kinder flüsterei

be pure.

Januar 2024

pure

Dein Magazin der Kinderflüsterei

Neujahrswünsche

Na? Bist du gut im neuen Jahr gelandet? Glück, Gesundheit, Leichtigkeit, Zauber, Wünsche, die sich erfüllen- all das, was man dir so für 2024 gewünscht hat- hat es sich dir schon gezeigt?

Wenn du das hier liest, sind die ersten drei Wochen des jetzt noch sehr frischen Jahres schon gelaufen und ich frage mich, ob das neue Jahr dir schon seine Farbe präsentiert hat?

Hat es dir schon gezeigt, dass es sich wohlmeinend zuwendet oder hat es dir gezeigt, dass wo du stehst und wo du sein willst, wahrlich nicht derselbe Platz sind? Hat es dir zugelacht oder zugewunken? Und vor allem: wie gehst du damit um? Wie gehst du damit um, dass du nicht bekommst, was du willst, du nicht erhältst was du brauchst oder sich nicht zeigt, was du so sehr wünschst.

Wie gehst du damit um, dass das Leben dir zu jedem Zeitpunkt spiegelt, wo du noch zu wachsen und zu lernen hast? Wie gehst du damit um, dass innerhalb weniger Wochen eines taufrischen Jahres eine Routine in dir einkehrt, die dich wieder müde und träge werden lässt und dich deine Träume und Sehnsüchte weniger spüren lässt? Und wie gehst du damit um, dass niemand außer dir jemals wieder in Verantwortung dafür gehen wird, wie du dich fühlst- ganz gleich, wie sehr du es (unbewusst) versuchen magst? Wie geht's dir damit, diese Freiheit liegen zu lassen? Die Freiheit für dich selbst zu sorgen, dich selbst verwöhnen zu dürfen, dir keine Sehnsüchte und Träume verbieten zu müssen und mehr und mehr vom Leben haben wollen zu können. Wie geht's dir damit, wenn das neue Jahr dir etwas hustet und nicht der Kalender für Veränderung sorgt und ein paar gute Gedanken, sondern DU,DU,Du alleine? Lähmt es dich oder spornt es dich an? Denkst du „jetzt erst recht“ oder „Ich Ärmster“? Packst du es an oder grübelst du lieber noch ein wenig? Das neue Jahr ist in jedem Augenblick des neuen Jahres in jedem Jahr deines Lebens.
365 Tage im Jahr. 8760 Stunden. 525.600 Minuten. 31.536.000 Sekunden.

Dein Leben findet in genau dieser Sekunde statt. Saug es auf.
Frohes neues Leben.

Herzlichst,
Alexandra

Impulse zum Neuen Jahr

Wow, nun schreiben wir also 2024! Das Jahr 2023 hat sich verabschiedet und die ersten Tage des neuen Jahres liegen bereits hinter uns.

Bis bist du sanft und achtsam in das neue Jahr gestartet? Oder bist du eher reingeschlittert? Und hast du das neue Jahr schon so richtig begrüßt und willkommen geheißen?

Ich möchte dich heute einladen, dir ganz bewusst einen Moment zu nehmen, um genau das zu tun und um ein bisschen davon zu träumen, wie dein neues Jahr aussehen könnte, vielmehr wie es sich anfühlen könnte! Hast du Lust? Dann halte mal inne und komm mit mir auf eine kleine Reise!

Stell dir vor: Der Himmel ist strahlend blau, es ist klirrend kalt draußen, du stehst in einer wunderbaren verschneiten Winterwelt und die Sonne wärmt dein Gesicht.

Vor dir steht ein bunter Heißluftballon – du steigst ein und schwebst empor. Du genießt die Aussicht, die sich mit jedem steigenden Meter vom Boden in immer größerer Weite vor deinen Augen erstreckt. Du genießt diesen Moment, bist ganz im Hier und Jetzt und ganz bei dir. Hier fühlst du dich frei und leicht! Ist das nicht zauberschön?
Saug ihn auf, den Moment! Und jetzt schau mal runter auf die Erde! Siehst du dich da unten stehen, auf deinem Weg?

Siehst du, wie weit du im letzten Jahr gelaufen bist? Aus dieser Perspektive kannst du den ganzen Weg überblicken und erst jetzt wird dir so richtig klar, was du eigentlich alles gewuppt hast im letzten Jahr!! Vielleicht war 2023 ein schwieriges Jahr für dich. Vielleicht hast du dich bereits auf den Weg zurück zu dir gemacht, weil du irgendwo tief in dir dieses Licht in dir spürst. Weil du dich sehnst nach echter Verbindung und Nähe zu deinem Kind und nach einem Familienleben in Verbundenheit, Lebensfreude und Leichtigkeit? Ja?

Wie viele schöne Momente habt ihr im vergangenen Jahr gesammelt? Aber puh, da waren vielleicht auch viele anstrengende Meilen dabei, tiefe, dunkle Täler, steinige Wege mit dicken Felsblöcken, die dir im Weg lagen. Aber hey, ich bin mir sicher, dass du den einen oder anderen schon aus dem Weg geräumt hast und deine Sicht somit wieder ein bisschen klarer geworden ist, oder? Das war bestimmt oft verdammt anstrengend und kräftezehrend! Erkenne das an und feire dich, dass du schon so weit gekommen bist und was du schon alles gemeistert hast! Das ist so großartig und so ein Geschenk für dein Kind! Und dann wende deinen Blick und schau mal, wo du gerade stehst.

Wie geht's dir hier? Was hörst du, was riechst du, was siehst du? Und was fühlst du? Fühlst du dich? Und dein Kind? Wie geht's dir hier und euerer Beziehung? Nimm es wahr und bewerte nicht gleich! Darf es einfach so sein, wie es gerade ist? Und dürfen mehrere Wahrnehmungen gleichzeitig nebeneinander bestehen? Nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst! Und jetzt schau mal nach vorne! Spürst du die warmen hellen Sonnenstrahlen? Siehst du diese fantastische Landschaft, die plätschernden Bäche, den Schneehase und weiter hinten die ersten Schneeglöckchen am Wegesrand? Vielleicht erahnst du in ganz weiter Ferne sogar das Meer!
Wer willst du sein in diesem neuen Jahr? Welches Leben willst du Leben? Wie willst du morgens in den Tag starten? Wie willst du Beziehung gestalten und leben? Welche Atmosphäre soll im Zuhause deiner Kinder wirken? Welche Werte willst du leben? Welche Haltung hast du zur Welt? Welche Abenteuer willst du mit deinem Kind erleben? Wie soll dein Alltag aussehen? Bestimmt fallen dir noch viele weitere Fragen ein! Stell sie dir und beantworte sie.

Vergiss die essenzielle Frage „Wie willst du dich fühlen“ nicht!

Und dann, im nächsten Schritt: Was kannst du tun, um genau dahin zu kommen? Frag dich: Wie geht’s auch für mich? Welche Kleinigkeit kann ich heute tun, um mein Familienleben ein bisschen besser, echter zu machen? Und willst du deine Energie auf Dinge in deinem Leben verwenden, die gerade nicht so gut laufen? Oder willst du lieber den Fokus auf all das legen, was gut läuft und was schon da ist? Die Energie fließt jedenfalls immer dahin, worauf du deinen Fokus richtest. Und hey, du entscheidest!! Spür mal rein, wie mächtig das ist! Wie mächtig du bist!!

Du kannst nicht darüber entscheiden, was dir das Leben vor die Füße wirft. Aber du kannst immer darüber entscheiden, wie du es betrachtest, ob und wie du es bewertest. Ob du dagegen kämpfst oder ob du es annimmst, wie es ist, sein lässt oder gar loslässt?

Ob du dich lieber von Angst oder von Vertrauen leiten lassen willst? Entscheide selbst!

Und wie wäre es, wenn du jeden Morgen mit der Intension in deinen Tag startest, heute achtsam und liebevoll mit dir selbst umzugehen? Wie würde sich das anfühlen? Fantastisch? Gut, dann mach!

Schick deinen inneren Kritiker mal in den Urlaub, der soll ne Runde chillen! Es soll sich ziemlich schön leben, wenn der nicht dauernd auf der Matte steht! Und schreib dir ein Post-it „Liebevoll mit mir sein!“ und kleb es dir auf den Spiegel!

Als liebevolle Erinnerung für dich selbst. Die Veränderung in dir beginnt, wenn du sie lebst!
Und ich bin ganz sicher, dass es gar nicht lange dauern wird, bis dir diese Veränderung in den strahlenden Äuglein deines Kindes begegnen werden!

In diesem Sinne wünsch ich dir ein wundervolles 2024!

Deine

Sophie Hutter
Systemisches Familiencoaching verbunden & lebensfreudig

„Meine Kinder sollen es besser haben“ - Das Problem mit überfrachteten Familienidealen.

„*Meine Kinder sollen es besser haben*“. Ein Satz mit Sprengstoff, denn was genau das heißt und wie das gehen soll, ist dabei nicht ganz klar. Klar ist aber, dass nichts so sein darf wie „früher“, wie in der eigenen Kindheit: bitte bloß kein Streit, kein Ärger, keine Dissonanzen. Dieses Ideal ist so weit weg von einer echten natürlichen „splitterfasernackten“ Beziehung, dass man daran nur scheitern kann...

Frau B., 38, hat eine schwierige Kindheit hinter sich: Ihr Vater war nie da und wenn, dann hieß es, aufzupassen, um ihn nicht zu verärgern. Ihre Mutter ließ viel über sich ergehen und wehrte sich nicht - drohte allerdings immer wieder damit, sich das Leben zu nehmen. Frau B. versuchte, sich und ihren kleinen Bruder so gut wie möglich durch diese Kindheit zu manövrieren, bespaßte ihn, kümmerte sich, war für ihn da und hielt Ärger möglichst fern von ihm.

Mittlerweile hat Frau B. ihre eigene kleine Familie: Zwei Kinder von vier und sechs Jahren, Mann und Hund, ihren Job und ein kleines Reihenhaus - eigentlich perfekt! Dafür tut Frau B. auch alles, denn ihre Kinder sollen es besser haben als sie: Eine Kindheit voll Liebe, Vertrauen und Sicherheit. Ohne Geschrei, immer füreinander da. **Und ZACK! ist die Falle zugeschnappt.**

Denn Frau B.'s Seele hat nie gelernt, wie das geht: eine „normale“ Beziehung. Liebe wurde von ihr als Kind als „gefährlich“ abgespeichert. Vertrauen? Besser nicht! War auch zu gefährlich...

Aber da ist dieses Ideal - gebaut aus dem, was Frau B. im Außen wahrgenommen hatte. Wie sie sich eben vorgestellt hat, wie Familienidylle geht. Mist. Denn damit war Frau B. weit weg von jeder „normalen“ Beziehung. Eine normale Beziehung, nicht die idealisierte, hat eben auch mal Probleme - ohne dass man daran zerbrechen muss.

Solche eigentlich „normalen“ Probleme tauchen bei Frau B. im eigentlich „normalen“ Familienalltag leider zunehmend auf: Jetzt, wo sie und ihr Mann überwiegend im Homeoffice sind, kracht es öfter und dieser Krach versetzt Frau B. in eine Art chronischen Panik-Zustand. Ihre idealisierte Idylle ist also ständig in Gefahr! Und so ist Frau B. von ihrem Leben als Mutter zunehmend überfordert, dabei hat sie doch schon alles gegeben, was sie hat, ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse ihrem Ideal geopfert...

Hier klopft die Vergangenheit an - damals war sie von der Liebe ihrer Eltern existenziell abhängig und musste sehr aufpassen, diese nicht zu verlieren - oder überhaupt zu gewinnen. Beziehungsprobleme im Heute sind also immer wieder Momente der Retraumatisierung. Diese Retraumatisierung erzeugt emotionalen Stress und inneren Druck, der sich bei ihr seit Längerem auch schon auf körperlicher Ebene zeigt: Sie weint plötzlich ohne Grund und schläft schlecht, ist dauer-erschöpft, leidet unter PMS und Kopfschmerzen, hat Herzrasen, Magenprobleme und mehr.

Alles Symptome einer aus dem Gleichgewicht geratenen körperlichen Biochemie!

Bereits in ihrer Kindheit ist sie durch ihren Dauer-Angst-Zustand, in dem es wichtig war, die Bedürfnisse der überforderten Eltern „hellzusehen“ und zu erfühlen, in eine Hellfühligkeit gerutscht, also in eine Übersteuerung ihres vegetativen Nervensystems. Diese Dauerübersteuerung ist heute für die vielfältigen chronischen Stresssymptome u.a. verantwortlich.

Auch mental fühlt sie sich zunehmend freudlos und antriebslos, geplagt von einer inneren Unruhe und der ständigen Überforderung - immer wieder erlebt sie sich den Kindern gegenüber dünnhäutig und aggressiv, was bei ihr massive Schuldgefühle hervorruft - sie erkennt sich selbst nicht wieder!

Vor diesem Hintergrund hat sich Frau B. einen Termin bei mir geholt: Sie wisse nicht, ob sie sich nicht besser trennen solle. Es ist doch eh alles kaputt!

Sie habe große Angst, dass sich jetzt die Vergangenheit, das alte Trauma wiederholt - „dabei sollten es ihre Kinder doch besser haben als sie“.

Meine Arbeit lag bei Frau B. in der Trauma-Arbeit und Integration ihrer eigenen Vergangenheit und darauf aufbauend in der Entwicklung eines eigenen Familienideals, entlang des Möglichen, unter Berücksichtigung der empfindlichen Grenzen und speziellen Bedürfnisse von Frau B. Was das genau heißen kann, klang für sie zunächst ziemlich verrückt, aber es braucht eben manchmal den Mut für genau das, was ist: Wir haben gesprochen über eine Beziehung mit Vernunft statt Liebe. Eine Beziehung mit Sicherheit, aber ohne Vertrauen. Mit diesen Werten konnte sich ihre Seele verbinden! Erst dann, in dieser splitterfasernackten Echtheit, wie Alexandra es immer so schön nennt, war für Frau B. ein Neulernen von echter Beziehung möglich.

Auf Basis der Werte von Vernunft und Sicherheit, konnte ihre Seele eine gesunde Beziehung lernen - und nach und nach auch ihre ganz eigene Form von Liebe und Vertrauen entwickeln. Mit Werten, die wir erst im Erwachsenen-Alter lernen, ist es allerdings wie mit einer Fremdsprache: Erst verstehen wir gar nichts, dann können wir erste Sätze verstehen, dann erste Wörter sprechen und mit Übung dann auch fließend - nur eine „Muttersprache“ wird es nicht mehr. Ist das Schlimm? Nein! **Frau B. hat Liebe und Vertrauen neu gelernt - mit ihrem ganz eigenen „Akzent“!** Zunächst braucht es die Trauma-Integration und -Verarbeitung - rein ins „Erwachsenen-Ich“!

Danach will das leere Blatt neu beschrieben werden - auf Basis dessen, was ist. Anders geht es nicht. Anders verleugnen wir uns selbst und überfordern die Seele, unser „Kind-Ich“. Und innerhalb weniger Sitzungen geschah plötzlich das, was Frau B. nie für möglich gehalten hatte: Eine „normale“ Beziehung, in der Frau B. die Verantwortung für ihr Verhalten tragen konnte, ohne in Schuldgefühlen zu versinken. Es kam Ruhe ins System. Erst innen, dann außen. Und ja: Damit war Frau B. plötzlich näher an ihrem vermeidlichen Ideal, als ich je gedacht hätte.

Hier meine Tipps für Dich:

- Selbstannahme: Verleugne nicht, wer Du bist - niemand ist perfekt.
- Abgrenzung: Lebe Dein Ideal, aber gebaut entlang Deiner Bedürfnisse und Deiner Grenzen.
- Mut: Trau Dich Deiner Familie zu. Du bist genau so richtig, wie sie auch.
- Innere Erlaubnis: Probleme dürfen sein. Du bist nicht mehr - wie früher - „in Gefahr“.
- Akzeptanz: Wenn ein gesundes Beziehungsverhalten nicht gelernt werden konnte, kannst Du es noch lernen. Aber es wird nie Deine Muttersprache. Akzeptiere Deinen „Akzent“.
- Biochemie: Körperliche Symptome haben eine Ursache - geh dem nach!
- Hilfe: Wenn die die Not zu groß wird, hol Dir Hilfe, **z.B. auf den Events der pureYou Live der Kinderflüsterei**. In Hamburg kannst Du dort auch mich treffen. Du musst nicht (mehr) alles alleine schaffen.

Alles Liebe
Mareike

Autorin Mareike Fell betreibt in Hamburg ihre Praxis „die Sinnstiftung“ und ist als Beraterin und Trainerin an einem Institut tätig. Sie ist Kolumnistin, gibt Seminare und hält Vorträge rund um alle Familienthemen. Der Kinderflüsterei ist sie eng verbunden und auf der pureYou Live am 22./23. Juni in Hamburg mit dabei.

„Ist halt Familie“

Am Heiligabend hat mein älterer Sohn mir von einem Gespräch mit einem Freund erzählt. Gemeinsam haben sie eine Szenerie beobachtet, die sich am Vormittag des 24. Dezember alljährlich auf dem Saarbrücker Markt abspielt und die sich Heiligmorgen nennt. Sehr viele sehr junge Menschen versammeln sich auf sehr kleiner Fläche, um sehr viel Alkohol zu trinken. Der Freund meines Sohnes war der Meinung, dass sie das tun, weil die Familie am Abend so eben besser auszuhalten sei.

Ebenfalls kurz vor Weihnachten führte ich ein Gespräch mit meiner Friseurin. Du weißt schon. Eines dieser wir-sitzen-jetzt-stundenlang-aufeinander-und-das-Färbemittel-vernebelt-unsere-Sinne -weshalb-wir-über-Dinge-sprechen-die-nur-für-beste-Freunde-bestimmt-sind-Friseur-Gespräche. Kennst du?

Ich durfte jedenfalls tiefe Einblicke gewinnen in das Familiensystem, aus dem sie stammt und über dessen tiefgreifende Auswirkungen auf ihr eigenes Leben sie sich mit Anfang 20 natürlich nicht mal annähernd im Klaren ist. Was mich bei diesen Ausflügen in die „echte Welt“ (also die Welt außerhalb der Kinderflüsterei-Bubble, in der Menschen sich lieber vor sich und anderen verstecken und in der es so wenig Klarheit und Bewusstsein für die inneren Prozesse und deren Auswirkungen auf die eigene Lebensrealität gibt) so berührt, ist, dass Menschen so oft wirklich keinerlei Interesse daran haben, zu verstehen. Die meisten Menschen möchten gar nicht begreifen, wie sie funktionieren und wie ihr Leben besser funktionieren könnte. Sie begnügen sich mit simplen Erklärungen für Umstände in ihrem Leben, akzeptieren diese und wollen weder dahinter blicken noch darüber hinauswachsen.

Sie sind schlicht und ergreifend fein damit, was sich in ihrem Leben zeigt, ohne damit glücklich zu sein. Innerfamiliäre Erfahrungen werden abgehakt unter „er ist halt so“, „so ist halt Familie“ oder „daran kann ich ja nichts ändern“ und dann wird es mir ganz kalt ums Herz. Nein, nein, nicht weil ich die Menschen bekehren oder ihr inneres Leuchten entfachen möchte, während sie das gar nicht wollen, ganz und gar nicht.

Mir wird’s ganz kalt, weil es diese Haltung ist, die Kinder von ihren Eltern erfahren.

Die allerbesten „Bei-meinen-Kindern-mach-ichs-anders-Vorsätze“ nutzen dir nichts, wenn du nicht in der Tiefe begreifst, was an deinem Herkunftssystem dysfunktional war und welche konkreten Auswirkungen das auf dein Empfinden hatte, **denn es ist dieses Empfinden, das deine Handlungen gegenüber deinem Kind steuert.** Mir wird ganz kalt ums Herz, weil Menschen ihre Familien besuchen und das Schlechteste erwarten, weil das „halt Familie“ ist. Mir wird eiskalt, wenn ich mir vorstelle, dass meine Kinder so über ihre Herkunftsfamilie reden würden. Wie geht’s dir mit dieser Vorstellung? Was verursacht die Idee in dir, dein Kind könnte dich in 20 Jahren besuchen und dabei fühlen, dass es bei und mit dir nicht gut und nah und verbunden sein muss, sondern irgendwo unter mittelmäßig, weil „Familie nun mal so ist“?

Wie geht’s dir mit der Aussicht darauf, dass dein Kind dich irgendwann besucht, weil es dich mehr besuchen muss als besuchen will? Ich hoffe, dir wird kalt. Ich hoffe, du sehnst dich nach Wärme ums Herz. Ich hoffe, dass du aus dieser Sehnsucht heraus bereit bist, all das hineinzulegen, was es braucht, damit dein Kind dich nicht irgendwann besuchen wollen muss.

Alles an Mut, an Bereitschaft, dir neue Geschichten über dich und dein Kind zu erzählen und alles an Bock aufs Leben und seine Höhen und Tiefen, den du finden kannst. Ich hoffe, dein erwachsenes Kind wird es irgendwann lieben, zu dir nach Hause zu kommen und Zeit mit dir zu verbringen und jeden Moment davon genießen können. Fang heute an, was du dir für morgen wünschst.

Herzlichst,
Alexandra

Loslassen

„Du musst einfach mal loslassen“.

Ich kanns nicht mehr hören. Wie ein nicht auszurottender Virus hält sich diese Parole, gern auch unter Coaches und Therapeuten und eigentlich allen Menschen, die irgendwie hilfreich sein wollen, wenn sie in ihrem Gegenüber erkennen, dass dieser krampfhaft an etwas oder jemandem festhält.

Nicht nur, dass müssen und loslassen sich ausschließen, weil du ja eben etwas festhältst, weil du musst, sonst würdest du ja „einfach“ loslassen- nein, das reicht noch nicht.

Das Ganze impliziert auch noch, dass das Gegenüber die freie Wahl hätte, etwas „einfach“ zu tun oder zu lassen.

So als handele es sich hier um eine Entscheidung, die mit ausreichend Willenskraft schon auszuführen sei.

Und das ist, mit Verlaub, Schwachsinn.

1. Du kannst nicht EINFACH loslassen, weil deine Gründe festzuhalten gewichtiger sind, als loszulassen.
2. Dein Festhalten wird von dir unbewussten Ängsten gesteuert und Unterbewusstsein gewinnt immer, wenn dir nicht bewusst ist, dass du unterbewusst agierst (weshalb Bewusstheit so bedeutsam für ein besseres Leben ist).
3. Was ist überhaupt dieses „Loslassen“? Manche Floskeln sind so sehr in unserem Sprachgebrauch, dass sie längst zur bedeutungslosen Hülle geworden sind.
4. WIESO solltest du überhaupt loslassen? Wiesowiesowieso solltest du etwas tun, was sich so unmöglich anfühlt, aber so wichtig zu sein scheint?

Wieso glaubst du, einer Binsenweisheit folgen zu müssen, ohne die Bedeutung dahinter zu erfassen? Die Feder landet in deiner Hand, weil du verstanden hast, dass wollen und müssen dir nichts dabei nutzen, etwas zu erhalten, dass sich nur einstellen aber nicht herbeigeführt werden kann. Vor allem aber: Wie kann das Ding mit dem Loslassen wirklich klappen?

Ich sags dir: Indem es passiert. Du führst es nicht aktiv herbei, du lässt es kommen. So wie eine Feder. Die kannst du auch nicht aktiv einfangen. Die bekommst du, indem du die Hand aufhältst und sie auf deiner Hand landen lässt. Genauso ists mit dem Loslassen. Du schaffst also die Bedingungen, die dafür sorgen, dass du Loslassen kannst und das Loslassen stellt sich automatisch ein.

Loslassen bedeutet, die Voraussetzungen zu schaffen, die es dir ermöglichen, das Festhalten nicht mehr zu brauchen und die Dinge sein zu lassen, wie sie sind.

Nur wer lassen und akzeptieren kann, was ist, hängt seine Zufriedenheit, seine Sicherheit, seine was-auch-immer-für-gute-Gründe-festzuhalten-Motive nicht mehr an ein Ergebnis im Außen.

Nichts anderes bedeutet ja Festhalten: der krampfhafte Versuch im Außen einen Zustand herzustellen oder zu erhalten, den das Innere benötigt.

Benötige ich diesen Zustand im Inneren nicht mehr, bin ich nicht mehr darauf angewiesen festzuhalten und LASSE diesen Versuch LOS. Es stellt sich ein, was Menschen loslassen nennen. Die Feder landet auf deiner Hand.

Wenn du also aufhören magst, wie eine wildgewordene Hummel der Feder hinterherzurennen und nach ihr zu schnappen: setz dich mit deinen Motiven auseinander, festhalten zu müssen und lerne im ersten Schritt zu lassen was ist.

Und manchmal ist das alles, was wir nicht wollen. Das auszuhalten ist schwierig und musst du nicht allein schaffen.

Brauchst du dabei Hilfe- melde dich von Herzen gern bei uns.

Herzlichst,

Alexandra

Deine kommenden Chancen auf ein Treffen mit der Kinderflüsterei:

purePurpose Family Coach Ausbildung
Start: 05.02. – 08.02.2024 in Saarbrücken

Scan me

Arbeiten wie andere Urlaub machen? 😊
Ein letzter Platz ist für die Family Coach Ausbildung 2024 noch zu haben. Wenn du in diesem Jahr dabei sein magst, schreib uns eine kurze Mail, denn da müssen wir schnell sein.

Das sagen Teilnehmer über die Ausbildung zum FamilyCoach in der Kinderflüsterei:

„Die Ausbildung zum systemischen Familiencoach in der Kinderflüsterei ist eine der besten Entscheidungen meines Lebens gewesen. So tief, so intensiv, so augenöffnend, so heilend. Innerhalb der Gruppe so viel Verbundenheit, Halt, Liebe und Wertschätzung. Liebe Alex, was du hier machst und die Art und Weise, wie du dein Wissen und deine Erfahrung an uns weitergibst, das kann ich gar nicht in Worte packen. Einfach nur DANKE. Ich hatte anfangs überhaupt keine Ahnung, was mich in dieser Ausbildung genau erwartet – nie hätte ich gedacht, dass so vieles in mir drin erstmal Heilung bedurfte. All die Zusammenhänge zwischen damals und heute und was genau da alles dranhängt waren mir überhaupt nicht bewusst. Die Reise zu mir selbst ist noch immer „in process“ – ich gehe weiter und konzentriere mich dabei gar nicht so sehr auf ein Ziel sondern einfach nur auf meinen Weg. Ist das immer einfach? Nein. Lohnt es sich? Auf jedenfall. Für mich selbst. Für meine Kinder.“ Tanja

pureYou Transformation
11.03. – 16.03.2024 in Saarbrücken

Scan me

In einer Woche mehr erreichen als in Monaten und Jahren ambulanter Psychotherapie? Machen unsere Klienten dauernd. Not sorry.

Du willst mehr erfahren? Schau auf unsere Website!

Das sagen Teilnehmer über die pureYou Transformation – Woche in der Kinderflüsterei:

“Diese Woche war etwas, was ich so nicht erwartet habe. Nach unzähligen Versuchen mein Leben und mich “zu verstehen” (Therapien, Coaching, etc.) hat meine Seele endlich “Ruhe” gefunden. Ich konnte mich zum ersten Mal seit Ewigkeiten wieder fühlen. Die Woche war gefüllt mit Tränen, Lachen, Erkenntnissen, Freundschaften, Verbindungen, Stille, Schreien, Umarmungen und tiefen Emotionen. Jeder, der sich selber begegnen möchte, ist hier genau richtig.” Nicole

pureParents Empowerment
15.06. – 16.06.2024 in Saarbrücken

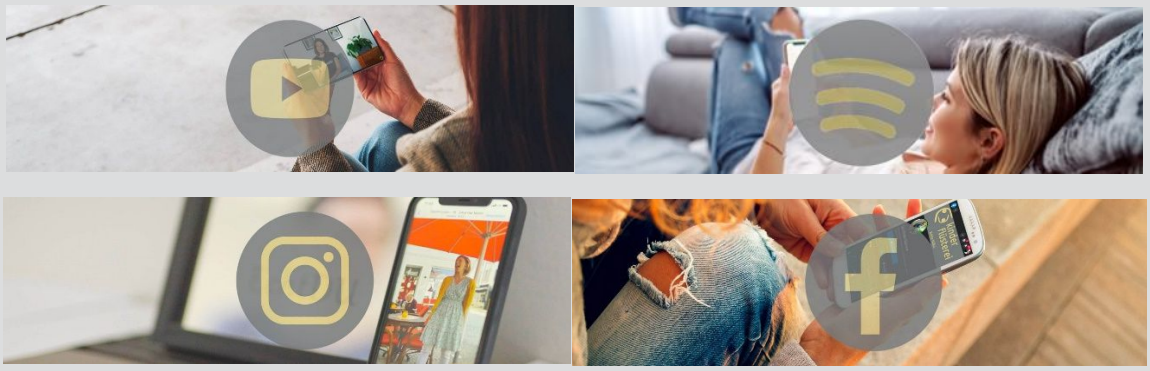
Allerfeinstes, exklusives Einzelcoaching mit Alexandra für dich oder deine Familie? In allerkürzester Zeit deine Familie in deine neue Welt holen und Prozesse beschleunigen?

Machbar, wenn wir schon mal zusammengearbeitet haben. Schick uns eine kurze Mail an post@kinderfluesterei.de, wenn du mehr erfahren magst?

kinder flüsterei
be pure.

Kinderflüsterei Familiencoaching GmbH
Mainzer Straße 120
66121 Saarbrücken
Homepage: www.kinderfluesterei.de
Blog: www.kinderfluesterei.de/blog

Find us on:



Texte: Alexandra Köhler
Mareike Fell
Sophie Hutter
Layout: Nathalie Westreicher