



10 IMPULSE FÜR ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE

Susann
Schmeißer
Elterncoach

INHALT

01

MORGEN RITUAL

02

DER ABSCHIED - DIE BEGRÜSSUNG

03

NATURVERBUNDENHEIT

04

ACHTSAME SPRACHE - DIE GFK

05

BEWEGUNG

06

IN DER RUHE LEIGT DIE KRAFT

07

BEWUSST WAHRNEHMEN

08

ACHTSAMER UMGANG

09

PRÄSENT SEIN

10

WAS FÜHLST DU



W E R
S C H R E I B T
H I E R ?



Ich bin Susann Schmeißer,
Gründerin von Life love raising. Als
Eltern Coach begleite ich Eltern in
Erziehungsfragen, Selbstreflektion,
Traumabearbeitung und
Konfliktlösungen.

Mein Ziel sind starke Eltern mit
glücklichen Kindern, dazu arbeite
ich mit der neurolinguistischen
Programmierung (Nlp), der
gewaltfreien Kommunikation (GfK)
und der Hypnose.



IMPULS NR. 1

Das Morgen-Ritual - Startet bewusst in den Tag

Findet kleine achtsame Rituale für eure Morgenroutine.

Kuschelt früh im Bett bei gedämpften Licht. Singe für oder mit Deinen Kindern. Steh etwas früher auf, damit ihr Zeit zum "bummeln" habt.

Nehmt euch einen Moment vor dem Anziehen oder im Bad, um Euch bewusst mal anzuschauen oder zu umarmen. Drück Dein PartnerIn oder fahre ihm/ihr langsam über dem Kopf. Wenn möglich findet Platz für ein kleines achtsames Frühstück. Streiche Deinem Teenager bewusst jeden Morgen liebevoll über den Rücken, bevor er das Haus verlässt.

Nehmt ein kleinen Keks oder die Brotzeit mit auf die Autofahrt und esst gemeinsam vor der KiTa oder Schule.

Vielleicht stoppt ihr immer beim Lieblingsbäcker oder an der Tankstelle des Vertrauens;-) für einen Café und einen Kokao.

Mir ist klar, dass es besonders am Morgen sehr stressig sein kann.

Findet Wege, Druck rauszunehmen. Diese achtsamen Erfahrungen am Morgen sind besonders für deine Kinder so wertvoll und prägend.

Auch Du wirst es nicht mehr missen wollen, wenn Du es einmal integriert hast. 15-30 Minuten eher aufstehen für mehr Lebensqualität?
Entscheide selbst



IMPULS NR.2

Begrüßt und verabschiedet Euch achtsam

Nehmt euch für Begrüßungen und Verabschiedungen bewusst und achtsam Zeit, in Verbindung miteinander zu sein. Lebe dieses Ritual mit deinem PartnerIn vor und zeige Deinem Kind darüber, wie wichtig Dir diese Momente sind. Nutzt diese Momente, um euch einander bewusst zuzuwenden. Mag Dein Kind gerade keine Nähe, so nehmt einander die Hände und schaut euch an. Lächelt euch an oder fange einfach an zu lachen. Nichts ist ansteckender als Lachen.

Wir sind das, was wir wiederholt tun.

Aristoteles

IMPULS NR.3

Lebe die Naturverbundenheit vor oder
"Ab nach draußen."

Geht täglich nach draußen , auch
wenn es nur 10 Minuten sind.
Nirgends ist es so einfach,
Momente der Achtsamkeit zu
genießen. dazu ist frische Luft für
jeden gut, ausnahmslos.

Bleibt kurz stehen und lauscht.
Was gibt es zu hören? Was kannst
Du gerade fühlen?



Legt Euch im Sommer ins Gras,
schaut hinauf zu den Wolken und
findet darin Bilder, geht Barfuß
auf dem Gras und dann auf die
Steine oder Erde. Schließt dabei
kurz die Augen und spürt den
Boden unter den Füßen.
Nimm die Unterschiede wahr.

Umarmt doch mal einen Baum
und fühlt die Rinde. Vielleicht
sammelt Ihr Naturgegenstände
und bastelt zuhause etwas daraus.
Beobachtet Tiere und sucht
Eichhörnchen in den Bäumen.
Schaut in die Baumkronen hoch
und erkennt unterschiedliche
Blätterformen.
Baue Türme aus Steinen. usw.



IMPULS NR.4

Achtsame Sprache oder auch "gewaltfreie Kommunikation"

Achte auf eine bewusste Sprache. In der Schule lernen wir eine Sprache, die die Verantwortung für unsere Gefühle und Bedürfnisse an andere abgibt. Geht es Dir nicht gut, ist jemand anders daran schuld oder hat jemand anders etwas verkehrt gemacht. Versuche also, bei Dir zu bleiben und lebe Deinen Kindern eine achtsam Sprache vor. Statt zu sagen: "Du bist aber heute quengelig." (Quengelig ist hier Deine Interpretation) Frage: "Bist Du gerade müde? (traurig, wütend, frustriert, gelangweilt...) Je wortgewandter Du bist, desto eher lernt Dein Kind sich und seine Emotionen

Dann finde das Bedürfnis heraus, was erfüllt werden möchte: "Brauchst Du etwas Ruhe? (kuscheln, spielen, Unterstützung...). Übe das auch bei Dir. Bist Du sauer, weil Dein Kind nicht aufräumt, bist Du das Opfer und Dein Kind bestimmt über Deine Gefühle. Das macht Dich machtlos. Bist Du jedoch frustriert, weil Dir Ordnung wichtig ist, bleibst Du bei Dir und ladest auch keine Schuld auf Dein Kind. Diese Haltung /Sprache ist die gewaltfreie Kommunikation. Wenn Du mehr darüber wissen willst, melde Dich zum kostenlosen Seminar an. "Erziehen ohne schimpfen & strafen - Gfk mit Kindern"

IMPULS NR.5

Komm in die Bewegung - ganz achtsam



Findet kleine Rituale, um gemeinsam in Bewegung zu kommen und danach zu spüren, wie es dem Körper nach der Bewegung geht. Findet eure ganz individuellen Möglichkeiten euch kurz zu bewegen:

folgende Impulse für Dich und die Kids

- beim Spazieren gehen kleine Spiele wie "Ein Hut, ein Stock, ein alter Mann, vor, zurück, zur Seite, ran"
- mal beim radfahren so langsam fahren, wie möglich
- Singen und tanzen
- Yoga oder Pilates , gerne auch gemeinsam Yoga machen
- Stopptanzen (Musik anmachen und erstarren, wenn die Musik stoppt)
- Schütteltanz, wenn z.B. Wut oder Trauer in Dir ist (Tiere schütteln auch ihre Emotionen ab. Es funktioniert also sehr zuverlässig, seit Millionen von Jahren. Trau Dich.)
- Kaffeebohnen - Rennen
- balancieren
- mal wieder Feuer, Wasser, Sturm in der Wohnung spielen
- draußen Fangen oder verstecken spielen
- Dich nach jedem Aufstehen bewusst strecken für 1 Minute



Warum diese Spielchen? Weil Du Bewegung mit Spaß verknüpfst. Sind Deine Kinder noch klein (< 7 Jahren) ist sowieso alles spannend. Doch sind sie älter, haben sie manchmal den Spaß und die Leichtigkeit verloren. Durch regelmäßige Freude am Bewegen und achtsames Nachspüren nach der Bewegung, lernen Deine Kinder wieder, sich das Bedürfnis nach Bewegung, aus intrinsischer Motivation (von sich heraus) heraus zu erfüllen. Sind sie noch kleiner, lernen sie es gleich von Anfang an.



IMPULS NR.6

In der Ruhe liegt die Kraft.

Bewegung ist das Eine. Der Gegenpol dazu ist die Ruhe. Damit haben viele Menschen eher ein Thema. Die Gedanken abzuschalten. Doch das ist gar nicht mein Ansinnen, sondern das Willkommen heißen. Weg von "Ich muss doch noch" oder "nur noch schnell".

Integriere auch ruhige Übungen in Deinen Alltag. Das meint, ganz bewusst und in Ruhe (ohne Ablenkung wie Handy, Zeitung, Arbeit,..) mal Deinen Kaffee trinken. Warm! Was kommt da so hoch? Welche Gedanken? Gerne kannst Du auch aufblobbende "to dos" aufschreiben. So braucht Dein Gehirn es nicht mehr festhalten und ein "zur Ruhe" kommen, fällt Dir leichter.

Auch die sehr energetischen Kinder einzuladen, zur Ruhe zu kommen, sind von Vorteil. Kinder brauchen mehr Ruhe als uns Erwachsenen oft bewusst ist. Du kannst sie dabei begleiten, dieses Bedürfnis wahrzunehmen und es auch zunehmend selbst zu befriedigen. Wie? Mhmm. Überlegt doch mal zusammen. Vielleicht baut ihr eine Höhle und legt euch hinein, ohne etwas zu tun. Macht ganz ruhige Musik an und legt gemeinsam den Kopf auf den Tisch. Träumt, schließt dabei die Augen und achtet auf Gefühle die auftauchen. Starrt gemeinsam Löcher in die Luft.

IMPULS NR. 7

VAKOG leben - bewusstes wahrnehmen

VAKOG steht für Deine 5 Sinne. Visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch.

Lausche immer wieder zwischen drin ohne den Lauten einen Namen zu geben. (Drucker, Auto ect.) Mit den Kindern bewusstes Hören gemeinsam üben, indem ihr z.B. der Strasse oder dem Regen zuhört oder indem ihr ein Hörmemory selbst gestaltet (z.B. mit kleinen Dosen, in welche verschiedene Gegenstände gepackt werden).



Bewusstes Riechen könnt ihr täglich beim Essen üben, indem ihr erstmal genüsslich am Essen riecht oder andere Gerüche in der Natur oder in euerm Umfeld wahrnehmt.

Bewusstes Schmecken kann z.B. als Spiel mit verschiedenen Obstsorten gemacht werden. Dein Kind darf seine Augen schließen und du schiebst ihm verschiedene Dinge in den Mund. Es darf dann erraten, um welches Obst es sich handelt.

Morgens vor dem anziehen, den Pullover anfassen, fühlen. Dann anziehen und wieder nachspüren.

Wie fühlt sich das Brot an?

Bewusstes Fühlen darf auch in Dein Alltag Platz haben. Wie fühlt sich das Lenkrad an? Wie der Kuli oder das Papier? Lerne wieder zu spüren.



IMPULS NR.8

etwas Empathie bitte - achtsamer Umgang

Manchmal sind wir so im Streß, dass das zwischenmenschliche untergeht. "Die wissen schon, wie ich das meine." denken wir oft. Ja, das mag sein, dass der Kopf das weiß. Und das Herz?

Im stressigen Alltag gehen achtsame und so wertvolle Handlungen gegenüber unseren Mitmenschen häufig unter. Und ich rede hier von ganz kleinen Dingen im Alltag, wie z.B.

- Jemand lächelnd den Vortritt lassen, Tür aufhalten
- Jemanden bewusst anschauen und "guten Morgen" sagen, anstatt ein im vorbei laufen ein "Morgen" zu murmeln
- Fremde Menschen ein Lächeln schenken (Spielplatz, Kasse..)
- Sich bewusst Zeit dafür nehmen, um 2 Minute mit der Kollegin zu reden
- besonders lange Umarmen zur Begrüßung
- Freundlich Bitte und Danke sagen, einfach nur, weil mir selbst dieser höfliche Umgang wichtig ist und ich ihn





IMPULS NR.9

Präsent sein - achtsam durch die Welt



Egal was Du tust, wo Du bist, sei präsent. Weg vom Multitasking. Kochst Du essen, mache nur dies. Hol die Kinder dazu, lass sie teil haben. Gehst Du in die Stadt, dann nimm die Farben und die Geräusche wahr. Im Restaurant schaut euch erst um. Wer ist alles da? Wie riecht es? Wie weich oder hart ist der Stuhl? Geht von A nach B und beobachtet, was um euch herum passiert. Schaut euch die Straßen an, durch die ihr geht und findet Besonderheiten, die euch gefallen. Ganz oft sind wir in Gedanken schon wieder beim nächsten Ziel, anstatt den Moment bewusst zu genießen und achtsam mit unserer Zeit umzugehen.



IMPULS NR. 10

Was fühlst Du?

Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass Menschen schwer wahrnehmen können, was sie fühlen. Doch das ist essentiell, wenn Du gut für Dich sorgen möchtest. Nichts sagt Dir so verlässlich, was Du brauchst, als Deine Gefühle.

Haltet doch im Alltag immer mal wieder inne und spürt in Dich hinein. Wie fühle ich mich eigentlich gerade? Benennt Gefühle und erinnere Dich mit dem Handy immer wieder dran? Trag jetzt gleich eine wiederkehrende Erinnerung ein. Übe es mit den Kindern z. Bsp. in Form einer Gefühlsuhr oder Gefühlssteinen. Dieses Ritual ist übrigens auch besonders schön vor dem Einschlafen. Ihr könnt dann ganz sanft zu allen Gefühlen im Körper hinatmen und den Gefühlen Farben oder Fantasiewesen zuordnen. So kannst Du und Deinen Kinder lernen, darüber zu sprechen.



Ich hoffe, ich konnte
Dir mit meinen kleinen
Impulsen, einige
Anregungen für
Deinen Alltag
schenken..

Susann Schmeißer
Elterncoach mit Leib & Seele

Bist Du glücklich, sind es auch Deine Kinder.



Danke für Deine Zeit. Natürlich darfst Du das alles gerne teilen, so lange Du meinen Namen nennst.

Besuche mich gerne auf meiner Webseite.

Mein aktuelles Herzprojekt ist die gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Wie Du ohne schimpfen und drohen Dein Kind erziehst. Neugierig? Dann sei gern dabei.

Anmeldung zum kostenloses Seminar findest Du auf meiner Webseite oder auf FaceBook.



kontakt@lifeloveandraising.com



www.lifeloveandraising.com



[Elterncoach_susannschmeisser](https://www.instagram.com/Elterncoach_susannschmeisser)



[WissenschaftEltern](https://www.facebook.com/WissenschaftEltern)