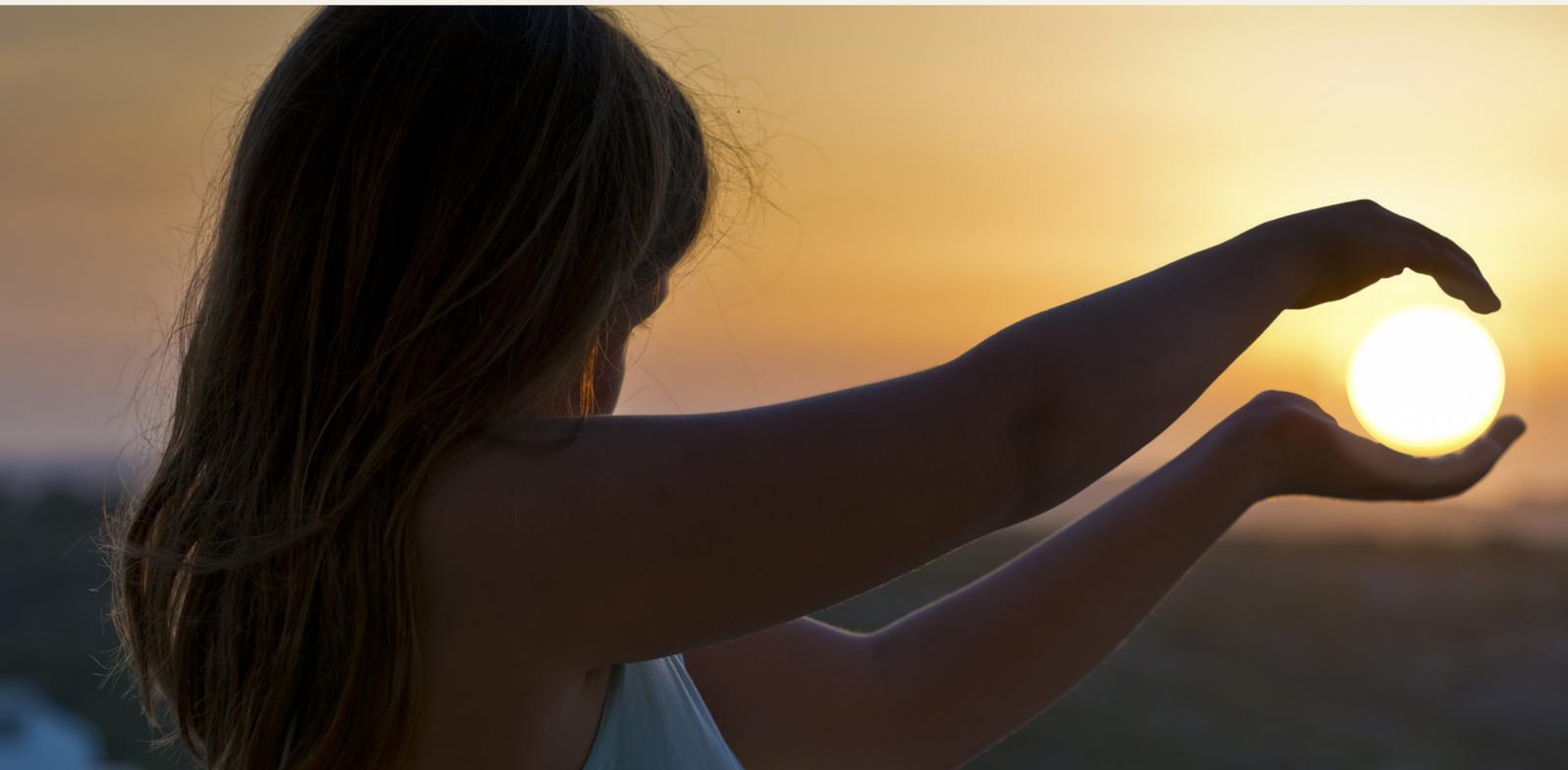


Revolution der Kinder

Workbook

DIE 3 WICHTIGSTEN TIPPS IM ALLTAG



So verbesserst du die
Kommunikation mit deinem
Kind

VON LISA WOLF



Tipp No. 1

Begegne dir und deinem Kind auf Augenhöhe



Das ist wichtig. Ich habe geschrieben: begegne DIR und deinem Kind auf Augenhöhe.

Lass diesen Satz erst einmal auf dich wirken, denn er enthält schon viel Weisheit. Dich spreche ich zu erst an. Du stehst an erster Stelle!

Ich möchte dich dahin führen, dass egal was deine Kinder zeigen, was ihre Schwierigkeiten sind, was eure Herausforderungen im Alltag sind, es geht IMMER in erster Linie um dich als Elternteil.

Kinder sind nie falsch. Sie zeigen nie falsches Verhalten. Sie reagieren permanent auf ihr Umfeld und spiegeln ihre Liebsten. So sind Kinder und das machen sie absichtslos. Sie sind Finder und machen Strukturen im Hintergrund sichtbar. Sie verhalten sich, wie sie sich eben verhalten und sie sind nie „Schuld“ an etwas.

Ich lade dich ein, diese Worte wirken zu lassen. Atme ein paar Mal tief und lass es tiefer sinken. Vielleicht kommen nun Widerstände hoch, du runzelst die Stirn und es möchte ein ABER über deine Lippen kommen... du möchtest dich erklären, vielleicht bist du empört oder sogar wütend, dass ich das so klar schreibe...

Das ist ok, damit darfst du sein. Ich habe hiermit ein großes Feld geöffnet und einen großen Schmerz angesprochen, der bei uns allen tief sitzt. Schau einmal diesen Gefühlen und dem Widerstand ins Gesicht und atme dabei tief. Vergesse nicht zu atmen.

Und nun frage dich: Wie alt ist dieser Platz? Wie alt ist dieser Anteil, der empört und wütend ist? Eventuell kommen Bilder und Erinnerungen hoch. Lass den Atem fließen und öffne dich für diesen Schmerz. Nutze sehr gerne an dieser Stelle den Worksheet und schreibe ein paar Worte auf.

Ich möchte dich weiter einladen, tief zu atmen und dich selbst jetzt mit allem was ist, in den Arm zu nehmen. Ja, umarme dich jetzt selber und spüre die Berührung. Du bist da!

Puh, du hast an dieser Stelle schon Großes
verbracht! Wirklich! Schenke dir ein strahlendes
Lächeln.

Ich möchte, dass du verstehst, dass alle Herausforderungen und Schwierigkeiten deines Kindes zu einem großen Teil mit dir zu tun haben. Und halt, damit meine ich nicht, dass du etwas falsch machst oder Schuld an irgendetwas hast. Nein, falsch sein und Schuld haben sind ganz alte Strukturen, so alt und teilweise noch so mächtig. Darum geht es überhaupt nicht und damit kommen wir nicht weiter. Ich möchte keine Schuldfrage klären, weil diese immer unbeantwortet bleiben wird. Schuld suchen und andere/s für Falsch erklären, sind Mechanismen von emotionaler Erpressung. Worauf ich hinaus will ist, dass es um Verantwortung geht. Es geht darum, dass wir alle Emotionen und Gefühle, die wir in uns spüren, zu uns nehmen als ein Teil von uns. Auch wenn der Auslöser der Gefühle vielleicht im Außen liegt und wir z.B. Wut empfinden, weil unser Kind sich weigert etwas zu tun, gehört diese Wut uns. Immer hat es mit uns zu tun.

Genauso ist das Verhalten unserer Kinder immer ein „Finder“, das Verhalten gibt immer einen Hinweis auf dahinterliegende Bedürfnisse oder Strukturen.

Wenn du bereit bist, dann werde ich jetzt ein wenig weiter gehen.

In diesem Abschnitt soll es um Augenhöhe gehen.

In dem Wort „Augenhöhe“ ist schon viel enthalten. Begebe dich so oft wie möglich auf die Körperhöhe deines Kindes, damit ein echter Austausch von Angesicht zu Angesicht passieren kann. Nehme dabei dein Kind als vollwertigen Menschen an und ernst mit seinen Worten und Erzählungen. Wenn du deinem Kind regelmäßig die volle Aufmerksamkeit zufließen lässt, dann gehst du mit ihm in Beziehung. Das braucht dein Kind. Es ist eine Form von Nahrung, um gedeihen zu können. Auch du wirst von diesem echten Austausch genährt werden.

Probiere es aus!

Tipps No. 2

Kooperiere mit der Einzigartigkeit deines Kindes



important tip

Liebe dich genauso wie du bist!

Jeder Mensch ist einzigartig. Du bist einzigartig und wundervoll, genau so wie du bist. Dein Kind ist ein einzigartiges und besonderes Wesen einfach nur durch sein DA-Sein. Alle Potentiale für seine Entfaltung, wirklich ALLES steckt in ihm. So wie aus einem kleinen Samen ein riesiger Baum wird, steckt in deinem Kind alles, was es braucht, um sich zu entfalten. Es muss nicht erst zu etwas werden. Es muss sich nicht durch Leistung beweisen müssen. Einfach durch sein sein ist es schon vollkommen. Dein Kind möchte von dir geliebt werden, genau so wie es ist und nicht, wie es zu sein hat. Es muss sich die Liebe und Anerkennung nicht verdienen.

Die Einzigartigkeit deines Kindes ist von Anfang an da und möchte sich durch eine innewohnende Lebenskraft entfalten, hin zu dem einzigartigen Wesen, das es ist. Diese Einzigartigkeit möchte geschützt und begleitet werden. Deswegen lade ich dich ein ganz bewusst mit der Einzigartigkeit deines Kindes in Kontakt zu gehen. Nimm dein Kind an, genau so wie es ist und versuche nicht es zu verändern. Kooperiere mit dieser Einzigartigkeit, feiere sie und du wirst spüren und sehen können zu welcher wundervollen Verbindung das führen wird.

Dein Kind wird freudig mit dir kooperieren und immer mehr aufblühen, da es spürt, dass du es auch tust.

Typ No. 3

“

Ich möchte dich einladen, dass du dich ganz bewusst mit dem Herzen deines Kindes verbindest und anfängst dein Kind durch dein Herz zu sehen.

Verbinde dich mit dem Herzen deines Kindes

Mein großes Anliegen ist es, dich wieder mit deinem Herzraum zu verbinden. Wenn du mit deinem Herzen verbunden bist, dann hast du direkten Zugriff auf deine ganz persönliche Wahrheit. Du bist dann verbunden mit deiner Seele und kannst spüren, was du brauchst, was für dich stimmig ist und was sich „richtig“ und „falsch“ anfühlt. In unserem Herzraum lebt eine Kraft, die unermesslich groß ist.



Mir geht es darum, wieder ins tiefe Fühlen und Zulassen zu kommen. Darin möchte ich dich begleiten.

Von diesem Platz aus wirst du in einen sehr innigen und wahrhaftigen Kontakt zu deinem Kind gehen können.

Kinder, vor allem kleine Kinder, sind immer verbunden mit ihrem Herzen. Für sie ist es selbstverständlich die Welt mit ihrem Herzen zu sehen.

Reflexionsfragen:

Was sind die größten Herausforderungen mit deinem Kind/deinen Kindern?

Was macht dein Kind einzigartig?

Wann und wo könntest du deinem Kind noch mehr Aufmerksamkeit zufließen lassen?

Wie fühlt sich die Herzensverbindung zu deinem Kind an?

Welche Gefühle kommen bei dir hoch? Was sagt dir evtl. dein Widerstand?



*Alles Liebe,
Lisa*

*Ich bin gespannt auf deine
Erahnungen.*

*Hat sich in deinem Alltag schon etwas
verändert?*

Schreibe mir gerne!



revolution.der.kinder@gmail.com
<https://revolution-der-kinder.net>