

ES DARF LEICHTER WERDEN

FÜR DICH UND FÜR DEIN KIND



Alte Muster loslassen,
echte Verbundenheit finden.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – Meine Geschichte	3
Kapitel 2 – Die Realität vieler Eltern	5
Kapitel 3 – Dein Kind als Spiegel deiner Wunden	8
Kapitel 4 – Mein Weg: Vom Schmerz zur Stärke	11
Kapitel 5 – Weg in eine befreite Elternschaft.....	13
Schritt 1: Annahme – „Ich erkenne, was war.“	14
Schritt 2: Entlastung – „Es war nicht meine Schuld.“ ...	15
Schritt 3: Fühlen – „Ich spüre, was mich geprägt hat.“ .	16
Schritt 4: Verbindung – „Ich finde Mitgefühl – für mich & andere.“	17
Schritt 5: Loslassen – „Ich löse, was nicht mehr zu mir gehört.“	18
Schritt 6: Neu entscheiden – „Ich gestalte mein Heute neu.“	19
Kapitel 6 – Dein Kind – Dein Geschenk	20
Dein Kind ist kein Projekt.....	21
Dein Kind bringt dir deine Wunden zurück	21
Dein Kind schenkt dir neue Chancen	22
Kapitel 7 – Reflexion & Übungen	23
1. Journaling-Impulse.....	23
2. Mini-Rituale für den Alltag.....	24
Abend-Check-in	24
Herz-Atmung	25

Dankbarkeit mit deinem Kind	25
3. Körperimpulse	25
4. Mini-Reflexion für schwierige Momente	26
Kapitel 8 – Einladung & Ausblick.....	27
Du bist nicht allein	27
Dein nächster Schritt	28
Eine neue Geschichte	29

Kapitel 1 – Meine Geschichte

Es gibt Geschichten, die sich über Generationen hinweg wiederholen. Muster, die Eltern an ihre Kinder weitergeben, meist unbewusst. Meine Geschichte begann mit einer solchen Wiederholung.

Ich bin ohne Vater aufgewachsen. Bisher bin ich ihm viermal in meinem gesamten Leben begegnet. Vier Begegnungen, die Spuren hinterließen, aber keine Wurzeln. Was blieb, waren viele Fragezeichen und eine Leere. Ein ständiges Suchen nach einem Grund, warum mein Vater nicht für mich da war. Gefunden habe ich tiefe Verletzungen, die mich viele Jahre begleitet haben.

Ich erinnere mich, wie er mich einmal besuchte und mir versprach, dass wir am nächsten Tag zusammen Fußball spielen würden. Ich habe mich so sehr darauf gefreut. Am nächsten Morgen wachte ich voller Vorfreude auf, sprang aus dem Bett und lief zu meinem Vater. Doch er war weg. Er war einfach gefahren. Ohne ein Wort, ohne mit mir Fußball zu spielen, ohne Abschied.

Was blieb, war eine weitere Erfahrung: „Ich bin nicht wichtig. Ich bin nicht liebenswert. Ich bin allein.“ Sätze, die sich in mein Inneres gebrannt haben. Damals war ich sieben Jahre alt.

Bei unserem letzten Treffen war ich 33 Jahre alt. Er erzählte mir, dass er noch einen Sohn hatte, für den er auch nicht da war. Zudem hatte ich erfahren, dass auch sein eigener Vater nie für ihn da gewesen war.

Auch er hatte die Leere gespürt, die Enttäuschung, die Sprachlosigkeit. Er wollte es anders machen und konnte es nicht. Denn er trug selbst eine Geschichte in sich, die nicht geheilt war.

Heute weiß ich: Er konnte mir nicht geben, was er selbst nie bekommen hatte. Und genau darin liegt der Schlüssel für so viele Eltern. Wir alle geben weiter, was wir gelernt haben oder eben nicht gelernt haben.

Doch ich habe für mich entschieden: Dieses Muster endet bei mir. Ich schreibe eine neue Geschichte. Für mich und für meine Kinder. Heute bin ich der Vater, den ich mir als Kind gewünscht hätte. Nicht perfekt, nicht fehlerlos. Aber ich bin da, ehrlich und liebevoll. Jeden Tag aufs Neue. Und es ist wundervoll.

Dieses E-Book ist meine Einladung an dich. Es ist eine Hand, die ich dir reiche, wenn du spürst, dass du nicht länger von alten Mustern bestimmt sein willst. Wenn du dich befreien möchtest von den Lasten deiner Kindheit, um deinem Kind etwas Neues zu schenken: Liebe, Freiheit, echte Verbundenheit.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Ich begleite dich mit diesem Buch und wenn du magst, auch darüber hinaus. Ich habe ein Muster gebrochen, das mindestens über zwei Generationen Bestand hatte. Diese Kraft tragen wir alle in uns.

Kapitel 2 – Die Realität vieler Eltern

Vielleicht kennst du das. Du nimmst dir fest vor, heute ruhig und gelassen zu bleiben. Ganz egal, was kommt, du willst für dein Kind da sein, liebevoll und geduldig. Und dann passiert es doch. Dein Kind wirft sich auf den Boden, schreit oder widerspricht dir zum zehnten Mal. Plötzlich merkst du, wie etwas in dir hochkocht. Du wirst laut, strenger, vielleicht sogar verletzend.

Und schon im nächsten Moment ist da die Scham.
Schuldgefühle. Das Gefühl, versagt zu haben. „So wollte ich doch nie sein.“

Die Realität vieler Eltern sieht genauso aus. Auf der einen Seite die Sehnsucht, es besser zu machen. Auf der anderen Seite alte Muster, die stärker sind als jeder gute Vorsatz.

Warum ist das so?

Die Psychologie hat darauf eine klare Antwort. Wir reagieren nicht nur auf das Verhalten unseres Kindes, wir reagieren auf unsere eigene Vergangenheit.

Die Bindungsforschung zeigt: Unsere frühen Erfahrungen prägen, wie wir später Beziehungen leben. Wer als Kind das Gefühl hatte, sicher gehalten und gesehen zu werden, kann meist auch als Erwachsener stabil und liebevoll in Beziehung gehen. Wer hingegen Vernachlässigung, Härte oder emotionale Abwesenheit erlebt hat, trägt unbewusste Wunden in sich. Diese wirken weiter, oft ohne dass wir es merken.

Eine große Langzeitstudie von Mary Main und Kollegen, das sogenannte Adult Attachment Interview, belegt:

Entscheidend ist nicht, wie schwer die eigene Kindheit war.

Entscheidend ist, ob wir sie verarbeitet haben. Eltern, die ihre Geschichte reflektiert und verstanden haben, können ihren Kindern eine sichere Bindung geben, selbst wenn sie selbst Schmerz erlebt haben.

Das Problem ist: Viele von uns tragen unbewusst Überzeugungen mit sich herum:

- „Ich bin nicht genug.“
- „Ich darf nicht fühlen.“
- „Ich muss stark sein.“

Diese inneren Sätze entstehen oft schon in der Kindheit und sie steuern uns noch als Erwachsene. In Stresssituationen schalten wir in alte Muster. Wir ziehen uns zurück, wir werden hart, wir fühlen uns überfordert.

Das bedeutet: Du bist nicht falsch, wenn du so reagierst. Es ist nicht dein Versagen, es sind alte Programme, die in dir wirken. Und genau deshalb können wir sie auch verändern.

Kapitel 3 – Dein Kind als Spiegel deiner Wunden

Kinder sind ehrlich. Radikal ehrlich. Sie spiegeln uns nicht das Bild, das wir gerne von uns hätten, sondern das, was in uns tatsächlich ist.

Wenn dein Kind schreit, wenn es trotzt, wenn es sich zurückzieht oder wütend wird, dann ist das nicht einfach nur ungünstiges Verhalten. Es ist ein Spiegel. Es zeigt dir, wo du innerlich noch unruhig bist.

Vielleicht macht dich die Wut deines Kindes hilflos.

Warum? Weil du selbst als Kind nie wütend sein durftest.

Vielleicht verletzt dich das Nein deines Kindes. Warum?

Weil dir selbst nie erlaubt war, Grenzen zu setzen.

Vielleicht trifft dich seine Anhänglichkeit, weil sie dich an deine eigene Sehnsucht nach Nähe erinnert.

Die Neurowissenschaft bestätigt: Elternschaft aktiviert alte emotionale Netzwerke in unserem Gehirn. Daniel Siegel, Kinderpsychiater und Bindungsforscher, spricht vom sogenannten Trigger Effekt. Die Gefühle deines Kindes berühren direkt deine alten Wunden. Du wirst erinnert an

Erfahrungen, die vielleicht Jahrzehnte zurückliegen und doch noch lebendig in dir sind.

Das klingt vielleicht schmerzhaft. Aber es ist auch eine riesige Chance. Denn genau durch diesen Spiegel kannst du erkennen, was in dir noch geheilt werden will.

Ein Beispiel.

Als Kind war ich übergewichtig. Ich wurde oft geärgert und ausgelacht. Jahre später stand ich mit meinem dreijährigen Sohn auf dem Spielplatz. Er schnappte sich ein Dreirad und fuhr fröhlich herum. Plötzlich stellten sich ihm drei ältere Kinder in den Weg. Sie blockierten seine Fahrt.

In mir schrillten sofort die Alarmglocken: „Ich muss ihm helfen, die Situation ist gefährlich!“ Doch im selben Moment erkannte ich das alte Programm in mir – und widerstand meinem Impuls.

Mein Sohn löste die Situation auf seine eigene Weise. Mit einem lauten „Ich bin schon groß!“ fuhr er ganz selbstverständlich um die anderen Kinder herum.

Hätte ich eingegriffen, hätte er womöglich gelernt, dass er in dieser Situation nicht allein zurechtkommt und meine

Unterstützung braucht. So aber hat er erfahren, dass er die Kraft hat, Herausforderungen selbst zu meistern.

Ein ähnlicher Ablauf kann auch entstehen, wenn dein Kind sich viel Zeit lässt. Dann taucht vielleicht in dir die Erinnerung auf, dass du selbst als Kind nicht „trödeln“ durftest.

Und genau das ist der Schlüssel. Dein Kind lebt nicht deine Vergangenheit und dein Kind ist kein Problem. Es ist dein Spiegel. Es lädt dich ein, dich selbst zu sehen, dich selbst zu fühlen und zu heilen.

Denn wenn du dich veränderst, verändert sich auch die Beziehung. Dein Kind spürt, wenn du innerlich ruhiger wirst. Es spürt, wenn du authentischer bist. Es spürt, wenn du dich selbst annimmst und dadurch auch es besser annehmen kannst.

So wird Elternschaft zu einem Weg der Heilung. Nicht nur für dein Kind, sondern auch für dich.

Kapitel 4 – Mein Weg: Vom Schmerz zur Stärke

Es hat lange gedauert, bis ich verstanden habe, dass mein Schmerz nicht einfach nur aus der Abwesenheit meines Vaters kam. Der tiefere Schmerz war das, was ich daraus über mich selbst geglaubt habe.

Sätze wie

- „Ich bin nicht wichtig.“
- „Ich bin nicht liebenswert.“
- „Ich bin allein.“

Diese Überzeugungen haben sich wie unsichtbare Fäden durch mein Leben gezogen. Sie haben beeinflusst, wie ich Beziehungen geführt habe, wie ich über mich selbst dachte und sogar, wie ich Erfolge wahrgenommen habe. Oft fühlte ich mich, als würde mich etwas von innen blockieren. Als würde etwas in mir verhindern, wirklich frei zu sein.

Ich erinnere mich an den Moment, in dem ich dachte: „So kann es nicht weitergehen.“ Ich wollte nicht länger in einer Geschichte leben, die Wut, Hass und Schmerz bestimmt

war. Es war nicht meine Geschichte, sondern ein Erbe, das ich nie wollte und dennoch unbewusst übernommen hatte.

Und genau dort begann mein Weg. Ein Weg, auf dem ich lernte:

- Alte Gefühle dürfen gefühlt werden.
- Verletzungen dürfen anerkannt werden.
- Ich bin nicht mein Schmerz.
- Ich darf mich neu entscheiden.

Es war kein einfacher Weg. Heilung bedeutet, sich alten Gefühlen zu stellen, statt sie wegzuschieben. Aber jedes Mal, wenn ich mutig genug war hinzusehen, habe ich ein Stück Freiheit gewonnen.

Heute weiß ich: Mein Vater konnte mir nicht geben, was er selbst nie bekommen hatte. *Mein Vater ist der beste Vater der er sein kann!*

Es war nicht meine Schuld. Und ich habe etwas getan, was viele für unmöglich halten. Ich habe das generationsübergreifende Muster durchbrochen.

Heute bin ich für meinen Sohn der Vater, den ich selbst gebraucht hätte. Und ich spüre: Das ist wahre Stärke. Nicht perfekt zu sein, sondern präsent. Nicht alles richtig zu machen, sondern da zu sein, mit Herz, mit Liebe, mit Menschlichkeit.

Diesen Weg kannst auch du gehen. Um ihn greifbarer zu machen, habe ich ein System entwickelt. Es heißt: **Weg in eine befreite Elternschaft**. Sechs Schritte, die dir helfen, dich von alten Mustern zu befreien und eine neue Geschichte zu schreiben.

Kapitel 5 – Weg in eine befreite Elternschaft

Elternschaft ist kein Projekt mit Handbuch. Sie ist ein lebendiger Prozess, der dich immer wieder herausfordert und dir gleichzeitig Heilung schenkt.

Um Orientierung zu geben, habe ich einen klaren Weg entwickelt. Er umfasst sechs Schritte, die dir helfen, dich

von alten Mustern zu befreien und deinem Kind eine neue Geschichte zu schenken.

DEIN WEG ZU EINER BEFREITEN ELTERN SCHAFT

Sechs Schritte, die dir helfen, dich von alten Mustern zu befreien und eine neue Geschichte zu schreiben.

Schritt 1: Annahme – „Ich erkenne, was war.“

Heilung beginnt mit Wahrheit. Solange wir unsere Vergangenheit verdrängen, solange wir sagen „Es war doch gar nicht so schlimm“, können wir sie nicht hinter uns lassen.

Annahme bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, ehrlich hinzusehen. Zu benennen, was war, mit all dem Schmerz, den es vielleicht in dir auslöst.

Beispiel:

Vielleicht sagst du dir: „Meine Eltern haben ihr Bestes gegeben.“ Das stimmt wahrscheinlich. Aber es bedeutet nicht, dass du bekommen hast, was du gebraucht hättest.

Ehrliche Annahme lautet: „Ja, sie haben ihr Bestes gegeben und trotzdem hat es mir gefehlt.“

Fragen für dich:

- Welche Momente meiner Kindheit haben mich besonders geprägt?
- Was habe ich damals gefühlt, auch wenn ich es nie aussprechen durfte?
- Welche Geschichten erzähle ich mir heute noch, um den Schmerz nicht zu fühlen?

Schritt 2: Entlastung – „Es war nicht meine Schuld.“

Viele von uns tragen eine unsichtbare Last: Schuldgefühle. Wir glauben, wir seien verantwortlich gewesen für das, was uns widerfahren ist. „Wenn ich braver gewesen wäre ...“, „Wenn ich weniger gefordert hätte ...“, „Wenn ich liebenswerter gewesen wäre ...“

Doch die Wahrheit ist: Du warst ein Kind. *Es war nicht deine Aufgabe, deine Eltern glücklich zu machen. Es war ihre Aufgabe, für dich da zu sein.*

Entlastung bedeutet, die Verantwortung zurückzugeben.

Nicht in Bitterkeit, sondern in Klarheit.

Die Traumatherapie zeigt, dass Heilung erst möglich wird, wenn wir erkennen: Ich war ausgeliefert, nicht schuld. Erst dann können wir innerlich frei werden.

Übung:

Schreibe auf: „Es war nicht meine Schuld, dass ...“ und vervollständige diesen Satz so oft, wie es dir einfällt.

Schritt 3: Fühlen – „Ich spüre, was mich geprägt hat.“

Gefühle, die wir nicht fühlen durften, verschwinden nicht.

Sie werden im Körper gespeichert und suchen sich irgendwann ihren Weg nach draußen. Oft in Form von Wut, Stress oder Überforderung.

Deshalb ist Fühlen der Schlüssel. Es geht nicht darum, in alten Schmerzen stecken zu bleiben, sondern sie endlich wahrzunehmen, damit sie heilen können.

Beispiel:

Vielleicht merkst du, wie Traurigkeit in dir aufsteigt, wenn dein Kind weint. Vielleicht spürst du Wut, wenn es Grenzen

setzt. Diese Gefühle gehören zu dir. Sie sind Hinweise auf das, was du damals nicht fühlen durftest.

Mini-Übung:

Lege eine Hand auf dein Herz, atme tief ein und aus.

Erlaube dir, für einen Moment wahrzunehmen: „Was fühle ich gerade wirklich?“ Schreibe es auf, ohne es zu bewerten.

Schritt 4: Verbindung – „Ich finde Mitgefühl – für mich & andere.“

Wenn du beginnst, dich selbst zu fühlen, entsteht eine neue Möglichkeit: Mitgefühl.

Du kannst dir selbst geben, was dir gefehlt hat. Du kannst deinem inneren Kind die Worte sagen, die du als Kind gebraucht hättest.

Mitgefühl ist keine Schwäche. Es ist der stärkste Weg in die Heilung. Denn wenn du dir selbst mit Güte begegnest, musst du dein Kind nicht mehr unbewusst für deine alten Verletzungen verantwortlich machen.

Beispiel:

Statt dich zu verurteilen („Schon wieder bin ich laut

geworden“), kannst du sagen: „Ich war überfordert. Das ist menschlich. Ich darf lernen, es anders zu machen.“

Übung:

Schließe die Augen und stell dir dein jüngeres Ich vor. Sieh es vor dir. Was würdest du ihm sagen? Vielleicht: „Du bist nicht schuld. Du bist wichtig. Ich sehe dich.“

Schritt 5: Loslassen – „Ich löse, was nicht mehr zu mir gehört.“

Alte Muster sitzen nicht nur im Kopf, sie sind im Nervensystem gespeichert.

Vielleicht spürst du, wie du in Stressmomenten sofort anspannst, die Schultern hochziehst, schneller atmest. Das ist dein Körper, der alte Alarmprogramme abruft.

Loslassen bedeutet, diese Muster bewusst zu durchbrechen. Das gelingt über Atemübungen, Körperwahrnehmung oder professionelle Methoden wie emTrace, die emotionale Blockaden sanft lösen.

Alltagsbeispiel:

Wenn dein Kind dich triggert, atme bewusst aus. Lass deine Schultern sinken. Sag dir innerlich: „Das ist alt. Das

gehört nicht mehr zu mir.“ Schon kleine Rituale können deinem Nervensystem helfen, neue Bahnen zu bauen.

Schritt 6: Neu entscheiden – „Ich gestalte mein Heute neu.“

Hier liegt die wahre Kraft.

Du bist nicht deine Vergangenheit. Du bist nicht deine alten Glaubenssätze. Du bist frei, heute neu zu entscheiden.

Neu entscheiden bedeutet, bewusst zu wählen:

- Welche Werte will ich meinem Kind vorleben?
- Welche Geschichte möchte ich schreiben?
- Wer will ich als Mutter, Vater und Mensch sein?

Beispiel:

Vielleicht sagst du dir: „Ich bin nicht perfekt. Aber ich bin da. Ich entscheide mich für Verbindung statt für Härte. Für Nähe statt für Distanz.“

Übung:

Schreibe deine neue Geschichte auf. Nicht die alte, die

dich klein macht, sondern die neue, die dich stärkt. Lies sie dir jeden Tag laut vor.

Dies sind die sechs Schritte deines Weges in befreite Elternschaft. Es ist kein Prozess, den man an einem Wochenende abschließt. Es ist ein Weg, dein Weg. Aber jeder kleine Schritt bringt dich näher an das, was du dir wirklich wünschst: eine Elternschaft voller Freiheit, Nähe und Liebe.

Kapitel 6 – Dein Kind – Dein Geschenk

Manchmal vergessen wir im Alltag, was für ein wundervolles Geschenk unsere Kinder sind. Zwischen Terminen, Arbeit, Haushalt und den vielen kleinen und großen Herausforderungen sehen wir oft nur das Anstrengende. Doch dahinter steckt etwas viel Größeres.

Dein Kind ist nicht einfach nur dein Kind. Es ist auch ein Spiegel, ein Lehrer, ein Wegweiser. Es ist ein Geschenk,

das dir die Möglichkeit gibt, nicht nur seine Geschichte, sondern auch deine eigene neu zu schreiben.

Dein Kind ist kein Projekt

Viele Eltern fühlen Druck. „Ich muss mein Kind perfekt erziehen.“ Doch Kinder brauchen keine perfekte Erziehung. Sie brauchen Beziehung. Sie brauchen jemanden, der da ist, mit Stärken und Schwächen, mit Fehlern und mit Liebe.

Wenn du an deine eigene Kindheit zurückdenkst: Erinnerst du dich daran, dass deine Eltern perfekt waren?

Wahrscheinlich nicht. Aber du erinnerst dich an die Momente, in denen sie echt waren. Vielleicht verletzlich, vielleicht nicht immer stark, aber anwesend. Genau das ist es, was auch dein Kind braucht. Dich.

Dein Kind bringt dir deine Wunden zurück

Es ist kein Zufall, dass bestimmte Verhaltensweisen deines Kindes dich besonders herausfordern. Jedes Mal, wenn dein Kind dich triggert, zeigt es dir einen Teil von dir selbst, der noch Heilung sucht.

Vielleicht zeigt es dir, wie wichtig es ist, Grenzen zu setzen.

Vielleicht erinnert es dich daran, dass du selbst schwach

sein darfst. Vielleicht bringt es dich dazu, endlich deine eigene Wut oder Trauer zu fühlen.

Dein Kind ist also nicht anstrengend. Es ist ehrlich. Es zeigt dir, wo du noch eingeladen bist, zu wachsen.

Dein Kind schenkt dir neue Chancen

Jedes Mal, wenn du dich entscheidest, nicht in alte Muster zu fallen, sondern einen neuen Weg zu gehen, schenkst du deinem Kind etwas Kostbares: die Erfahrung, dass es geliebt wird – genauso, wie es ist.

Du schreibst eine neue Geschichte. Nicht nur für dich, sondern auch für dein Kind und für die Generationen, die danach kommen.

Das ist das größte Geschenk, das Elternschaft dir machen kann: die Chance, nicht nur dein Kind zu begleiten, sondern auch dich selbst zu heilen.

Stell dir vor, wie es sich anfühlt, endlich loszulassen. Wie fühlt es sich an, mit diesen Überzeugungen zu leben:

- „Ich bin genug.“
- „Ich darf fühlen.“

- „Ich bin wertvoll
- „Ich bin wichtig.“

Kapitel 7 – Reflexion & Übungen

Theorie ist wertvoll, doch wirkliche Veränderung entsteht erst, wenn wir ins Tun kommen. Deshalb findest du hier Impulse, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Sie brauchen keine große Vorbereitung, und doch können sie dein Leben und die Beziehung zu deinem Kind nachhaltig verändern.

1. Journaling-Impulse

Schreiben hilft dir, Ordnung in deine Gedanken und Gefühle zu bringen. Du brauchst nur ein Notizbuch und ein paar Minuten Zeit.

Fragen, die dir helfen können:

- Was war die schmerzhafteste Erfahrung meiner Kindheit?

- Welche Überzeugungen habe ich damals über mich entwickelt?
- In welchen Momenten reagiere ich heute als Elternteil so, wie ich es gar nicht möchte?
- Welche Geschichte möchte ich meinem Kind stattdessen schenken?
- Was wünsche ich mir für mich selbst und für mein Kind?

Tip: Stelle dir einen Timer auf 10 Minuten. Schreibe ohne nachzudenken. Erlaube dir, ehrlich zu sein. Niemand außer dir wird es lesen.

2. Mini-Rituale für den Alltag

Veränderung geschieht selten durch große Schritte. Sie entsteht in den kleinen Momenten, die sich wiederholen.

Abend-Check-in

Frage dich jeden Abend:

- Was habe ich heute gebraucht?
- Was hat mein Kind heute gebraucht?

Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, bewusst zu sehen, was war.

Herz-Atmung

Setze dich hin, lege eine Hand auf dein Herz, atme dreimal tief ein und aus. Flüstere dir innerlich zu: „Ich bin da.“ Dein Nervensystem beruhigt sich sofort, und du wirst präsenter für dein Kind.

Dankbarkeit mit deinem Kind

Frage dein Kind abends: „Wofür bist du heute dankbar?“

Du kannst auch fragen: „Was war dein Schönstes heute?“

Wichtig, auch du darfst deinen Moment teilen. So lernt dein Kind, positive Empfindungen bewusst wahrzunehmen und ihr beendet den Tag in Verbundenheit.

3. Körperimpulse

Gefühle sitzen im Körper. Wenn du sie lösen willst, musst du den Körper mitnehmen.

- **Barfuß gehen:** Laufe für ein paar Minuten barfuß durch deine Wohnung. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Das erdet dich sofort.

- **Bodenübung:** Lege dich für zwei Minuten flach auf den Boden. Atme tief. Spüre, wie du getragen wirst. Sag dir innerlich: „Ich werde gehalten.“
- **Schütteln:** Stelle dich hin, schüttle deinen Körper 30 Sekunden lang durch. Arme, Beine und Kopf. Danach fühlst du dich leichter.

4. Mini-Reflexion für schwierige Momente

Wenn du merkst, dass du gleich schreien oder dich zurückziehen willst, halte inne und frage dich:

- „Ist das mein altes Empfinden oder die Realität meines Kindes?“
- „Was würde ich mir gerade von einem liebevollen Erwachsenen wünschen?“
- „Kann ich meinem Kind jetzt das geben, was ich selbst gebraucht hätte?“

Manchmal reicht schon diese kurze Pause, um anders zu reagieren.

Kapitel 8 – Einladung & Ausblick

Du hast bis hierher gelesen. Das allein zeigt, dass du bereit bist, etwas zu verändern. Du bist bereit, dich deinen eigenen Mustern zu stellen, um deinem Kind eine neue Geschichte zu schenken. Allein dafür darfst du dir Anerkennung geben.

Denn der Weg, den du gehst, ist kein leichter. Es ist viel einfacher, so weiterzumachen wie bisher. Die Vergangenheit unter den Teppich zu kehren, sich zu sagen: „War doch nicht so schlimm.“ Aber du hast dich entschieden, genauer hinzuschauen. Und das ist mutig.

Du bist nicht allein

Vielleicht hast du beim Lesen gespürt: „Ja, das trifft mich.“ Vielleicht sind Tränen geflossen, vielleicht Wut, vielleicht Erleichterung. All das ist gut. All das zeigt, dass du lebst, dass du fühlst, dass in dir etwas in Bewegung kommt.

Und das Wichtigste: Du bist nicht allein. So viele Eltern tragen die gleichen Fragen, die gleichen Unsicherheiten und alte Wunden. Schritt für Schritt finden sie heraus:

Heilung ist möglich. Verbundenheit ist möglich. Freiheit ist möglich.

Dein nächster Schritt

Manchmal brauchen wir jemanden, der uns hält, wenn wir fallen. Jemanden, der uns erinnert: „Es war nicht deine Schuld.“ Jemanden, der uns begleitet, wenn wir das Alte loslassen und das Neue beginnen.

Genau dafür bin ich da. Ich begleite Eltern, die bereit sind, ihr emotionales Erbe zu durchbrechen und ihren Kindern etwas Neues zu schenken. Nicht mit Druck. Nicht mit Perfektion. Sondern mit Herz, Mitgefühl und klaren Schritten.

Wenn du spürst, dass du tiefer gehen möchtest, lade ich dich ein:

- Vielleicht in einem persönlichen Gespräch, nur für dich.
- Vielleicht in einer Gruppe, in der du erlebst: Ich bin nicht allein mit meiner Geschichte.
- Vielleicht durch weitere Impulse in meinem Newsletter oder über meine Angebote.

Eine neue Geschichte

Am Ende geht es immer darum: Welche Geschichte möchtest du erschaffen?

Du bist frei, dich heute neu zu entscheiden. Du bist frei, deinem Kind zu geben, was dir gefehlt hat. Und du bist frei, dich selbst mit Liebe zu sehen.

Dein Kind braucht keine perfekte Mutter und keinen perfekten Vater. Es braucht dich, echt, fühlend, bereit. Genauso, wie du bist.

Ich begleite dich durch das, was dir gefehlt hat, damit du es endlich geben kannst.

Von Herzen,
dein

Daniel Filser

Elternbegleiter für emotionale Freiheit & neue
Verbundenheit

www.kitaleuchten.de

kontakt@kitaleuchten.de