

3 Schritte zu mehr Selbstanbindung und ihre Auswirkungen auf deine Eltern-Kind-Beziehung

Frau Birnbaum und der Tellerrand
Bedürfnisse achten ♡ Bindung stärken ♡ Alltag erleichtern
<http://www.fraubirnbaum.com>



Jana Pereira Mendes
Sozialpädagogin B.A.
Online-Coach für
selbstverantwortliche und
intuitive Elternschaft



3 Schritte zu mehr Selbstanbindung und ihre Auswirkungen auf deine Eltern-Kind-Beziehung

Schritt 1 – Inne Halten	Seite 1
Schritt 2 – Runter von der Decke zurück auf den Boden	Seite 2
Schritt 3 – Sammle dich und kommuniziere	Seite 3
Dein Umgang mit Nähe und Distanz	Seite 4
Auswirkungen auf deine Eltern-Kind-Beziehung	Seite 5
Du wünschst dir Unterstützung hierbei?	Seite 6



3 Schritte zu mehr Selbstanbindung und ihre Auswirkungen auf deine Eltern-Kind-Beziehung

Fühlst du dich manchmal gefangen im Alltag? Eigentlich möchtest du die Bedürfnisse deiner Kinder besonders ernst nehmen, doch dir schwinden die Kräfte? Fällt es dir dann schwer „bei dir zu bleiben“ und fährst du aus der Haut? Glaubst du niemandem in deiner Familie zu genügen, am wenigsten dir selbst? Hast du das Bedürfnis einfach mal auszubrechen und alles stehen und liegen zu lassen? Dann tu das! :

Schritt 1 – Innen halten

Schon wieder. Das Baby hat Hunger, das Kleinkind möchte Beachtung, dein Partner/ deine Partnerin möchte mit dir Pläne schmieden, das Telefon klingelt, dein Magen knurrt und eigentlich hättest du gerade gerne 5 Minuten für dich und dein Herzensthema oder die Badewanne. Error.

Weißt du was? Du kannst das. Du kannst alle Anforderungen gleichzeitig beantworten. Doch dabei vergisst du mit Sicherheit eins: dein eigenes Bedürfnis. Doch genau das ist in diesem Moment das wichtigste.

Denn nur wenn du „bei dir selbst bist“, wenn du die Bindung zu dir selbst nicht verlierst bzw. wieder erlangst und achtest, bist du in der Lage überlegt und von Herzen zu handeln. Dann bist du in deiner vollen Kraft und bei klarem Verstand. Dann stärkst du gleichzeitig die Bindung zu den dir liebsten Menschen, deiner Familie.



Also halte inne. Werde dir genau dieser Error-Momente bewusst. Kehre zu dir zurück. Wie nur? So:



Schritt 2 – Runter von der Decke zurück auf den Boden

Gehst du in diesen Momenten an die Decke? Verlierst du den Boden unter den Füßen? Dann nutze diese bewährten Techniken aus der Körperpsychotherapie zur Selbstregulation, um zu dir zurück zu kehren. Um dich „zu erden“:

- **Erde dich**

Du kannst dir bildlich vorstellen, auch direkt in diesem Moment, wie du vor lauter Überforderung, Erschöpfung oder gar Angst oder Wut an der Decke klebst. Deine Gedanken kreisen weit über dir und du weißt keinen Ausweg. Hol dich zurück, bildlich.

Stelle dir vor, wie du wieder herunter schwebst und schließlich auf dem Boden ankommst. Wo bist du, wo sitzt du? Mache dir ganz bewusst, auf welcher Unterlage du dich befindest. Welche Position hast du gerade eingenommen? Stehst du oder sitzt auf einem Stuhl oder dem Sofa? Spüre deine Füße. Sie stehen fest auf dem Boden, welcher dich trägt. Du bist getragen. Reibe deine Füße oder Hände auf der Unterlage. Reibe deine Oberschenkel mit deinen Händen zurück in dein Bewusstsein. Das kann sogar ganz unauffällig geschehen. Spürst du sie? Spürst du, wie du auf dem Boden ankommst?



- **Atme in deine Mitte**

Wo steckt dein Atem? Im Hals? Ist er schnell und flach? Schick ihn zurück in deinen Bauch. Lege eine oder beide Hände auf deinen Bauch. Spüre, wie er sich anfühlt. Atme tief durch die Nase ein. Langsam. Und schicke die neue Energie in deinen Bauch. Spüre, wie er sich ausdehnt.

Nun Atme wieder aus und schicke all die dunkle Anstrengung, das Kriggerlkraggel in deinem Gehirn mit hinaus. Wiederhole diese ruhigen Atemzüge. Spüre, wie dein Bauch sich langsam hebt und senkt. Kehre zurück zu dir. Empfinde wieder Wohlbehagen.



Schritt 3 – Sammle dich und kommuniziere

Bist du wieder ganz bei dir angekommen?

Nun Sammle dich. Überblicke die Situation. Nimm die Metaebene ein und schaue das Geschehen als äußerer Betrachter an, wie ein Standbild. Frage dich und selektiere:

- Welches Bedürfnis hat Priorität ?
- Welche Anforderung kann dir jemand abnehmen?
- Welche Entscheidung kannst du auf später verschieben?
- Welche Fragen kannst du ignorieren?



Jetzt bist du in der Lage zu handeln. Ruhig, mit Verstand und aus deinem Herzen heraus.

Es wird dir leicht fallen. Deine Mitmenschen werden dich verstehen. Eure Bindung wird wachsen. Du wirst glücklicher sein.



Dein Umgang mit Nähe und Distanz

Um zu Üben in deiner Selbstanbindung zu bleiben, macht es Sinn sich mit folgenden Fragen auseinander zu setzen, um dich selbst besser kennen zu lernen und dein Verhalten zu reflektieren:

- Bist du ein zurückhaltender Mensch? Oder gehst du ohne Hemmung auf andere, dir fremde Menschen zu?
- Bist du sehr empfindsam und nimmst schnell wahr, wie eine Person sich gerade fühlt? Nimmst du Anteil und möchtest immer gerne helfen?
- Wenn du ein Problem hast, „gehst du ganz darin auf“? Beschäftigt es dich oft Tag und Nacht? Bestimmt es deinen gesamten Gemütszustand über eine andauernde Zeit?
- Bist du in der Lage im Sitzen oder an einem festen Ort zuzuschauen, wie deine Kinder spielen oder sich austesten? Oder hast du ständig den Impuls einzugreifen und aufzupassen? Läufst du viel um um deine Kinder herum und bist in Bewegung?



Manche Menschen sind überaus empfindsam und feinfühlig was die Bedürfnisse und Gemütszustände ihrer Mitmenschen betrifft. Das ist zum einen eine wundervolle Gabe. Vielleicht besitzt auch du solche Antennen und hast ein feines Gespür für die Schwingungen um dich herum. Bereichernd daran ist, dass du in der Lage bist intensive und wahrhaftige Beziehungen ein zu gehen. Gefährlich dabei ist, dein eigenes Bedürfnis und deine Empfindungen zu überhören.



Auswirkungen auf deine Eltern Kind-Beziehung

Die erste Zeit mit deinem Baby ist so intensiv und ihr seid noch eng verbunden. Besonders durch das Stillen bzw. Nahrung reichen oder das enge und häufige Tragen in einem Tuch oder einer Tragehilfe führst du euer symbiotisches Verhältnis aus der Schwangerschaft weiter. Diese Symbiose mit deinem Kind ist von der Natur genau durchdacht. Sie sichert ganz evolutionär betrachtet euer Überleben und ist einfach unglaublich schön.

Dabei ist auch wichtig nicht nur „euch“ oder dein Kind zu spüren. Für dich und deine Kinder, ja natürlich auch für jede weitere deiner Beziehungen, ist es gesund und wichtig, auch dich selbst zu hören. Indem du das immer wieder übst und dich erinnerst, z.B. mit oben beschriebenen Techniken, lernst du zu unterscheiden, ob ein Bedürfnis dein eigenes ist, oder das deines Gegenübers. Diese Unterscheidung ist essentiell für eine entspanntes Miteinander. So bist du ein bereicherndes Vorbild für deine Kinder. Auch sie lernen zu unterscheiden, angemessen zu handeln und für sich zu sorgen.

Je öfter du dir bewusst wirst, wie sich deine alltäglichen und vielleicht eingefahrenen Handlungsmuster darstellen, desto leichter wird es dir fallen, bei dir zu bleiben. Beschäftige dich mit oben aufgezählten Fragen und überlege dir, wie möchte ich lieber reagieren? Was würde mich und meine Familie zufriedener machen? Und dann teste es aus. Nimm dir Zeit für dich. Spüre deinen Boden. Atme.

Du machst deine Sache sehr gut. Da bin ich sicher. Erinner dich auch daran. Und du wirst dich und deine Familie glücklich machen!



Du wünschst dir Unterstützung hierbei?

Leicht gesagt, aber im Ernstfall unmöglich umzusetzen? Es braucht einiges an Übung, das stimmt. Doch es ist nicht unmöglich, deine Selbstanbindung zu erkennen und ein zu nehmen. Mit jeder Situation wird es leichter fallen und zu einer inneren Haltung werden. Dabei ist es hilfreich dich und dein Handeln zu reflektieren und neue Wege zu suchen. Ich unterstütze dich gern!

Wir nehmen uns gemeinsam der Probleme an, für die du gerade Lösungen suchst. Während E-Mail oder Skype-Konferenzen helfe ich dir, deine Stärken heraus zu arbeiten, deine Fragen zu beantworten und versorge dich mit Informationen und Fachwissen zu den Themen

- ➔ Selbstfürsorge und Selbstverantwortung als Eltern
- ➔ Wertschätzender Umgang mit dir und anderen
- ➔ Feinzeichen deines Babys
- ➔ (Mutter-) Milchernährung und Beikost nach Bedarf
- ➔ Pumpstillen / Teilstillen / Stillen von Frühgeborenen
- ➔ Ausscheidungskommunikation bzw. Windelfrei
- ➔ und viele mehr

Nimm jetzt Kontakt mit mir auf, vereinbare dein kostenloses Kennenlerngespräch unter kontakt@fraubirnbaum.com und erfahre im Detail, wie wir zusammen arbeiten können. Sei dir selbst wichtig. Ich freue mich auf dich!



Deine Jana Pereira Mendes

Sozialpädagogin und Online-Coach für selbstverantwortliche und intuitive Elternschaft
Bedürfnisse achten ♡ Bindung stärken ♡ Alltag erleichtern

<http://www.fraubirnbaum.com>