



**SELBSTFÜRSORGE
IN DEINER ELTERNCHAFT
GEDANKEN, GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE
WAHRNEHMEN UND AUSDRÜCKEN
HANDBUCH**

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	4
BEDEUTUNG VON SELBSTFÜRSORGE IN DEINER ELTERNCHAFT.....	4
SELBSTFÜRSORGE IN 4 BEREICHEN LEBEN.....	6
1. KAPITEL – SELBSTFÜRSORGE UND DEINE GEDANKENWELT	8
BELASTENDE GLAUBENSÜBERZEUGUNGEN ERKENNEN	9
POSITIVE GLAUBENSÜBERZEUGUNGEN ENTWICKELN	11
ACHTSAMKEIT LEBEN, UM GEDANKEN ZU STOPPEN.....	13
2. KAPITEL – SELBSTFÜRSORGE UND DEINE GEFÜHLSWELT.....	15
1. SCHRITT: GEFÜHLE WAHRNEHMEN	18
2. SCHRITT: GEFÜHLE BENENNEN.....	18
3. SCHRITT: GEFÜHLE AUSDRÜCKEN	19
GEFÜHLE, DIE DEIN KIND IN DIR TRIGGERT.....	21
3. KAPITEL – SELBSTFÜRSORGE UND DEINE BEDÜRFNISSE	23
BEDÜRFNISSE KLÄREN	23
STRATEGIEN FÜR BEDÜRFNISSE FINDEN	27
STRATEGIEN VOR DEINER ELTERNCHAFT	28
STRATEGIEN IN DEINER ELTERNCHAFT	28
HILFE ANNEHMEN, UM DAUERHAFT BEDEÜRFNISAUFSCHEBUNG ZU VERMEIDEN.	31
4. KAPITEL – SELBSTFÜRSORGE UND DEIN KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN	35
DEIN KÖRPERGEFÜHL STÄRKEN.....	35
DEINE GESUNDE BEWEGUNG	36
DEINE GESUNDE ERNÄHRUNG	36
DEINE KÖRPERLICHE ENTSPANNUNG.....	37
DEINE SEXUALITÄT	38
FOLGENDE VERÄNDERUNGEN KÖNNEN ELTERN HELFEN, IHRE SEXUALITÄT WEITERHIN ZU LEBEN:.....	39
SCHLAF UND FAMILIENBETT	40

5. KAPITEL – WIE DU SELBSTFÜRSORGE MIT DEINEM KIND GEMEINSAM LEBEN KANNST	41
GLAUBENSsätze MIT KINDERN SPRECHEN.....	41
GEFÜHLE MIT KINDERN WAHRNEHMEN UND BENENNEN	42
DEINE GEFÜHLSLISTE	43
MIT KINDERN ÜBER BEDÜRfnISSE SPRECHEN	45
ECHTES AUSRUHEN MIT KINDERN	46
MIT KINDERN FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN.....	46
ZUSAMMENFASSUNG	47
DEIN FEEDBACK IST UNS SEHR WICHTIG!	49
EMPFEHLUNGEN FÜR DICH.....	49

EINLEITUNG

Bedeutung von Selbstfürsorge in deiner Elternschaft

Morgens erstmal ganz gemütlich einen Kaffee trinken, Yoga machen und ruhig in den Tag starten. Mittags eine entspannte Mittagspause mit gesundem Essen einplanen und abends ein schönes Bad mit Lavendelduft für einen ruhigen Schlaf – die Kerzen dabei nicht vergessen.

Genauso sieht es NICHT aus, sobald du Mutter oder Vater geworden bist. Selbstfürsorge und Eltern sein sind zwei Begriffe, die zunächst rein gar nicht zusammenpassen. Schließlich sind da diese kleinen hilflosen Wesen, die ständig unsere Aufmerksamkeit brauchen und deren Bedürfnisse deshalb weitaus wichtiger als andere sind und schnellstmöglich erfüllt werden möchten.

Trotzdem ist „Selbstfürsorge in der Elternschaft“ in aller Munde und fast schon zu einem Trend in unserer schnelllebigen Gesellschaft geworden. Man könnte meinen, bei Selbstfürsorge handelte es sich inzwischen fast um weitere ToDos auf dem Zettel, die Mamas und Papas dringend erledigen sollten, um bei anderen Eltern und im Freundeskreis Akzeptanz zu finden.

„Du kümmerst dich einfach viel zu wenig um dich selbst! Du opferst dich auf für deine Kinder!“. Diesen Satz hast du vielleicht schon mal von einer dir nahestehenden Person gehört, und dir eingestehen müssen, dass diese Person recht hat. Warum ist es eigentlich nicht nur für dich selbst, sondern vor allem auch für dein Kind so wichtig, dass du dich um dich selbst kümmerst?

Hierfür gibt es zwei gute Argumente:

Das erste Argument stammt direkt aus Ergebnissen der Bindungsforschung. Wissenschaftler konnten beobachten, dass die Feinfühligkeit von Eltern abnimmt, sobald sie überlastet sind. Gestresste Eltern sind z.B. schneller gereizt und lassen sich vom Verhalten ihres Kindes provozieren. Hinzu kommt, dass sehr belastete Eltern eher dazu neigen, das eigentliche Bedürfnis ihres Kindes nicht zu erkennen.

Wenn du z.B. selbst sehr müde und erschöpft bist, dann neigst du z.B. dazu, auch bei deinem Kind Müdigkeit zu vermuten, obwohl es einfach körperliche Nähe bräuchte. Du bist aufgrund deiner Erschöpfung nicht mehr in der Lage, die Signale deines Kindes zu lesen.

Das zweite Argument überzeugt meine Klienten in der Elternberatung immer wieder:

Wie soll dein Kind lernen, gut für sich zu sorgen und sich gut um sich selbst zu kümmern, wenn es mit dir als Vorbild aufwächst und du immer nur auf die Bedürfnisse anderer schaust?

Sobald dein Kind also in der Lage ist, ca. ab dem 3. Lebensjahr einzuschätzen, dass andere Menschen auch Bedürfnisse haben, darfst du ihm vorleben, wie wichtig auch DU bist.

Darüber lernt dann Kind durch „Lernen am Modell“, also Lernen am Vorbild, wie es geht, sich gut um sich selbst zu kümmern. Dein Kind „is watching you“. Ob du das möchtest oder nicht, dein Kind wird anfangen, deine Verhaltensweisen zu adaptieren. Das ist übrigens auch der Grund dafür, warum insbesondere Frauen häufig Schwierigkeiten haben, für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen; Sie sind nämlich mit einer Mutter aufgewachsen, die immer zuerst darauf geschaut hat, wie es anderen geht. Grundsätzlich ist diese Fürsorglichkeit natürlich sehr wertvoll, doch wird sie dann schädlich, sobald die eigenen Bedürfnisse dauerhaft und regelmäßig unerfüllt bleiben.

Vielleicht beobachtest du auch immer wieder an dir selbst, dass es dir unglaublich schwer fällt, dich um dich zu kümmern und deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, vor allem seitdem du Mama/Papa geworden bist.

Schließlich möchtest du dich verantwortungsvoll um deine Kinder kümmern und dir fehlt dabei vielleicht die Hilfe von Großeltern oder anderen Familienmitgliedern.

Tatsächlich ist Selbstfürsorge in der modernen Leistungsgesellschaft im Verhältnis zu früher für Eltern anspruchsvoller geworden, weil ihnen das Dorf fehlt, das sie unterstützt und entlastet.

Du kannst nicht mal eben die Kinder bei der Oma abgeben und mal kurz einkaufen gehen. Du bist gezwungen, deinem Arbeitgeber mit schlechtem Gewissen zu verkünden, dass dein Kind krank ist und du keine Kinderbetreuung hast, weil du niemanden ums Eck hast, die/der spontan einspringen kann; und vielleicht bist du sogar alleinerziehend oder hast eine Partnerin oder einen Partner, der unter der Woche durch die Welt jettet oder Spät- oder Nachtschichten stemmen muss.

Diese äußeren Stressfaktoren lassen sich nur bedingt verändern. Gerade dann, wenn deine Kinder noch im Baby- oder Kleinkindalter und abhängig von deiner prompten Reaktion sind, bist du aufgrund dieser äußeren Faktoren besonders belastet, erschöpft und gestresst. Natürlich kannst du versuchen, dir an der einen- oder anderen Stelle Unterstützung in deinem Netzwerk oder in deiner Familie zu holen; gleichzeitig gibt es allerdings auch sogenannte innere Stressfaktoren, die in diesem Handbuch ebenso eine große Bedeutung haben.

Dieses Handbuch soll dir außerdem zeigen, in welchem Rahmen du Selbstfürsorge leben kannst, wenn dir die Zeit für dich alleine fehlt.

Ich zeige dir, wie du von außen und durch deine innere Haltung unbewusste Muster aus deiner Kindheit überwinden kannst. Diese alten Muster halten dich nämlich davon ab, Grenzen zu zeigen und dich selbst wichtig zu nehmen.

Du darfst dir also eingestehen, dass Selbstfürsorge für dich schwierig ist und durch dieses Buch lernen, besser auf dich zu achten – FÜR DICH UND VOR ALLEM AUCH, um deinem Kind ein gutes Vorbild zu sein.

Selbstfürsorge in 4 Bereichen leben:

In diesem Handbuch wirst du vor allem viel praktische Anregungen bekommen, die du direkt in deinen Alltag mit Kindern integrieren kannst. Lies dieses Buch auch gerne gemeinsam mit deiner Partnerin oder deinem Partner, falls du dich in einer Beziehung befindest.

Ich zeige dir, wie du in den folgenden 4 Bereichen Selbstfürsorge konkret leben kannst und welche innere Haltung dir dabei hilft, wirklich in die Umsetzung zu kommen und dabei zu bleiben.

1. Deine Gedanken:

Erkenne durch dieses Buch belastende Glaubensüberzeugungen, die dich davon abhalten, gut für dich zu sorgen. Wie dir dies durch Achtsamkeit gelingt, erfährst du durch konkrete Übungen.

2. Deine Gefühle:

Lerne durch dieses Buch Gefühle wahrzunehmen, Gefühle zu benennen und Gefühle so auszudrücken, dass du dich danach leichter fühlst. Erfahre in diesem Kapitel auch, warum dein Kind dich in deiner Elternschaft triggert und starke Gefühle in dir auslöst, was dich sehr erschöpfen und auslaugen kann. Finde zu der Haltung, deine Gefühle dankbar als Wegweiser, hin zu deinen Bedürfnissen zu erkennen.

3. Deine Bedürfnisse:

Kläre für dich, welche Bedürfnisse bei dir unerfüllt sind und entwickle Strategien, um deine Bedürfnisse zu erfüllen. Hole dir Tipps, wie es gelingen kann, nach Hilfe zu fragen und diese auch zu bekommen.

4. Dein Körper:

Komm durch dieses Buch zu einer achtsameren Wahrnehmung deiner körperlichen Bedürfnisse. Welche Rolle dabei Ernährung, Schlaf und auch Sexualität spielen, zeige ich dir in diesem Bereich auf.

In das Handbuch habe ich immer wieder kleine Reflexionsübungen, konkrete Übungen und Formulierungen eingebaut.

Nicht jede Übung muss zwingend zu dir und deiner Persönlichkeit passen. Sieh die folgenden Anregungen gerne als Angebot, aus dem du auswählen kannst und komm darüber ins Spüren, welche Anregungen FÜR DICH passend sind.

1. KAPITEL – SELBSTFÜRSORGE UND DEINE GEDANKENWELT



Psychologen sind sich einig darüber, dass hinter unangenehmen Gefühlen ganz häufig Gedankenmuster oder auch sogenannte Glaubenssätze/Glaubensüberzeugungen stecken, die uns davon abhalten gut für uns zu sorgen.

Viele Menschen sind sich dieser Glaubensüberzeugungen nicht bewusst und denken z.B. mehrmals am Tag „Ich schaffe das nicht“ und fühlen sich deshalb gestresst. Sie nehmen dann nur das Gefühl von „Stress“ wahr, ohne sich darüber bewusst zu sein, dass die Gedanken zu dem Gefühl „Stress“ führen.

In diesem Kapitel möchte ich dir deshalb zeigen, wie du zunächst belastende Glaubensüberzeugungen erkennst, sie überwinden lernst und dann neue positive Glaubenssätze entwickelst. Nicht zuletzt zeige ich dir in diesem Kapitel, wie du aus Gedankenstrudeln rauskommst und dich dabei ertappen lernst, wieder „negativ“ über dich zu denken. Dieses Kapitel ist von großer Bedeutung für dich, da du deine negativen Glaubensüberzeugungen aus deiner Kindheit automatisch auf deine Elternschaft überträgst. Wenn du z.B. als Kind gelernt hast, dass du eine Versagerin oder ein Versager bist, wirst du auch als Mama oder Papa oft von dir denken, dass du versagst, obwohl du dein Bestes gibst.

Belastende Glaubensüberzeugungen erkennen

Psychologen bringen im Zusammenhang mit negativen Glaubenssätzen häufig den sogenannten „inneren Kritiker“ auf, der dich als innere Stimme begleitet. Der innere Kritiker treibt dich an, erzählt dir vielleicht, dass du nicht gut genug bist, nicht wichtig bist oder heute furchtbar aussiehst. Auch sagt er dir vielleicht, dass dein Leben richtig schlimm ist, deine Arbeit jämmerlich und du dazu noch eine schlechte Mutter/ein schlechter Vater bist. Vielleicht treibt dein innerer Kritiker dich aber auch an, alles immer perfekt zu machen, dich unter Druck zu setzen oder niemals eine Pause zu machen. Ich habe deshalb eine Übung für dich, die dir erlaubt, deine innere kritische Stimme besser kennenzulernen und darauf zu achten, wie sie dich im Alltag beeinträchtigt.

Reflexionsübung:

Nimm dir einen Zettel und einen Stift und versuche zu reflektieren, was deine innere kritische Stimme täglich erzählt. **Schreibe je 3 konkrete Sätze auf**, die deine innere kritische Stimme zu dir sagt.

- Sätze, die deine innere kritische Stimme über dich bei der Arbeit sagt:

Ende der Vorschau
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

[JETZT HANDBUCH KAUFEN](#)