



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.

Die Stimme sagt mehr als tausend Worte

2.Blatt – Stimme

Hast du dir selbst schon einmal zugehört bzw. hingehört?

- Was für ein Gefühl hast du dabei?

- An welche Stimmen erinnerst du dich in deiner Kindheit?

- Wer hat heute freundlich mit dir gesprochen?

- Sind es die Worte oder die Stimme, die dich erreicht?

- Kinder brauchen Festigkeit und Grenzen. Wie klar bist du? Im Blick oder mit der Stimme?



Leichter Leben mit Kindern

Was brauchst du um sicher in deiner Aussage zu sein:

- Klarheit, dass hier keine Diskussion besteht. (Was fühlst du körperlich)
- Einmal NEIN ist immer nein, sonst spielen sie ein Spiel mit dir. (nenne 3 Situationen)
- Was brauchst du um Ruhe zu bewahren? (Durchhaltevermögen....)

Du kannst weder deinen Partner noch die Kinder ändern, nur vorleben. Wenn sie sehen, wie du dich verändert und glücklich bist, wollen sie das auch. Deine Umwelt wird dir spiegeln, wie du dich veränderst. Sehe wo es leichter wird. Sei geduldig mit dir, Veränderungen sind wie eine Sprache lernen, das geht nicht sofort.

Bis das wirklich erste Danke von Herzen meiner Kinder kam, hat es gedauert aber den Moment vergesse ich nie. Vorher habe ich immer für sie danke gesagt.

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)

***„Streng und mit viel Liebe, war mein Spruch“ Ein Haus braucht ein gutes Gerüst um gut zu stehen.
Wo gibst du deinem Kind Sicherheit?***

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