



WORKBOOK

Wegbegleitung für Frühcheneltern

WIE DU DIE KRISE SELBST IN DIE HAND NIMMST



Annehmen

Achtsamkeit im Hier und Jetzt und das wertfreie Beobachten unserer Gefühle lehrt uns unsere innere Stärke zu erkennen und zu nutzen.

4- 11



Loslassen

Veränderung kann nur geschehen, wenn wir lernen, Kontrolle im Außen loszulassen und unsere Energie auf die Dinge lenken, die in unserer Macht stehen.

12 - 21



Entdecken

Nichts ist selbstverständlich, alles ist möglich. In diesem Modul unterstütze ich dich mit hilfreichen Ideen dabei, die Möglichkeiten jenseits der Krise und deiner Komfortzone zu entdecken.

22 - 30



Wachsen

Du bist stärker als diese Krise und du hast bereits alles in dir, was du brauchst, um über diese Krise hinaus zu wachsen.

31 - 45

Herzlich willkommen zu deinem Begleitbuch durch die Krise.

Es gibt viele verschiedene Arten, sich mit einer Krise auseinanderzusetzen. Mir persönlich hat es schon oft geholfen, in Krisenmomenten meine Gedanken und Gefühle zu Papier zu bringen. Der Prozess des Schreibens hilft uns dabei, Dinge von außen zu betrachten und Abstand zu gewinnen zu herausfordernden Lebensphasen. Wir versetzen uns in die Lage, die Dinge auf eine neue Art und Weise zu betrachten und unsere Gedanken erscheinen plötzlich klarer. Wir können neue Entscheidungen treffen. Darüber hinaus ist es im Nachhinein wunderbar, das Geschriebene noch mal hervorzuholen und sich an Momente zu erinnern, die sonst in der reinen Erinnerung schnell verblassen. Thematisch geht es in den vier Modulen darum, die positiven, kraftvollen Momente festzuhalten, die uns an unsere innere Stärke erinnern, ohne die schmerzhaften Momente auszuschließen.

In diesem Buch habe ich zu jedem Modul dieses Onlinekurses ein paar Fragen zusammengestellt, die dich dabei unterstützen sollen, dich mit deiner inneren Welt zu verbinden. Dieses Workbook eignet sich hervorragend, um es von Anfang an durchzuarbeiten und sich so durch die 4 Phasen an die Hand nehmen zu lassen. Durch das Aufschreiben kannst du deine Gedanken und Gefühle neu sortieren. Gleichzeitig kannst du aber auch kleinere ausgesuchte herausfordernde Situationen mit diesen vier Phasen bearbeiten oder einzelne Phasen auswählen, um noch mal tiefer in eine schon erlebte Situation einzutauchen und sie nochmal auf einer tieferen Ebene zu bearbeiten.

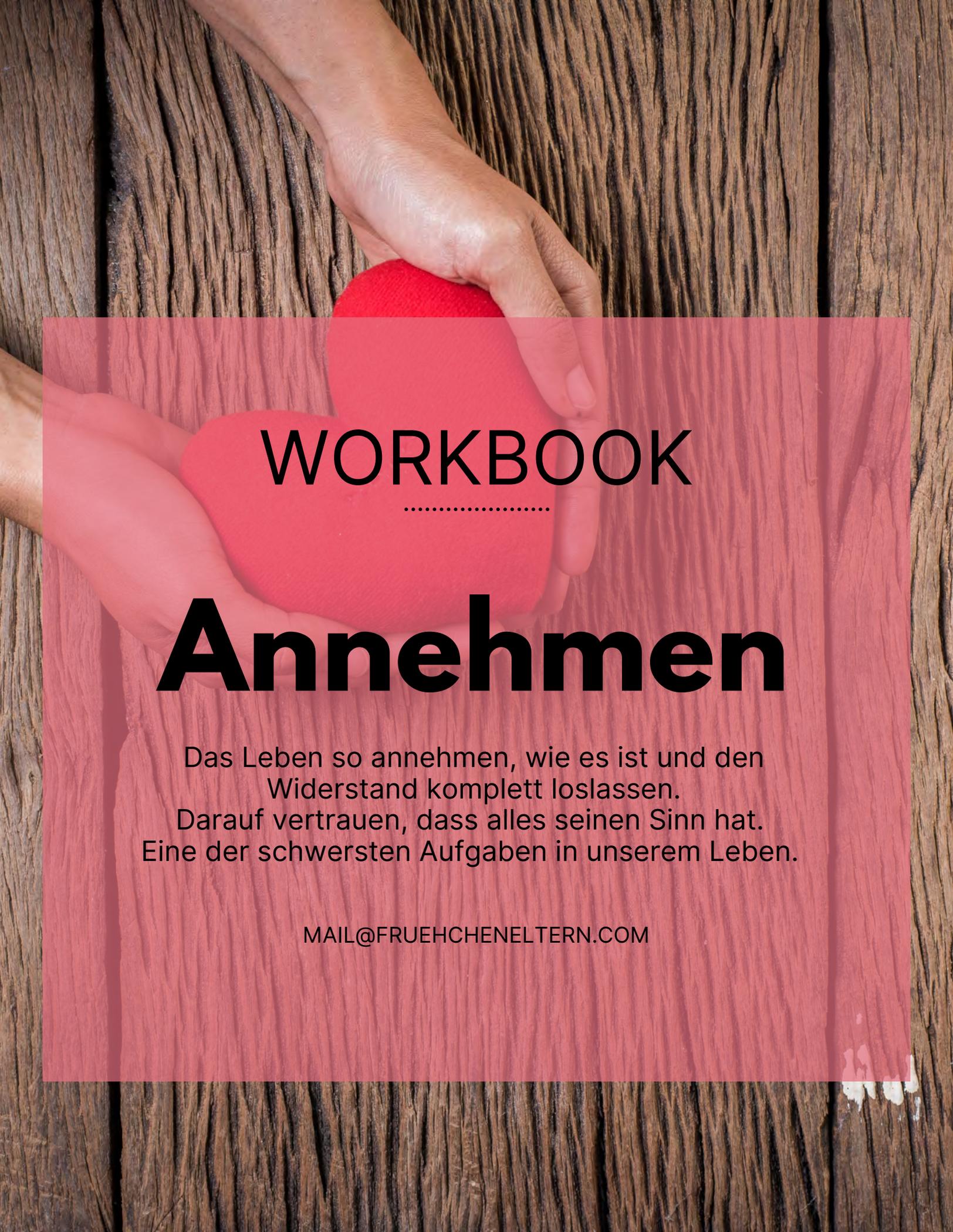
Du kannst darüber hinaus auch immer intuitiv ein Thema wählen und dann die passende Phase dazu bearbeiten. All dies gilt selbstverständlich auch über Themen über die Krise hinaus, die dich beschäftigen genauso wie für weitere Krisen, die du erlebst.

Dieser Kurs ist nach Phasen aufgebaut und im ersten Schritt lohnt es sich, ihn einmal komplett durchzuarbeiten, um in die Themen einmal einzusteigen. Im Nachhinein liegt es in deiner Freiheit, zu schauen, was für dich gerade passt und was du am meisten brauchst in deiner individuellen Situation.

Ich wünsche dir viele Erkenntnisse und Impulse beim Erarbeiten deines Zugangs zu deiner inneren Welt. Ich verspreche dir, dein Umgang mit Krisen wird danach nicht mehr derselbe sein. Lass dich tragen, lass dich halten. Ich nehme dich ein Stück an die Hand, um dir das Werkzeug zu zeigen, das dich selbst dazu ermächtigt, jede neue Krise als Chance für dein inneres Wachstum zu erkennen.

In Verbundenheit

Deine Frederike

A hand is shown holding a bright red heart against a background of dark, textured wood. The heart is the central focus, and the hand is positioned as if presenting it. The overall mood is warm and intimate.

WORKBOOK

.....

Annehmen

Das Leben so annehmen, wie es ist und den
Widerstand komplett loslassen.
Darauf vertrauen, dass alles seinen Sinn hat.
Eine der schwersten Aufgaben in unserem Leben.

MAIL@FRUEHCHENELTERN.COM

Modul 1: Annehmen

Ich bin hier um dich dabei unterstützen, deine aktuelle Lebenssituation so anzunehmen, wie sie ist und trotz herausfordernden äußeren Umständen innerlich gelassen zu bleiben. Annehmen beginnt in dir.

Wenn die Welt um uns herum chaotisch wird und wir den Überblick verlieren, neigen wir dazu, die Orientierung im Außen zu suchen. Wir glauben, wenn wir es schaffen, die äußeren Umstände zu verändern, dann wird es uns besser gehen.

Mit diesem Verhalten verstärken wir allerdings unsere Abhängigkeit von den äußeren Umständen. Solange wir die Antworten auf unsere Fragen im Außen versuchen zu finden, werden wir uns weiterhin wie ein Blatt im Wind fühlen.

Ich lade dich dazu ein, deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und deine innere Stärke zu entdecken. Der Frieden, den du suchst, ist bereits in dir. Ein wahrer Schatz auf deinem Weg sind deine Gefühle, die dich immer wieder daran erinnern, was du gerade brauchst und was wirklich wesentlich ist.

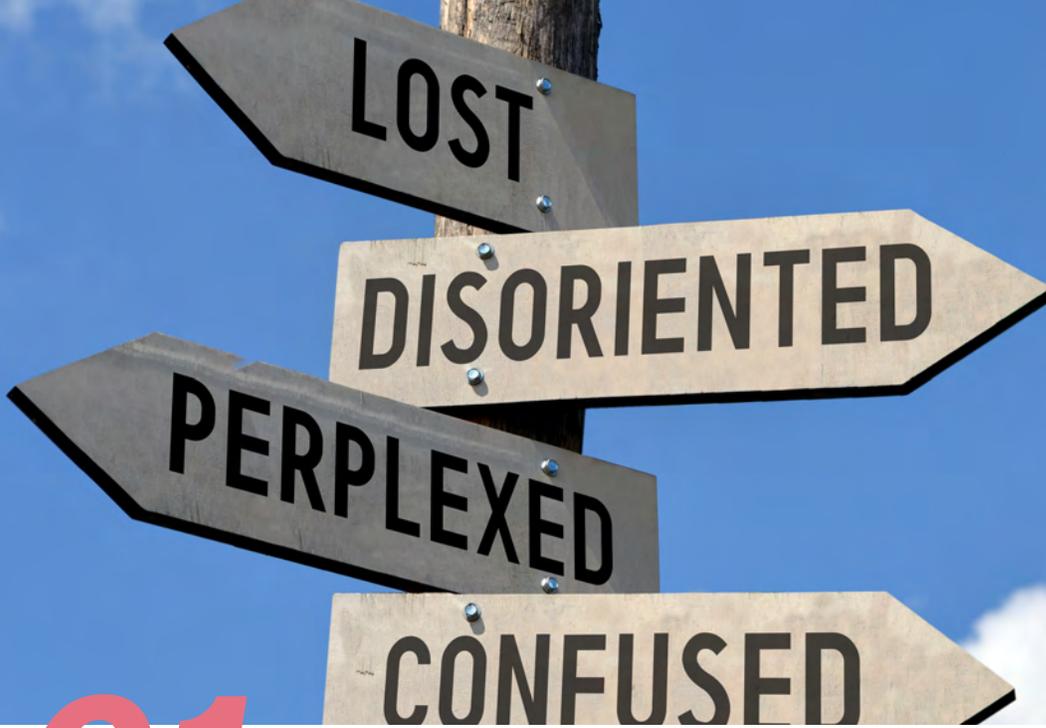
Hab keine Angst vor herausfordernden Gefühlen, deine Gefühle kommen und gehen, doch du bleibst! Deine Gefühle sind Botschafter, die deinen Blick auf das Wesentliche richten. Nicht gelebte Gefühle ziehen unsere Aufmerksamkeit in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Doch weder können wir die Vergangenheit ändern, noch die Zukunft vorhersehen.

Der einzige Moment, in dem wir etwas verändern können, ist jetzt.

Jetzt ist die Zeit tief durchzuatmen, deine Gefühle wahrzunehmen und dich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.

Alles, was du brauchst, ist bereits in dir und ich bin hier, um dich dabei zu begleiten, deinen eigenen Weg zu finden und deine innere Stärke zu entdecken.





01 Kontrollverlust.

Unsere größte Angst ist es, die Kontrolle zu verlieren und dem Leben schutzlos ausgeliefert zu sein.

Im Falle einer Frühgeburt passiert genau das. Plötzlich entscheidet das Leben, dass dein Baby viel zu früh das Licht der Welt erblickt. Es geht alles viel zu schnell und du kommst mit deinem Verstand und deinen Gefühlen nicht mehr hinterher. Die Situation übersteigt deine Vorstellungskraft und du fühlst dich machtlos und ausgeliefert.

Der erste Schritt, um dein Leben wieder zurückzuerobern und der Situation wieder Herr zu werden, ist es, den Widerstand loszulassen und die Dinge so anzunehmen, wie sie sind.

Dieser erste Schritt ist die Grundlage, um danach darüber hinaus zu erkennen, was wirklich in deiner Macht steht und aktiv zu werden.

ICH BEFINDE MICH GERADE IN EINER AUSNAHMESITUATION!

ES IST OK, MICH ORIENTIERUNGSLOS UND ÜBERFORDERT ZU FÜHLEN!

ICH VERTRAUE DEM LEBEN UND ÜBE MICH DARIN ANZUNEHMEN, WAS IST!

Übungen

Was bedeutet für dich Kontrolle und Sicherheit?

In welchen konkreten Situationen fühlst du dich gerade hilflos und ohnmächtig? Nenne drei Beispiele und formuliere sie als ganzen Satz.

- *Ich fühle mich hilflos und ausgeliefert, wenn...*
- *Ich fühle mich ohnmächtig, weil...*
- *Ich fühle mich dem Leben ausgeliefert, wenn...*

Wann in deinem Leben hast du es geschafft zu vertrauen, trotz herausfordernder Umstände? Was war da anders zu jetzt?

Was hindert dich gerade daran zu vertrauen? Was brauchst du, um Vertrauen zu können?

EMOTIONS

02 Gefühle beobachten.

Um mit herausfordernden Gefühlen und dem scheinbaren Verlust von Kontrolle umzugehen, ist es wichtig zu verstehen, dass wir in den meisten Fällen gelernt haben, unsere Gefühle, vor allem die herausfordernden, zu verdrängen oder nicht zu fühlen. Wir sind es nicht gewohnt, Gefühle zuzulassen und fühlen uns von ihnen in unserem Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit bedroht. Gefühle lassen sich aber nur zeitweise verdrängen! Irgendwann bahnen sie sich ihren Weg an die Oberfläche. Bis dahin entziehen sie uns unterschwellig kostbare Energie, die uns dann wiederum fehlt, um mit dem aktuellen Ausnahmezustand umzugehen.

Es geht nicht darum, Gefühle immer ungefiltert und in all ihrer Heftigkeit rauszulassen, sondern es geht darum, ihnen regelmäßig einen Raum zu geben, in dem wir sie uns anschauen und sie wahrnehmen. Gefühle kommen nicht als Bedrohung. Wenn wir lernen, ihnen zu vertrauen, dann können sie uns dabei unterstützen herauszufinden, was wir gerade brauchen. Wenn wir das verstanden haben, dann können wir sie auch wieder loslassen.

ALLE GEFÜHLE SIND OK!

GEFÜHLE KOMMEN UND GEHEN.

GEFÜHLE SIND HINWEISE AUF UNSERE AKTUELLEN BEDÜRFNISSE!

Ich lasse den Widerstand gegen herausfordernde Gefühle los und erlaube mir den Raum, um ihre Botschaft zu hören und sie nicht zu Energiefressern werden zu lassen.

*Welche Gefühle fordern dich momentan besonders heraus?
Kennst du diese Gefühle aus anderen Situationen in deinem Leben?
Wie bist du bis jetzt mit diesen Gefühlen umgegangen?*

Nimm dir 3 Gefühle, die dich besonders herausfordern gerade und formuliere folgende Sätze...

- *Ich fühle mich ... und das ist ok!*
- *Es ist ok, dass ich mich Fühle!*
- *Ich erlaube mir, mich.... zu fühlen!*

Welche unerfüllten Bedürfnisse kannst du hinter diesen Gefühlen erkennen?

Was brauchst du gerade am meisten, um mit der aktuellen Situation umgehen zu können?



03 Ankommen im Hier und Jetzt.

Wir verbringen den Großteil unserer Zeit in Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft und verpassen dabei oft das Wesentliche und den einzigen Moment, in dem wir wirklich etwas verändern können: Das HIER UND JETZT.

Vor allem in Stresssituationen vermeiden wir den jetzigen Moment, weil wir denken, es nicht aushalten zu können. Wir haben Angst vor unseren eigenen Gefühlen und das sorgt in der Realität dafür, dass wir vor herausfordernden Situationen zu flüchten versuchen, indem wir noch mehr funktionieren, durchhalten und versuchen die Kontrolle zu bewahren. Und dabei vergessen wir zu leben und verpassen den Frieden, der uns immer zur Verfügung steht. Weil wir uns vom Leben überfordert fühlen, vergessen wir den einzigen Ort, an dem wir wirklich etwas in der Hand haben und Frieden finden können.

**ICH KANN ERKENNEN, DASS ICH WEDER MEINE VERGANGENHEIT
ÄNDERN KANN NOCH DIE ZUKUNFT VORAUSSEHEN.**

DER EINZIGE MOMENT, DER ZÄHLT IST DAS JETZT.

IM HIER UND JETZT FINDE ICH FRIEDEN UND RUHE!

Übungen

Wann hast du dich das letzte Mal komplett auf den Moment eingelassen und alles um dich herum vergessen?

Wie ging es dir dabei? Welche Gefühle haben dich begleitet?

Was hast du vorher erlebt oder gemacht, um dich einzulassen?

Wie ging es dir danach?

Was könntest du selbst dafür tun, dir diese Momente regelmäßig zu erschaffen?

Was hält dich davon ab?



WORKBOOK

.....

Loslassen

Nach dem Annehmen kommt das Loslassen. Vielleicht hilft dir das Bild eines Heißluftballons, der erst in die Luft fliegen kann, wenn er die Sandsäcke als Gewichte Stück für Stück loslässt. Wer fliegen will, muss Ballast loslassen.

MAIL@FRUEHCHENELTERN.COM

Modul 2: Loslassen

Das Loslassen beginnt mit unserer inneren Einstellung zum Leben und der bewussten Entscheidung, sich auf die innere Welt einzulassen, denn genau dort beginnt wirkliche Veränderung. Jede Krise lädt uns dazu ein, die Dinge im Leben neu zu bewerten und von innen heraus, neue Entscheidungen zu treffen und uns wieder mit dem Wesentlichen zu verbinden. Eine dieser Entscheidungen ist es, einen Schritt zurückzutreten und dir bewusst zu machen, dass du nicht alles im Leben kontrollieren kannst, so sehr du dir das wünschst, so wenig hilft es dir, ständig gegen die Umstände zu kämpfen.

Aktives Loslassen ermöglicht es dir, neue Räume zu öffnen, in denen du deine Energie effektiv einsetzen kannst für dich und deine Werte. Durch das Loslassen entstehen Räume, von denen du nicht einmal wusstest, dass sie existieren.

Deine gesamte Energie und Aufmerksamkeit wurde bis jetzt komplett eingenommen von Kampf und Widerstand gegen Dinge, die nicht in deiner Macht stehen. Diese Krise gibt dir die Chance loszulassen, indem sie dir zeigt, wo du Energie verlierst und wo du sie gewinnst. Deine Gefühle sind dabei wundervolle Wegweiser, denn sie sind die Botschafter für deine Bedürfnisse, also das, was du gerade am meisten brauchst.

Loslassen bedeutet auch, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben, ohne an den Dingen und Ereignissen anzuhängen. Weder Gefühle noch innere Überzeugungen sollten wir festhalten, wenn sie uns nicht dienen. Sie dürfen da sein, wir erkennen sie und dann lassen wir sie los. Denn das Leben bedeutet, lebendig zu sein. Veränderungen können nur geschehen, wenn wir in der Lage sind loszulassen.

Indem wir uns auf unsere Gefühle einlassen und sie bewusst wahrnehmen und durchleben, indem wir blockierende Überzeugungen hinterfragen und neu bewerten, indem wir auf den großen Plan des Lebens vertrauen, bewegen wir uns im Fluss des Lebens und können tiefgreifenden Frieden erfahren, trotz herausfordernder äußerer Umstände. In Krisen lernen wir zu vertrauen auf das große Ganze. Das Leben zu verstehen, heißt nicht, es zu kontrollieren, sondern zu wissen, wann es Zeit ist, Dinge loszulassen, um Raum für Veränderung zu schaffen und zu neuen Horizonten aufzubrechen. Lass uns gemeinsam deinen Ballast abwerfen.



01 Der große Plan des Lebens.

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt!
Das Leben folgt seinem eigenen Plan, ob du es gut findest oder nicht.

*„WÄHREND WIR FLEISSIG PLÄNE SCHMIEDEN, FÄLLT DAS SCHICKSAL
HINTER UNS LACHEND VOM STUHL!“*

- Autor unbekannt

Also wenn das so ist, können wir auch einfach loslassen und vertrauen!?
Natürlich ist das einfacher gesagt als getan, doch ich habe für dich einige
Fragen vorbereitet, die dich auf dem Weg hin zu mehr Freiheit und Vertrauen
begleiten.

Es geht mir nicht darum, keine Pläne mehr zu schmieden oder keine Vision für
die Zukunft zu kreieren. Mir geht es darum, frei zu bleiben und sich auf den
Fluss des Lebens einzulassen, der so viel intelligenter ist als unser Verstand.

*WIR BEKOMMEN IM LEBEN NICHT IMMER, WAS WIR WOLLEN. DAS LEBEN
SCHENKT UNS DAS, WAS WIR BRAUCHEN, UM ZU WACHSEN, DAS
WESENTLICHE NICHT AUS DEN AUGEN ZU VERLIEREN UND UNS MIT UNS
SELBST UND DEM LEBEN ZU VERBINDEN.*

Übungen

Wann hat das Leben dir schon mal so richtig einen Strich durch die Rechnung gemacht?

Was hast du damals gelernt?

Worauf wollte das Leben damals deinen Fokus richten?

Wie hat sich deine Sicht auf das Leben dadurch verändert?

Was könnte in der aktuellen Situation eine Lernaufgabe sein?

Was ist jetzt dran?

Nenne 3 Dinge, die sich zum positiven verändert haben in dieser aktuellen herausfordernden Situation, die du gerade erlebst?



02 Du musst es nicht allein schaffen.

Wer sagt eigentlich, dass du immer allein alles schaffen musst? Wer hat dir eigentlich erzählt, dass du immer stark sein musst, um geliebt zu werden? Du erinnerst dich nicht? Musst du auch nicht, denn das ist Riesenquatsch!

Wer denkt, immer alles allein schaffen zu müssen, der wird sich häufig einsam, verlassen und unverstanden fühlen. Der einzige Weg aus diesem Alleinsein ist der Weg nach draußen!

Desto mehr du anfängst über deine Geschichte zu sprechen und dich auch mal schwach zu zeigen, desto mehr wirst du feststellen, dass du gar nicht allein bist. Du bist nicht die Einzige, die Angst hat es nicht zu schaffen, du bist nicht die Einzige, die sich selbst zu hohe Ansprüche stellt.

Indem du dir Hilfe suchst und in den Austausch gehst, wirst du nicht nur schneller wieder in deine Kraft kommen, sondern tust auch deiner Familie einen Gefallen. Denn es ist niemandem geholfen, wenn du nach außen immer versuchst, stark zu sein und innerlich immer mehr verloren gehst. Auf lange Sicht stellst du dir damit selbst ein Bein, denn dein Kämpfermodus baut eine Mauer um dich herum, auf, die dich auch geliebten Menschen gegenüber unnahbar werden lässt, vor lauter Angst, es könnte jemand merken, wie schlecht es dir eigentlich wirklich geht.

Diese angestaute Energie kannst du lernen, für wichtigere Dinge zu nutzen, indem du dir Unterstützung suchst und Räume schaffst, in denen alles sein darf. Dann wirst du auch genug Kraft haben, um das alles durchzustehen.

Folgende Fragen können dir dabei helfen, deine Angst loszulassen und deine volle Kraft zu entfalten...

In welchem Bereich bezogen auf deine aktuelle Situation wünschst du dir Veränderung?

In welchem Bereich drehst du dich immer wieder im Kreis?

Wo hast du das Gefühl, nicht verstanden zu werden und allein zu sein?

Wer könnte dich auf deinem Weg unterstützen?

Was hält dich davon ab, diese Unterstützung anzunehmen?

Was würdest du tun, wenn du keine Angst mehr hättest?

Wie viel Energie setzt du täglich dafür ein, dich zu verstecken und deine wahren Gefühle zu verbergen?

Wofür könntest du diese Energie einsetzen, wenn du sie für andere Dinge zur Verfügung hättest?



03 Herausfordernde Gefühle loslassen.

Nach dem Annehmen kommt das Loslassen!

Das Loslassen unangenehmer und herausfordernder Gefühle ist essenziell auf unserem Weg durch die Krise. Wenn wir es nicht durch verdrängen oder wegsehen tun, sondern uns erst auf die Botschaft einlassen, dann gehen die Gefühle ganz von selbst.

Indem wir sie also annehmen, können wir sie dann auch bewusst zulassen oder weglassen. Wichtig ist es, ihnen einen Raum zu geben, wo sie sein dürfen.

UND NIEMALS VERGESSEN: ÜBUNG MACHT DEN MEISTER UND ES IST NOCH KEIN MEISTER VOM HIMMEL GEFALLEN! SEI GEDULDIG MIT DIR SELBST UND ERLAUBE DIR, JEDEN TAG EIN STÜCKCHEN WEITERZUGEHEN, AUF DEM WEG DES LOSLASSENS!

Übungen

Welche herausfordernden Gefühle begegnen dir im Moment häufiger?

*Wie reagierst du auf sie?
Mit Widerstand oder mit Annahme?*

Ist es dir schon mal gelungen, ein herausforderndes Gefühl komplett anzunehmen? Wie ist dir das gelungen?

Wie ging es dir, nachdem das Gefühl gegangen war?

allein, isoliert, getrennt, taub, gefühllos, unverbunden, still, verschlossen, nach innen gekehrt, beschämt, peinlich berührt, eifersüchtig, neidisch, hungrig, durstend, angespannt, energielos, schlaff, erschöpft, ausgebrannt, überlastet, zerschlagen, schlecht gelaunt, gleichgültig, desinteressiert, ungeduldig, nervös, unzufrieden, Wie ging es dir, nachdem das Gefühl gegangen war? irritiert, bitter, verbittert, finster, satt haben, zö aufgewühlt, fassungslos, schockiert, in Panik, starr vor Schreck, verzweifelt, ärgerlich, verärgert, wütend, erbost, erregt, erzürnt, entsetzt, enttäuscht, genervt, außer sich, zornig, die Nase voll haben, rasend vor Wut, voller Groll, hass erfüllt, rachsüchtig, überrascht, verwundert, verwirrt, irritiert, verduzt, stutzig, perplex, durcheinander, hilflos, sprachlos, aus der Fassung, angespannt, gestresst, unruhig, ungeduldig, unsicher, unbehaglich, verstört, verunsichert, skeptisch, misstrauisch, ungläubig, auf der Hut, wachsam, alarmiert, argwöhnisch, ängstlich, besorgt, verängstigt, geängstigt, furchtsam, zitternd voller Angst, eine Heidenangst haben, bestürzt, erschrocken, erschüttert, Schmerzen, verletzt, gequält, leidend, leiderfüllt, gerädert, schmerz erfüllt, voller Pein, müde, schläfrig, faul, träge, passiv, lethargisch, blockiert, ohne Schwung, leblos, schlapp, apathisch, melancholisch, deprimiert, depressiv, pessimistisch, entmutigt, angeödet, übersättigt, überdrüssig, auf dem seelischen Tiefpunkt, niedergedrückt, niedergeschlagen, schwer, schwerfällig, schwermütig, belastet, bedauernd, bekümmert, betroffen, betrübt, trübsinnig, traurig, in der Seele wund.



04 Die Sache mit der Schuld.

Wir können nicht gleichzeitig Schuld, empfinden und im jetzigen Moment sein. Schuld gehört zu den Gefühlen, die uns immer wieder zurückziehen in die Vergangenheit und die uns daran hindern, nach vorne zu sehen und Veränderungen anzugehen.

Manchmal kann uns das paradoxerweise ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, uns an der Schuld festzuhalten, denn da wissen wir wenigstens wodran wir sind. Auch Veränderungen können uns Angst machen.

Gleichzeitig ist die Schuld auch der größte Energiefresser, der uns permanent am Boden hält und uns Energie entzieht, die uns an anderer Stelle wiederum fehlt.

DEINE SCHULDGEFÜHLE VERHINDERN VERÄNDERUNG! ERLAUBE DIR DIE VERGANGENHEIT LOSZULASSEN UND IM JETZT DIE ZUKUNFT VERÄNDERN. DU BRAUCHST DIE SCHULD NICHT MEHR. SIE DARF GEHEN.

DU GIBST AN JEDEM TAG DEINES LEBENS DEIN BESTES. AUCH WENN DEIN BESTES HEUTE ANDERS IST ALS GESTERN, ES IST IMMER GENUG!

Übungen

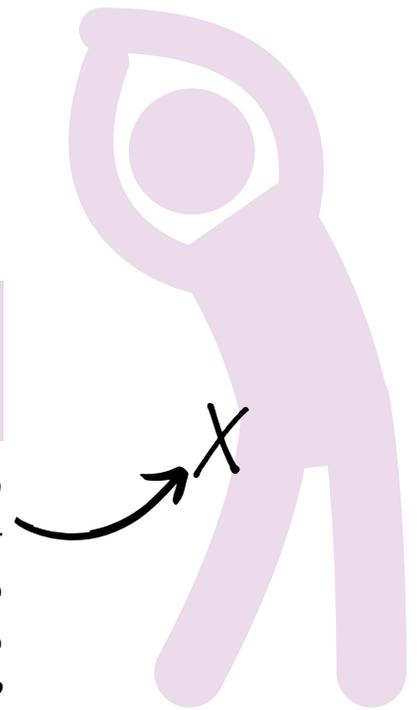
Wofür fühlst du dich schuldig?

[Empty text box for writing]

Was bedeutet Schuld für dich?

[Empty text box for writing]

Wo in deinem Körper kannst du diese Schuldgefühle fühlen?



Hättest du es wirklich anders oder besser machen können?

[Empty text box for writing]

Welche Gefühle kannst du hinter deiner Schuld erkennen? Wähle aus den folgenden 4 Grundgefühlen:



Wut



Trauer



Angst



Freude

Wie würdest du dich ohne deine Schuld fühlen?

[Empty text box for writing]

Wer entscheidet, ob du dich weiter schuldig fühlst?

[Empty text box for writing]

Was hält dich noch davon ab, die Schuld loszulassen?

[Empty text box for writing]

A hand holding a glass bottle on a beach with the ocean in the background. The scene is overlaid with a semi-transparent orange rectangle containing text.

WORKBOOK

.....

Entdecken

Nichts ist selbstverständlich, alles ist möglich. In diesem Modul unterstütze ich dich mit hilfreichen Ideen dabei, die Möglichkeiten jenseits der Krise und deiner Komfortzone zu entdecken. Es ist dein Weg und du kannst dich jetzt entscheiden, wohin du deine Aufmerksamkeit lenkst.

MAIL@FRUEHCHENELTERN.COM

Modul 3: Entdecken

Jede Krise beinhaltet die Chance auf einen vollkommen neuen Blick auf unser Leben. Manchmal brauchen wir sogar die Krisen, um eine neue Bestandsaufnahme zu machen.

Was gehört zu mir? Was will ich loslassen? Was ist mir wirklich wichtig?

Im Modul Ressourcen entdecken geht es, um den ersten Schritt sich mit der Chance in der Krise zu verbinden.

In den ersten beiden Modulen hast du einen Weg entdeckt, wie du mit den aktuellen Gegebenheiten umgehen kannst und wie du durch Annahme und Loslassen des Widerstandes eine neue Perspektive erschaffen kannst.

In diesem Modul fangen wir an das Reagieren, in ein Agieren zu verwandeln. Ab jetzt geht es um dich und deinen persönlichen Weg durch diese Krise und über sie hinaus!

Dieser komplette Kurs ist darauf ausgerichtet, dir einen Weg aufzuzeigen, dich nicht automatisch immer sofort, mit den Ereignissen zu identifizieren. Du bist nicht die Krise. Diese Krise ist ein Teil deines Lebens und wird es immer sein, aber du entscheidest, ob sie dein Leben bestimmt oder ob du bestimmst, wie viel Raum sie in deinem Leben einnimmt.

Krisen kommen in unser Leben, um uns Dinge zu lehren, die wir vorher nicht sehen konnten. Wenn du es schaffst dich aus diesem Aspekt auf die Krise einzulassen, dann entstehen völlig neue Welten.





01 Nichts ist selbstverständlich, alles ist möglich.

Kannst du diesen Satz fühlen? Die meisten von uns glauben an diesen Satz eher umgekehrt. Wir glauben daran, dass viele Dinge in unserem Leben selbstverständlich sind. Das sie uns gewissermaßen zustehen. Dieser Glaube geht so weit, dass wir nicht mal mehr Gedanken daran verschwenden, in was für einem Luxus wir leben, auf allen Ebenen.

Der Haken an dieser Einstellung ist allerdings, dass wir in Krisen dann plötzlich überfordert sind, weil unser Weltbild auf den Kopf gestellt wird. Wir betrachten Dinge als selbstverständlich, bis wir sie verlieren oder uns in einer Krise befinden, die unsere Sicherheit ins Wanken bringt.

Die Annahme irgendetwas wäre selbstverständlich, lässt unsere Fähigkeit für Dankbarkeit verkümmern. Wir glauben, es sei nicht wichtig, bis wir es nicht mehr haben und es für uns zur Notwendigkeit wird.

Die Annahme, alles sei möglich, ist die Grundvoraussetzung, um das eigene volle Potenzial auszuschöpfen. Unsere Vorstellung davon, was möglich ist und was nicht, existiert nur in unserem Kopf.

ALLE SAGTEN: DAS IST NICHT MÖGLICH. DA KAM EINER, DER WUSSTE DAS NICHT UND HAT ES EINFACH GEMACHT.

- Autor unbekannt

Alle sagten: Das ist nicht möglich. Da kam einer, der wusste das nicht und hat es einfach gemacht.

Welche Gefühle kommen in dir auf, wenn du diesen Satz liest?

Was hast du bis jetzt für selbstverständlich genommen?

Wie geht es dir jetzt in deiner Situation mit diesen Selbstverständlichkeiten?

*Glaubst du daran, dass alles möglich ist? Was glaubst du ist unmöglich?
Warum glaubst du, ist es unmöglich?*

Wann hast du in deinem Leben schon mal etwas geschafft, was du vorher für unmöglich gehalten hast? Was hat dich damals an dich glauben lassen?

Wer oder was hat dir geholfen, deine eigenen Grenzen zu überwinden?

Wie geht es dir heute damit, wenn du daran zurückdenkst?

Was würdest du jetzt tun, wenn du wüsstest, dass alles möglich ist?



02 Du wählst deinen Weg.

Dein Leben besteht aus unendlich vielen Geschichten, die du dir über dich erzählst. Untersuchungen ergaben, dass Menschen sich oft an Dinge in ihrer Vergangenheit erinnern, die in Wirklichkeit ganz anders passiert sind.

Wahre Erinnerung, die bleibt, kommt nämlich nicht aus dem Geist, sondern aus den Gefühlen. Ereignisse speichern sich in unserem Körper und unserem Herzen ab, als Geschichten, die wir erlebt haben, ohne dem objektiven Wahrheitsgehalt zu entsprechen. Wir erinnern uns an Gerüche, an Gefühle, an Bilder oder an Musik und drum herum entstehen dann die Geschichten, die wir uns selbst immer wieder selbst erzählen, bis wir sie irgendwann nicht mehr von den realen Ereignissen unterscheiden können. Im ersten Moment mag das ernüchternd klingen und du denkst jetzt, du weißt gar nicht, wer du wirklich bist. Ich möchte dir heute eine neue Sichtweise an die Hand geben und damit schließt sich auch der Bogen zu deiner aktuellen Situation.

WAS IST REAL? WAS NEHMEN WIR VON DER WIRKLICHKEIT WAHR?

Und wenn am Ende sowieso vor allem unsere Gefühle und unser Körper zählen, dann kannst du auch jetzt entscheiden, worauf du deinen Fokus legst.

Welche Geschichte möchtest du später über diese Zeit erzählen? Eine Geschichte über Angst, Verzweiflung, Trauer und Niederlage? Oder eine Geschichte über Mut, Kraft, Zuversicht und Dankbarkeit?

Es ist deine Entscheidung und jetzt ist der Zeitpunkt, wo du wählen kannst.

Das, was du dir jetzt über deine Situation erzählst, wird in der Zukunft deine Erinnerung an diese Zeit sein!

Was hast du schon jetzt in dieser herausfordernden Zeit über dich gelernt?

Welche Dinge haben sich in dieser herausfordernden Zeit zum Positiven verändert?

Nenne 3. Positive, mutmachende Situationen, an die du dich im Nachhinein zurückerinnern möchtest... Was glaubst du, wird dir in positiver Erinnerung an diese Zeit bleiben?

Wofür bist du jetzt schon dankbar?

Was wählst du als Erinnerung an diese Zeit? Welche 3 Erkenntnisse teilst du mit anderen Menschen, um ihnen Mut und Zuversicht zu schenken in herausfordernden Zeiten?

Schreibe 3 Sätze, auf, die du deinem Kind später über diese Zeit erzählen möchtest?



03 Dankbarkeit.

Dankbarkeit ist ein wundervolles Tool, um dich trotz oder gerade wegen der Krise mit deiner inneren Kraft zu verbinden und deine Krisenkompetenz zu stärken.

Desto mehr wir uns auch in schwierigen und herausfordernden Situationen mit der Dankbarkeit in uns verbinden desto mehr bleiben wir in Verbundenheit mit unserer inneren Kraft und unserer Fähigkeit immer zu wählen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Wenn es dir am Anfang schwerfällt, konzentriere dich auf die kleinen Dinge und du wirst schnell merken, wie du immer mehr Dinge entdecken wirst und es dir jeden Tag leichter fällt deinen Fokus neu auszurichten.

Wer dankbar ist, kann nicht gleichzeitig Angst haben oder sich schuldig fühlen. Dankbarkeit versorgt uns mit frischer Energie und Selbstwirksamkeit, denn die Bewertung der Situation liegt ganz allein bei dir.

Also denk immer daran:

Übung macht den Meister und weniger ist manchmal mehr. Am Ende zählen die kleinen Dinge, die durch unsere Aufmerksamkeit und Dankbarkeit zu etwas Großem werde.

In den folgenden Übungen nehme ich dich ein bisschen an die Hand auf der Entdeckungsreise zu deiner Dankbarkeit.

Bist du bereit?

Fragen

Was bedeutet Dankbarkeit für dich? Nenne 3. Gefühle, die für dich mit Dankbarkeit im Zusammenhang stehen?

Für welche großen Umstände bist du momentan dankbar?

Bsp: Medizinischer Forschungsstand, Unterstützung durch Familie, Freunde, Lage des Krankenhauses, nette Ärzte, Hebammen, Krankenschwestern...

Für welche Kleinigkeiten bist du besonders dankbar?

Bsp: Das nette Lächeln der Krankenschwester, das Vogelgezwitscher vor dem Fenster, die liebe Nachricht einer Freundin...

In welchen Situationen kannst du deine Aufmerksamkeit noch mal bewusster auf Dankbarkeit ausrichten?

Wann hast du es schon mal geschafft, trotz herausfordernder Situation Dankbarkeit zu empfinden?

Wie ging es dir in dem Moment? Und danach?



Für welche Menschen an deiner Seite bist du gerade dankbar?

Wie könntest du deiner Dankbarkeit Ausdruck verleihen?

Wofür bist du dir selbst dankbar?

Was hast du schon geschafft in deinem Leben?

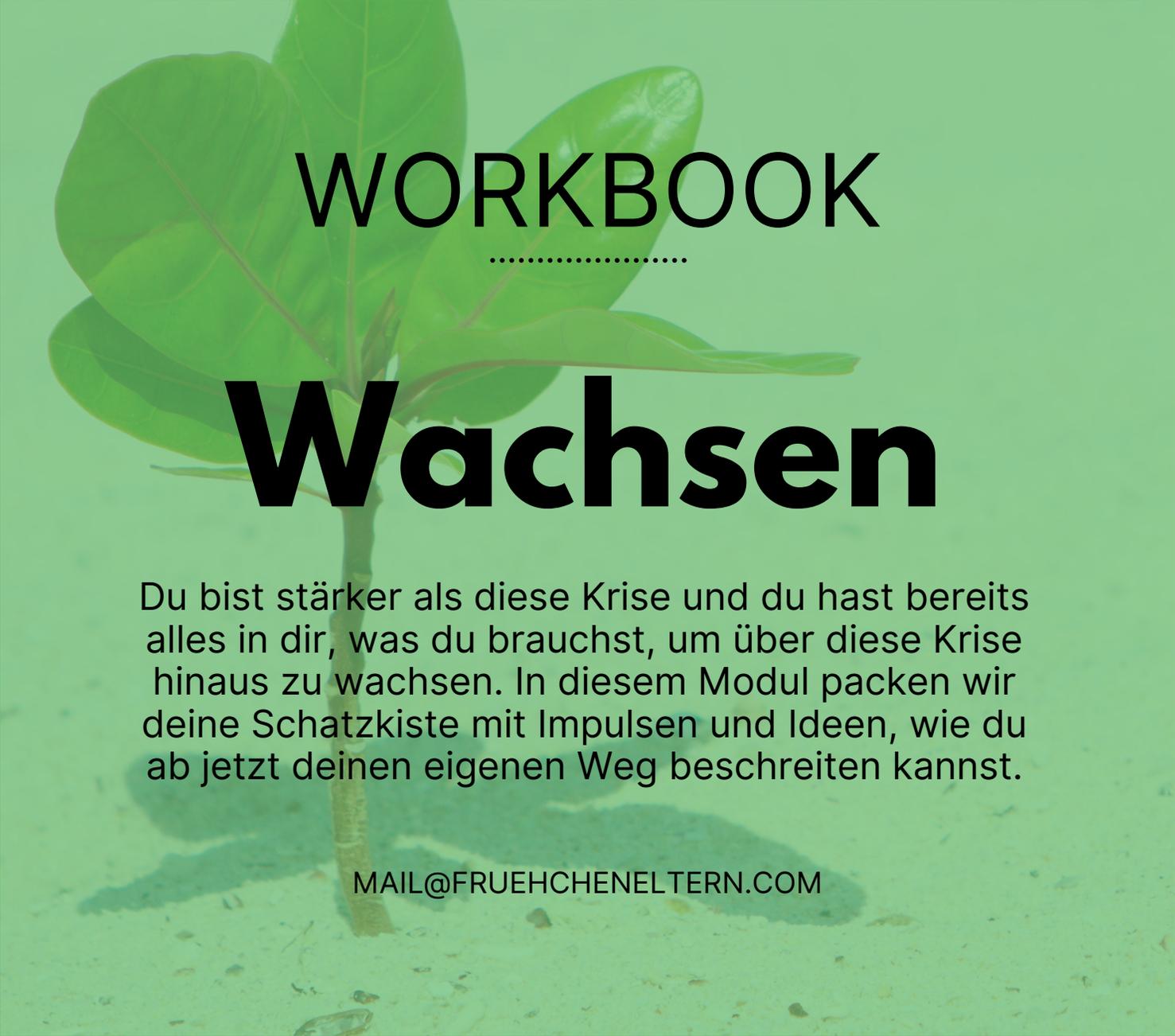
Welche deiner Eigenschaften helfen dir gerade in der aktuellen Situation dabei nicht aufzugeben? In welcher Hinsicht? Nenne min. 3!

Eigenschaft

Wirkweise

Welche Krisen hast du schon überstanden, die dir in deiner aktuellen Situation weiterhelfen?

Wofür bist du abgesehen von deiner aktuellen Situation in deinem Leben dankbar? FETT UND GROß SCHREIBEN!



WORKBOOK

.....

Wachsen

Du bist stärker als diese Krise und du hast bereits alles in dir, was du brauchst, um über diese Krise hinaus zu wachsen. In diesem Modul packen wir deine Schatzkiste mit Impulsen und Ideen, wie du ab jetzt deinen eigenen Weg beschreiten kannst.

MAIL@FRUEHCHENELTERN.COM

Modul 4: Wachsen

ÜBER DIE KRISE HINAUS WACHSEN ODER WIE DU TROTZ KRISE GUT FÜR DICH SORGEN KANNST...

Selbstfürsorge ist die Grundlage für einen gesunden Umgang mit der Krise. Eigentlich gefällt mir das Wort Krise nicht besonders gut, da es den Fokus immer wieder sofort auf die negativen Umstände lenkt und trotzdem passt es hier hervorragend. Wir nennen die äußeren Umstände Krise und finden einen inneren Umgang mit den Herausforderungen, die sie in unserem Inneren auslöst. Dadurch entsteht eine innere Trennung von der Krise und wir entscheiden uns bewusst gegen eine Identifizierung mit der Krise. Um das zu tun, brauchen wir Klarheit über unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse. Dieses Workbook hilft dir dabei, dieses Bewusstsein zu entwickeln. DU hast dann sozusagen einen individuellen Leitfaden vorliegen, der dir als Anker dienen kann, wenn du vergisst, worum es gerade eigentlich geht und was wirklich wichtig ist.

In diesem Teil des Workbooks gebe ich dir ein paar praktische Tipps an die Hand, wie du trotz äußerer Krise innerlich in deiner Kraft bleiben kannst.

ES GEHT NIEMALS UM DIE ÄUßEREN UMSTÄNDE SONDERN IMMER UM DEINEN INNEREN UMGANG MIT IHNEN.

Als Hilfe dabei erinnere dich gerne an die Übungen aus Modul 1 und 2 in denen es darum ging, deine Gefühle zu beobachten und anzunehmen und sie in Frieden loszulassen. Deine Gefühle sind die besten Wegweiser zu deinen aktuellen Bedürfnissen. Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen wiederum ist die Grundlage, um in wirkliche Verbindung mit dir selbst zu kommen und aktiv deine Selbstfürsorge in die Hand zu nehmen.

Beispiele für Bedürfnisse in der Krise:

Ruhe, Entspannung, Autonomie, Freiheit, Verbindung zu anderen, Verbindung zu mir selbst, Abstand, Unterstützung, Vertrauen, & Zuversicht, Orientierung. **Nutze diese Liste und das bewusste Fühlen als Grundlage für die folgenden Übungen...**



01 Selbstfürsorge

Eines der wichtigsten Aspekte in der Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung in der Krise ist die Selbstfürsorge. Wir neigen, gerade in Krisen, dazu uns selbst zu vergessen und die eigenen Bedürfnisse und Gefühle auf später zu verschieben, wenn die Krise vorüber ist, aber wer weiß schon wann das sein wird und wie es uns dann geht, wenn wir unsere komplette Kraft während der Krise verbraucht haben. Außerdem glaube ich daran, dass Krisen kommen um längst überfällige Veränderungen endlich Realität werden zu lassen.

Zwischen der Kapitulation vor der Krise und dem Erkennen des Potenzials für Wachstum und mehr Tiefe in unserem Leben liegt meist nur eine Entscheidung. Entscheide dich jetzt dafür die Botschaft der Krise zu erkennen und dich selbst gesund durch diese Krise zu bringen, dann wirst nicht nur du, sondern auch deine Familie gestärkt und mit Krisenkompetenz gewappnet aus dieser herausfordernden Zeit hervorgehen.

Welche weiteren Entscheidungen du treffen kannst, um gut für dich zu sorgen erfährst du in den folgenden Übungen...

Triff eine klare Entscheidung für dich.

Was tut dir in der aktuellen Zeit gut?

Was tut dir nicht gut?

Wer gibt dir ein gutes Gefühl?

In welchen Situationen fühlst du dich unwohl?

Was brauchst du gerade am meisten? Was kannst du selbst dafür tun?

Nenne drei Entscheidungen, die du ab sofort für dich treffen kannst, die mit deiner Fürsorge für dich selbst zu tun haben?

Mache eine Liste mit den oben genannten Dingen und hänge sie dir an einen gut sichtbaren Ort, wo sie dir jederzeit zur Verfügung stehen.

ICH ENTSCHEIDE MICH AB HEUTE DAFÜR, MIR JEDEN TAG BEWUSST ZEIT ZU NEHMEN MIR SELBST ETWAS GUTES ZU TUN UND MICH JEDEN TAG NEU ZU FRAGEN, WAS GENAU MIR GUT TUT UND WAS NICHT. DIESE ENTSCHEIDUNG TREFFE ICH FÜR MICH! DABEI GEHT ES NICHT UM VIEL ZEIT ODER UM PERFEKT. ES GEHT UM DEN ERSTEN SCHRITT ALS BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG.

Lerne ja und nein aus vollem Herzen zu sagen:

Wie leicht fällt es dir ja oder Nein zu sagen?



sehr leicht

sehr schwer

Was ist dabei für dich eine Herausforderung?

Welche Bedürfnisse könnten dahinterstecken? Nenne drei Bedürfnisse, die dich davon abhalten, nein zu sagen?

Zu welchen inneren Bedürfnissen von dir sagst du Nein, wenn du ja sagst, obwohl du ein nein fühlst? Nenne drei Bedürfnisse, die in dir dann unerfüllt bleiben?

Was würdest du tun, wenn du keine Angst mehr hättest?

JEDES HALBHERZIGE JA IST EIN NEIN ZU DIR SELBST! UND JEDES NEIN VON HERZEN BEINHÄLTET EIN JA FÜR DICH!

Erkenne deine Grenzen und kommuniziere sie.

Wann hast du dich das letzte Mal überfordert gefühlt?

Wie hatte das eventuell mit deinen eigenen Grenzen zu tun?

Woran erkennst du, dass deine eigene Grenze überschritten wurde?

Welche Gefühle oder Signale deines Körpers zeigen dir deutlich, wann es dir zu viel ist?

Wie hast du bisher reagiert, wenn es dir zu viel wurde?

Was könntest du ab heute anders machen, um dir deiner Grenzen rechtzeitig bewusst zu werden und sie dann auch zu kommunizieren?

Lenke bewusst deine Aufmerksamkeit.

Worauf liegt gerade bewusst oder unbewusst deine Aufmerksamkeit?

Liegt deine Aufmerksamkeit auf den Dingen, die du verstärken willst?

Würdest du sie immer noch genauso wählen, wenn du neu entscheiden könntest?

Was ist dir gerade besonders wichtig?

Gibt es eine Übereinstimmung zwischen deinen Bedürfnissen und deinem Fokus?



Wenn deine Aufmerksamkeit eine Taschenlampe : Worauf würdest du sie richten?

DEINE AUFMERKSAMKEIT IST WIE EINE TASCHENLAMPE ALLES WAS IN IHREM FOKUS LIEGT WIRD SICHTBAR UND VERSTÄRKT SICH.

Teile deine Energie bewusst ein.

Energiehaushalt ausbalancieren.

Wofür gibst du im Moment besonders viel Energie aus?

Was hält dich davon ab, deine Energie bewusst einzuteilen?

Wofür würdest du gerne mehr Energie haben?

Was brauchst du bzw. was hilft dir dabei deine Energie besser einzuteilen?

Energietank auffüllen.

Woran erkennst du, dass dein Energietank fast leer ist?

Wer kann dir dabei helfen?

Was kannst du tun, um ihn rechtzeitig wieder aufzufüllen?

Wer profitiert davon, wenn dein Tank gefüllt bleibt?

WIR ALLE HABEN BEGRENZTE ENERGIE. WENN DER TANK LEER IST, IST ER LEER. ENTSCHEIDE BEWUSST, WOFÜR DU DEINE ENERGIE AUSGIBST, UND NUTZE DEINE MÖGLICHKEITEN, DEINEN ENERGIE-TANK REGELMÄSSIG AUFZUFÜLLEN.



02 Die Botschaft der Gefühle.

Jedes Gefühl hält eine Botschaft für uns bereit. Wir müssen nur hinschauen und zuhören. Ein Teil der Botschaft sind unsere erfüllten oder unerfüllten Bedürfnisse. Was brauchst du gerade besonders? Was will dir dein Gefühl verraten? Wenn wir lernen unsere Gefühle aus dieser Warte zu betrachten erkennen wir das riesige Potenzial, das in ihnen steckt und verlieren die Angst davor ihnen zuzuhören und sie zuzulassen. Es lohnt sich und ich begleite dich dabei mit einer Übung, die du beliebig oft wiederholen kannst, immer dann wenn du bemerkst, dass ein Gefühl an die Tür klopft und du seine Botschaft verstehen möchtest, um es dann in Frieden loszulassen. Als kleine Orientierungshilfe gibt es hier eine Liste mit möglichen Bedürfnissen und Gefühlen, die natürlich beliebig ergänzt werden kann...

Übung für zwischendurch, um dich mit deinen Gefühlen zu verbinden und herauszufinden, was du gerade brauchst. Atme tief ein und aus und konzentriere dich auf das Hier und Jetzt:

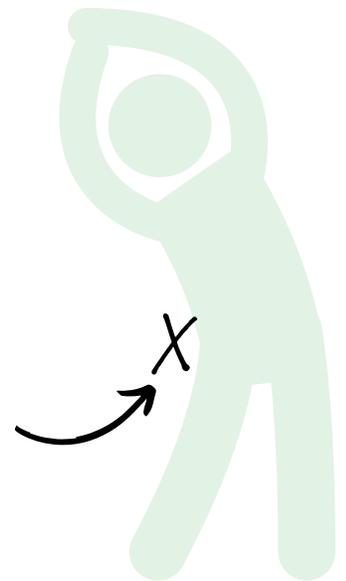
Was beschäftigt dich gerade?

*Welchem Gefühl kommt deine aktuelle Empfindung am nächsten?
Markiere das wichtigste Gefühl:*

**Traurig, ängstlich, dankbar, verzweifelt, allein, wütend,
freudig, erleichtert, verlassen, orientierungslos, beschützt,
schutzlos, ohnmächtig, zuversichtlich, mutig...**

*Kennst du das Gefühl aus früheren Situationen?
Was hat dir damals gut getan?*

*Wo in deinem Körper
spürst du Anspannung
oder Veränderung?*



Wünschst du dir jetzt dasselbe oder ist es anders? Wenn ja, wie?

Was brauchst du, um diesem Gefühl raumzugeben und es loszulassen?

Beispiele für Bedürfnisse:

Ruhe, Entspannung, Autonomie, Freiheit, Verbindung zu anderen, Verbindung zu mir selbst, Abstand, Nähe, Unterstützung, Vertrauen, & Zuversicht, Orientierung, Freude, Leichtigkeit, Kontrolle...



Wer oder was könnte dich dabei unterstützen?

Wie würdest du dich gerade gerne fühlen?

Erinnere dich an eine Situation in der du das gewünschte Gefühl empfunden hast und versuche es nachzuempfinden... Schreibe die Erinnerung nieder, damit sie sich in dein Gedächtnis einbrennt.

Wie geht es dir jetzt?

**ATME TIEF EIN UND AUS UND KONZENTRIERE DICH
AUF DAS HIER UND JETZT.**



03 Perspektivwechsel.

Wechsel deine Perspektive und du veränderst deine Situation. Ein Perspektivwechsel ist ein wunderbares Tool, um Distanz zwischen dich und deine aktuelle herausfordernde Situation zu bringen und sowohl in deinen Entscheidungen als auch in der Entwicklung von Handlungsoptionen mehr Klarheit zu gewinnen. Probiere es aus und du wirst schnell merken, wie sich deine Sicht auf die Dinge verändert und große Herausforderungen plötzlich klein erscheinen. Nichts ist mehr, wie es scheint, wenn wir die Perspektive wechseln und uns die Macht über unseren Blickwinkel zurückerobern.

Bevor du aufgibst und den Mut verlierst, denke immer daran, dass es in deiner Macht liegt, die Perspektive zu entscheiden und deinen inneren Ort zu wählen.

PERSPEKTIVWECHSEL HELFEN UNS DABEI UNS VON DEN AKTUELLEN ÄUßEREN UMSTÄNDEN ZU lösen UND DIE DINGE NEU ZU BEWERTEN UND EINZUORDNEN IN DAS GROßE GANZE.

DIESE ÜBUNGEN FINDEST DU AUCH IN DEN MEDITATIONEN WIEDER.

Im Workbook dienen sie dir der Reflektion und um Dinge schriftlich festzuhalten. Du kannst die Übung auch im Anschluss an die jeweiligen Meditationen machen. Ich empfehle dir, für für diese Übungen einen ruhigen Ort auszuwählen und dich vorher und nachher ganz bewusst mit deiner Atmung und dem jetzigen Moment verbinden.

Zeit.

Stell dir vor, du bist 80 Jahre alt und sitzt mit deinem Liebingsmenschen an deinem Lieblingsort und erzählst von deinem Leben.

Wie blickst du auf diese aktuelle Krise zurück?

Nenne drei Dinge, die du damals gelernt hast?

Was hat sich durch die Krise in deinem Leben zum Positiven verändert?

Inwiefern hat dir diese aktuelle Krise in darauffolgenden Krisen geholfen?

Was würdest du mit 80 deinem jetzigen Ich raten?

Was ist wirklich wichtig?



Raum.

Stell dir vor, du bist ein Vogel und fliegst von deinem jetzigen Standpunkt aus in die Luft, hoch hinaus. Von dort oben hast du einen guten Überblick und bist emotional und körperlich frei. Du kannst dich selbst von oben sehen. Du siehst die Wolken und die Gewitter, die vorüberziehen, aber du siehst auch die strahlend blauen Himmel und die Sonne.

Wie fühlt es sich an frei zu fliegen? Was siehst du von dort oben?

Welche Menschen sind an deiner Seite?

Welche Menschen haben sich entfernt?

Wie siehst du dich von dort oben?

Was bekommt durch deine neue Perspektive mehr Klarheit?

Wie siehst du die Situation, ohne den Schleier der Angst, der Verzweiflung und der Trauer?

Was siehst du, was dein ich da unten nicht sehen kann?

Was möchtest du deinem ich da unten zurufen?



Dimension.

Stell dir vor, du bist kurzsichtig auf allen Ebenen. Du kannst nur die Dinge sehen, die in deiner direkten Umgebung sind. Dein Blick reicht nur für kurze Distanz im Außen und im Innen, du kannst weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft blicken. Du spürst nur dich und deinen Körper und deinen Emotionen. Du siehst nur die kleinen Dinge und nur Menschen, die dir wirklich nahestehen.

Was oder wen siehst du?

Was spürst du auf körperlicher Ebene?

Was hörst du?

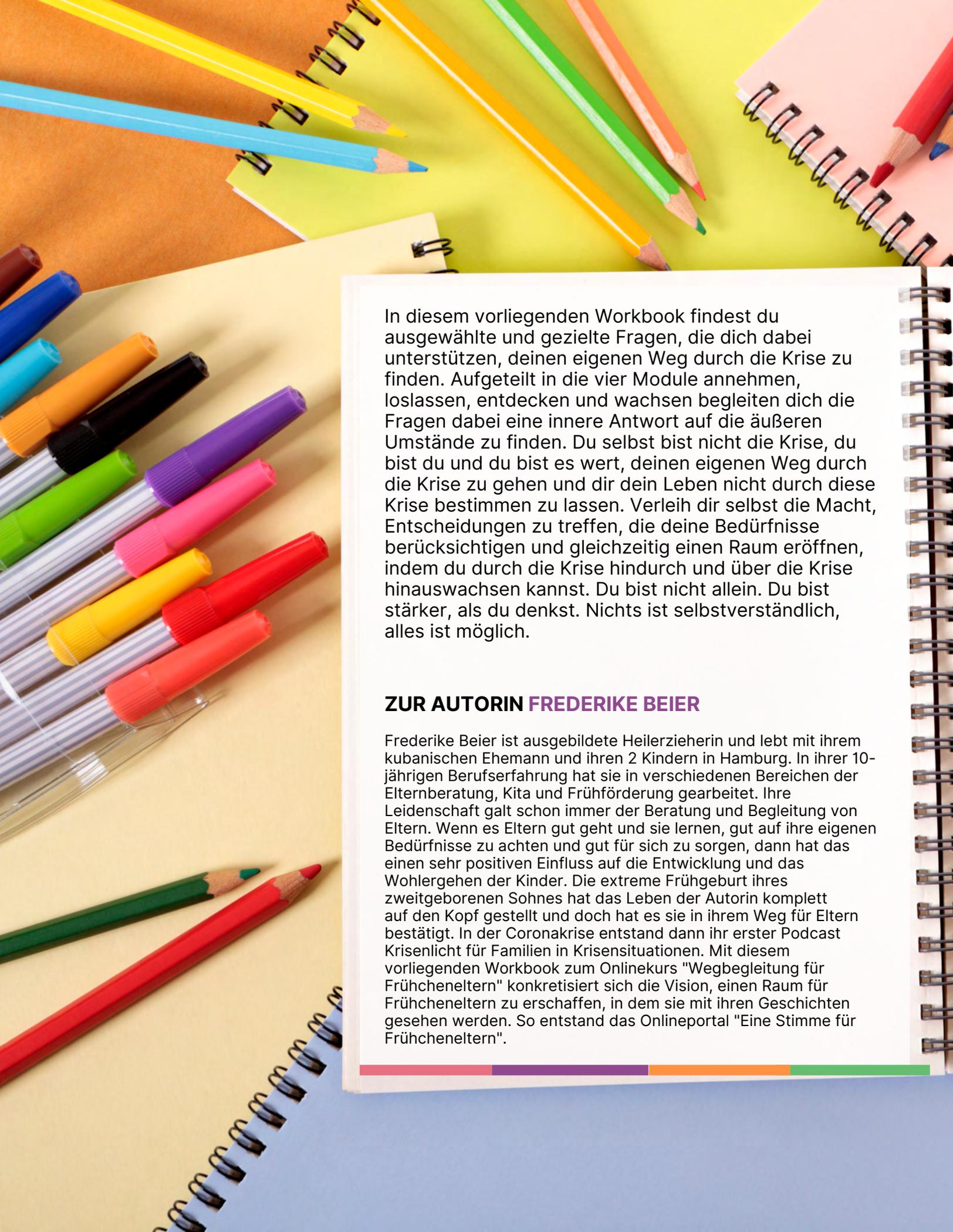
Welche Gefühle empfindest du?

WELCHE ASPEKTE DIESER KLEINEN REISE MÖCHTEST DU IN DEINEN ALLTAG MITNEHMEN? NOTIERE DIR 3 DIE 3 WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE.

★

★

★

The background of the page is a collage of various stationery items. At the top, there are several colored pencils in shades of yellow, green, orange, and blue. Below them, there are several spiral-bound notebooks in different colors like yellow, green, and pink. On the left side, there is a cluster of colorful markers in various colors including blue, orange, black, green, purple, pink, yellow, red, and coral. The overall scene is bright and organized, suggesting a creative or educational environment.

In diesem vorliegenden Workbook findest du ausgewählte und gezielte Fragen, die dich dabei unterstützen, deinen eigenen Weg durch die Krise zu finden. Aufgeteilt in die vier Module annehmen, loslassen, entdecken und wachsen begleiten dich die Fragen dabei eine innere Antwort auf die äußeren Umstände zu finden. Du selbst bist nicht die Krise, du bist du und du bist es wert, deinen eigenen Weg durch die Krise zu gehen und dir dein Leben nicht durch diese Krise bestimmen zu lassen. Verleih dir selbst die Macht, Entscheidungen zu treffen, die deine Bedürfnisse berücksichtigen und gleichzeitig einen Raum eröffnen, indem du durch die Krise hindurch und über die Krise hinauswachsen kannst. Du bist nicht allein. Du bist stärker, als du denkst. Nichts ist selbstverständlich, alles ist möglich.

ZUR AUTORIN FREDERIKE BEIER

Frederike Beier ist ausgebildete Heilerzieherin und lebt mit ihrem kubanischen Ehemann und ihren 2 Kindern in Hamburg. In ihrer 10-jährigen Berufserfahrung hat sie in verschiedenen Bereichen der Elternberatung, Kita und Frühförderung gearbeitet. Ihre Leidenschaft galt schon immer der Beratung und Begleitung von Eltern. Wenn es Eltern gut geht und sie lernen, gut auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und gut für sich zu sorgen, dann hat das einen sehr positiven Einfluss auf die Entwicklung und das Wohlergehen der Kinder. Die extreme Frühgeburt ihres zweitgeborenen Sohnes hat das Leben der Autorin komplett auf den Kopf gestellt und doch hat es sie in ihrem Weg für Eltern bestätigt. In der Coronakrise entstand dann ihr erster Podcast Krisenlicht für Familien in Krisensituationen. Mit diesem vorliegenden Workbook zum Onlinekurs "Wegbegleitung für Frühcheneltern" konkretisiert sich die Vision, einen Raum für Frühcheneltern zu erschaffen, in dem sie mit ihren Geschichten gesehen werden. So entstand das Onlineportal "Eine Stimme für Frühcheneltern".