

In folgender Situation mache ich _____ Vorwürfe.

Meistens sage/denke ich:

Wie fühlen Sie sich dabei?

Nutzen Sie nun die folgende Übung, um eine neue Sichtweise zu entdecken.

Übung:

Was ich sehe, bin ich selbst

Bei dieser Übung nutzen wir unsere Umgebung, um zu erkennen, was unbewusst in uns abläuft. Wir sehen in unseren Mitmenschen oft das, was uns selbst beschäftigt. Was wir in unserer Umwelt wahrnehmen, ist also ein Spiegel dessen, was wir denken. Diese Übung kann helfen, unseren eigenen verborgenen Gedanken und Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen und sie gegebenenfalls zu hinterfragen. Wenn wir uns bewusst werden, was wir unbewusst glauben und tun, können wir dafür die Verantwortung übernehmen und falls sinnvoll eine neue Sicht wählen.

Was bringt Sie aus dem Gleichgewicht? Was tut oder sagt Ihr Kind in Ihren Augen? Was werfen Sie ihm vielleicht vor? Über welches Verhalten machen Sie sich Sorgen? Schreiben Sie dies auf.

Was ich sehe:

Treten Sie nun innerlich einen Schritt zurück und betrachten Sie das Geschriebene. Inwiefern tun und denken oder sagen auch Sie, was Sie aufgeschrieben haben? Wo spiegelt das Kind Ihr eigenes Verhalten, Denken und Fühlen? Es können äusserlich andere Situationen oder Formen sein als diejenigen Ihres Sprösslings. Wenn Sie dabei Unterstützung möchten, können Sie zuerst die Beispiele auf Seite 170 durchlesen.

Mein Kind spiegelt mir mein eigenes Denken/Fühlen/Verhalten auf folgendem Gebiet:

Was ich bin:

Oder wo zeigt es auf, dass Sie am liebsten ähnlich handeln würden? In diesen Situationen/Bereichen würde ich auch am liebsten so denken/fühlen/handeln.

Was ich gerne wäre:

Trifft es zu? Was ich sehe, bin ich selbst?

Beispiele:

- **Was ich sehe:** Mein Kind kiff't.
Was ich bin: Wo bin ich bekiff't? Wo sehe ich nicht klar? Wo betäube ich mich und will nicht fühlen? Wo hänge ich innerlich oder äusserlich herum, obwohl mir das gar nicht entspricht? Oder: Wo wäre ich gerne auch so gelassen? Wo sollte ich entspannter sein? Wo befolge ich Regeln, die mir nicht entsprechen? Wo folge ich gesellschaftlichem Leistungsdruck, obwohl ich lieber ausspannen würde?
- **Was ich sehe:** Mein Kind ist frech zu mir, und das geht einfach nicht. Es ist respektlos.
Was ich bin: Wem gegenüber bin ich frech und verletzend? Wo bin ich eingeladen, mir selbst oder anderen gegenüber respektvoll zu sein? Welche Aspekte von mir oder anderen behandle ich wie den letzten Dreck und halte sie von mir fern?
Oder: Wo unterdrücke ich Dinge? Wem würde ich auch mal gerne so richtig die Meinung sagen? Wo verhalte ich mich scheinbar respektvoll, obwohl es angebrachter wäre, für mich einzustehen und meine Meinung zu sagen?
- **Was ich sehe:** Mein Kind isst wie eine Sau. Es ist nicht zum Zuschauen. Ich muss mich ja schämen!
Was ich bin: Wo verhalte ich mich saumässig? Wo schäme ich mich ab mir selbst? Wo würde ich am liebsten nicht hinsehen, weil es so eklig oder abstossend ist?
Oder: Wo würde ich gerne die Sau rauslassen und wage nicht, es zu tun? Wo habe ich Angst, wie ein Schwein zu wirken?
- **Was ich sehe:** Mein Kind ist unkonzentriert, träumt, unstrukturiert. Das ist so mühsam, es ist gar nicht bei der Sache.
Was ich bin: Bin ich jetzt in diesem Moment ruhig und zentriert? Bin ich präsent und klar, auch meinem Kind gegenüber? Bin ich bei der Sache, oder lasse ich mich von meinen Gefühlen davontragen? Träume ich allenfalls davon, dass alles anders wäre, und verweigere mich dem

Moment, so, wie er sich zeigt, inklusive des unkonzentrierten Kinds? Könnte ich meinem Kind eventuell beistehen, indem ich jetzt selbst präsent und ruhig werde?

Oder: *Wäre ein Teil von mir gerne freier, flexibler, visionärer, weniger starr und korrekt?*

Wenn Sie gefunden haben, wo Sie selbst emotional beteiligt sind, können Sie Verantwortung übernehmen. Finden Sie heraus, was Sie jetzt brauchen. Gibt es etwas zu fühlen? Wäre es an der Zeit, Ihre Interpretation von sich selbst oder der Welt zu hinterfragen? Oder sich Ihrer Ressourcen bewusst zu werden und diese für sich einzusetzen? Was würde die Liebe jetzt tun? Wie können Sie sich wieder verbinden? Seien Sie liebevoll mit sich selbst.

Jetzt brauche ich Folgendes, um wieder in Fluss zu kommen, meine Themen anzugehen:

Nun, da Sie erkannt haben, was wirklich los ist, und selber klar sind: Sagen Sie, wenn es etwas zu sagen gibt, was Sie zum Verhalten der Kinder zu sagen haben. Seien Sie einfühlsam, offen und ehrlich. So haben Ihre allfälligen Aussagen, auch wenn sie kritischer Art sind, das Potenzial, auf ganz neue Weise zu wirken. Handeln Sie aus einem Ort der Klarheit, der Verbindung und der Liebe heraus. Was braucht Ihr Kind von Ihnen?

Das ist mein nächster Schritt in Bezug auf meine Situation mit

Stellen Sie sich vor, wie Sie diesen Schritt vollziehen und wie er sich auf Sie selbst und Ihr Kind auswirkt.



Bevor Sie weiterblättern und sich einem neuen Kapitel widmen, lade ich Sie ein, nochmals Rückschau zu halten. Nutzen Sie diese Chance, sich bewusst zu werden, in welche Richtung Sie im Alltag mit Ihren Kindern gehen möchten.

Was ist Ihnen von den bisherigen Kapiteln hängen geblieben? Welche Idee, welcher Gedanke, welche Übung, welches Bild hat Sie angesprochen?

Gibt es etwas, worauf Sie in nächster Zeit im Umgang mit sich selbst und im Alltag mit Ihren Kindern achten wollen? Wenn ja, was?

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Ein einziger Kerngedanke, ein einziger Fokuspunkt, der auch wirklich angewendet wird, kann enorme Veränderungen bewirken.