

**Mittendrin statt nur dabei**

1. **Was dein Selbstwert mit der Nähe zu deinen Kindern zu tun hat.**

# Danke

Ich bin begeistert, dass du dich so wichtig nimmst, denn bei dir fängt alles an.

Möchtest du dich gerne mal selbst ein wenig unter die Lupe nehmen?

Suche dir eine Situation aus, in der du merkst, dass du körperlich zwar da bist, aber nicht mit deinem Kopf und schon mal gar nicht mit deinem Herzen:

1. **Die Situation ist**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

# Was tue ich, um mit meinen Kindern zu sein?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Wie fühle ich mich, wenn ich das tue?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Körperempfindungen die ich habe?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Ich würde am liebsten was tun?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Ich reagiere mit?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Mein Gefühl, wenn ich reagiere?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Meine Pflaster mich nicht mit meinem Inneren zu beschäftigen sind**

**z.B. Essen, Sport, Fernsehen, etc.**

Eigene Anmerkungen:

1. **Wie möchtest du als Elternteil sein?**

Übrigens die besten Antworten gibt dir dein Kind. Ich selbst war sehr überrascht, welch genaue Vorstellungen meine Kinder von meiner „Rolle“ als Mami haben.

Natürlich habe ich nicht alle1 zu 1 übernommen, aber es gab schon Punkte, die mich zum Nachdenken angeregt haben.

Solltest du bei der Umsetzung nicht weiterkommen oder merken, dass du viele Überzeugungen von deiner eigenen Erziehung lebst und du Hilfe brauchst um diese zu verändern, darfst du mich gerne kontaktieren:

Petra Molin

Ich unterstütze Menschen vertrauensvoll, sich in sich sicher und geborgen zu fühlen, damit sie spüren, wie aufregend und spannend ihr Leben ist.

[petra@mein-herzuniversum.com](mailto:petra@mein-herzuniversum.com)

<https://www.mein-herzuniversum.com/>

Auf Facebook findest du

Mein-Herzuniversum

<https://www.facebook.com/herzuniversum/>

meine Herzuniversumszeit / Blog

Du kannst dich auch direkt in meinen Messengerverteiler anmelden

Bot Link:

<https://m.me/herzuniversum>

Ich danke dir für deine Zeit!

Petra Molin