

Eltern-Ratgeber

Zu mir selbst finden – für dich da sein

**Eine Einladung zum Glücklichsein
im Alltag mit Kindern**

Ruth Lehmann

IMPRESSUM

© 2017 Ruth Lehmann
1. Auflage, Januar 2017

Text: Ruth Lehmann
Lektorat: Daniel Zünd, korrektor24 GmbH, 9445 Rebstein
www.korrektor24.ch
Layout, Druck
und Bindung: Zumsteg Druck AG, 5070 Frick
www.buchmodul.ch
Papier: Normaset Puro naturweiss (FSC mixed)
Verlag: www.swiboo.ch

ISBN 978-3-906112-79-4

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
EINLEITUNG	15
Auf ins Abenteuer	15
Was Sie in diesem Buch erwartet	18
Was Sie brauchen	21
Ressourcen	26
UNSERE WELTEN	33
1.1 Die Scheinwelt und die Wirklichkeit	34
Beispiel: Judith und die Wirklichkeit	42
1.2 Leiden als Klebstoff unserer Scheinwelt	46
Übung: Hook-ups-Zentrierungsübung	49
1.3 Die Wahl zwischen Scheinwelt und Wirklichkeit	55
ALLES IST GUT	63
2.1 Was Sie brauchen, ist in Ihnen	64
Beispiel: Raika, Mara, Mirko und der Streit	66
Übung: «Was brauche ich jetzt?»	67
2.2 Jeder Moment hat das Potenzial, perfekt zu sein	70
Übung: Das Klappmesser	81
Beispiel: Anna auf dem Heimweg	83
2.3 Den Widerstand aufgeben	86
Beispiel: Monika und ihr Widerstand gegen das Leben	97
2.4 Die Dinge sein lassen	102
Übung: Das Seegras	105
Beispiel: Lena, Paul und die Socken	107

DIE GEDANKENWELT	115
3.1 Glaubenssätze	116
Beispiel: Aline prüft ihre Gedanken	124
Übung: Die Gedanken prüfen	128
3.2 Geschichten	133
Beispiel: Andrea, Tim und die Mathe	137
Übung: Die Lichtdusche	147
Beispiel: Nicolas, Corinne und die Filme	153
Übung: «Was bin ich?»	158
3.3 Was wir sehen, sind wir selbst	160
Übung: Was ich sehe, bin ich selbst	168
DIE GEFÜHLSWELT	177
4.1 Gefühle wollen gefühlt werden	180
Übung: Der Blitz	196
Beispiel: Sabine will dazugehören	197
4.2 Das innere Kind	213
Übung: Das innere Kind	226
Beispiel: David, sein inneres Kind und Felix	232
ELTERN SEIN	243
5.1 Warum wurden wir Eltern?	244
Übung: Der Mantel der Liebe	254
5.2 Erziehung	262
Übung: Mein Gewinn	277
Beispiel: Jörg, Nora und Prinzessin Emma	283
5.3 Liebe und Angst	289
Beispiel: Mama, Tochter und das Zähneputzen	290
5.4 Verbunden – getrennt	298
Übung: Authentisch sein	314
Übung: Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?	334
Beispiel: Susanne, Marion, Joshua und Philipp	340

MEINE STÄRKE ALS ELTERNTEIL	349
6.1 Meine Aufgaben weitsichtig auswählen und fokussiert angehen	351
Übung: Der Adler	354
6.2 Erkennen, wo das Problem liegt	357
Beispiel: Patrizia, Noemi und die Spielgruppe	358
Beispiel: Fabian und seine inkompetenten, faulen Mitmenschen	363
Beispiel: Die unfähige Lara	369
Übung: Meine Botschaften an mich selbst verstehen	378
6.3 Für mich und meine Kinder da sein – bei grossen und kleinen Problemen	381
6.4 Mich für eine neue Perspektive öffnen	390
Beispiel: Andrea und Pirmin	398
Übung: Was würde die Liebe jetzt tun?	404
6.5 Fragen stellen, anstatt zu interpretieren	407
Beispiel: Elsa und Marco	411
6.6 Erkennen, wie meine Liebe fliesst	415
6.7 Meine innere Stimme	421
Übung: Die innere Stimme	427
Beispiel: Kathrin und ihre innere Stimme	433
WIE ICH MEINE KINDER STÄRKEN KANN	441
7.1 Das Licht in meinem Kind sehen	442
Beispiel: Cynthia und die Ponys	445
Übung: Das Licht in meinem Kind sehen	449
7.2 Liebe einfliessen lassen	452
Übung: Liebe einfliessen lassen	452
7.3 Hinuntersteigen zum Leidenden und gemeinsam ins Licht blicken	456
Beispiel: Nadine, Sohn Patrick und ihr Freund Michael	468

MICH NEU AUSRICHTEN	475
ANHANG	483
Die Übungen	484
Probleme lösen – eine Übersicht	485
Tabelle mit Übungen zum Ausschneiden	490
Professionelle Unterstützung	495
Danke	504
Literaturliste	506
Kontakt	507
Was ich mir merken will	508