

A hand holding a glass bottle on a beach with a blue sky and 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](mailto: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!*