



Leichter Leben mit Kindern

Mit diesem Blatt möchte ich es dir erleichtern Notizen zu machen. Am besten legst du einen Ordner an und heftest die Zettel mit Datum ab. Dann siehst du die Veränderungen. Ihr könnt auch ein Familienbuch daraus machen.

Ich habe immer das Bild: Kinder begleiten beim Heranwachsen ist wie ein Fluss. Gibt es kein Ufer verläuft das Wasser.

3.Blatt – Grenzen

Was machen Grenzen mit dir? Fällt es dir leicht Grenzen zu überschreiten oder schwerer?

- Was für ein Gefühl hast du dabei?

- Wie war das bei dir als Kind?

- Wie war der Erziehungsstil deiner Eltern?

- Wenn ich Grenzen setze, wovor habe ich Angst?

- Kann ich die Grenze durchziehen?



Leichter Leben mit Kindern

- Hat die Grenze etwas mit der Situation zu tun?
- Was lernt das Kind bei Grenzen?

Was für eine Rolle spielt deine Körperhaltung?

- Was brauchst du um Standhaft zu bleiben?
- Verbindung zu den Füßen? (Baum, gut verwurzelt sein)
- Was brauchst du um die Wut auszuhalten? (Gelassenheit, Humor, Liebe)
- Innere Stärke, dass deine Entscheidung passt.

Hier ist Platz für Beispiele und wie es geklappt hat. Schreibe sie auf, damit du dich wenn eine anstrengende Phase kommt, selbst ermutigen kannst. (Nütze die Rückseite)

„Bäume, die nicht um Steine wurzeln, fallen beim kleinsten Sturm um“

Jetzt viel Spaß beim Beobachten und Ausprobieren. Für Anregungen und Ideen bin ich offen. Dieses Projekt darf wachsen.

Alles Liebe Jessica

Jessica Leicher
TRAGER Körper- und Bewegungswahrnehmungsschulung
Ernährungsberatung, Familienrat-Trainerin
Leutstettener Strasse 44 – 82131 Gauting – Tel. 089/55050933
Mail: info@jessica-leicher.de – www.jessica-leicher.de
www.leichter-lernen-box.de