



Leseprobe

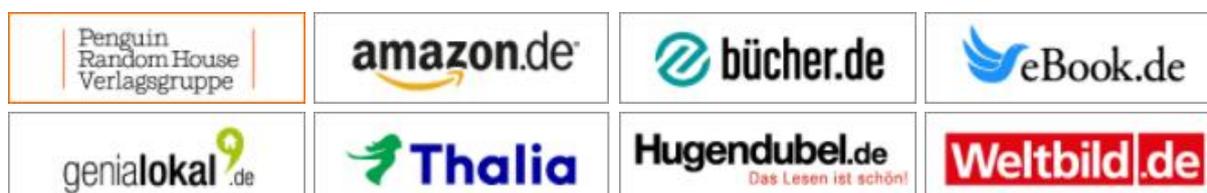
Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

Keine Angst, Mama!

Wie Eltern Ängste und Sorgen überwinden und Kinder selbstbewusst begleiten - Mit zahlreichen Übungen und Soforthilfen

»Unseren Kindern Sicherheit geben gelingt, wenn wir als Väter und Mütter unsere eigenen Ängste anschauen. Dieses Buch zeigt eindrücklich wie das gelingt!«
Mathias Voelchert, Gründer und Leiter familylab.de

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 10. Mai 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Gefühle hinter dem Stress erkennen

»Deine Kinder brauchen dich als aufrichtige Erwachsene. Auch und gerade dann, wenn es schwierig wird!«

Im Alltag mit Kindern begegnen Eltern vielfältige Angstsituationen. Angst vor Verletzungen, vor Fehlern, vor der Zukunft. Um diese gut zu bewältigen, geben die Bestsellerautorinnen Jeannine Mik und Sandra Teml-Jetter in ihrem Buch Reflexionsimpulse sowie Soforthilfen für den Umgang mit Furcht und Panik an die Hand.

So können Eltern erkennen, dass sie mit diesen Herausforderungen nicht alleine sind und lernen:

- das eigene Handeln und Erziehen zu reflektieren,
- Ängste als Ratgeber zu betrachten,
- die eigenen Gefühle und die der anderen nicht zu verleugnen,
- ein selbstbewusstes Standing im Hier und Jetzt einzunehmen.

Die Autorinnen zeigen, dass wir nur die Eltern sein können, die wir wirklich sein wollen, wenn wir wissen, welche Gedanken, Zweifel und inneren Einstellungen uns und unsere Art zu erziehen leiten. Sie ermöglichen einen neuen Blick auf Elternsorgen, der zeigt, wie die eigenen Lebenserfahrungen uns prägen und in welchem Zusammenhang negative

Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

Keine Angst, Mama!

Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

Keine Angst, Mama!

Wie Eltern Ängste und Sorgen überwinden
und Kinder selbstbewusst begleiten

Kösel

Inhalt

- 9 **Einleitung: Ein Eltern-Ermutigungsbuch**
- 9 **Einladung zum Innehalten**
- 16 **On a Personal Note: Warum wir über Angst und Integrität schreiben**
 - 16 Jeannine: Aufgebrochen, um zu heilen
 - 21 Sandra: Lernen, das Gute zu halten
- 23 **Wie du dieses Buch verwenden kannst**

- 26 **I. Angst:**
 - Ein Geschenk, das keiner will**
- 28 **Deine Angstbilder: Wovor fürchtest du dich?**
- 32 **Einführung in die Angst: Jenseits deines vollen Potenzials**
 - 32 Warum ich wünschte, ich wäre ein Zebra
 - 37 Alltagsangst: Das Korsett, das wir selbst schnüren
 - 38 Angst, warum bist du da?
 - 41 Ein neuer Blick auf die Angst: Aufruf zu einem Leben in Integrität
- 45 **Der Angstkörper: Zustände erkennen und Verbindung ermöglichen**
 - 46 Emotionen als interpretierte Körperempfindungen
 - 47 Meine Nerven: Sicher sein und Sicherheit spenden
 - 59 Panikattacken: Stresstoleranz und Körperweisheit im Extremfall
- 61 **Troubleshooting: Übungen für den Umgang mit Angst**
 - 63 Die Schmetterlingsübung
 - 63 Die 5-4-3-2-1-Übung
 - 67 Nervennahrung für dein Regulationsmenü
 - 70 Tonglen: Angst aufsaugen, Verbundenheit aussenden
 - 73 Angst erlauben nach der Grinberg-Methode

- 78 **II. Selbstbewusst begleiten:
Orientierung beginnt in dir**
- 80 **Kinder lesen in ihren Eltern**
- 85 **Das Beste in uns leben**
- 88 **Ein erfülltes Leben im Paradigma der Differenzierung**
- 90 **Wie wir Kinder durch Emotionen begleiten**
 - 93 Zwischen »O mein Gott!« und »Alles fein!«
 - 96 Sicherheit durch emotionale Distanz
 - 101 HALT: Wie du dich selbst stoppen kannst
- 104 **Wie du in zwölf Schritten dein Kind traumatisierst**
 - 104 Ein fruchtbarer Boden für allerlei Traumata
 - 107 Zwölf Orientierungswerte für meine Familie
- 110 **Durch die Angst gehen: Sehen, was war, und gestalten,
was ist**
 - 110 Inneres Wissen: Ich kenne dich, und du kennst mich
 - 113 Fehlersuchbilder: Was Kindergehirne kollabieren lässt
 - 118 Absichtsbewusstsein: Was hast du im Sinn?
 - 120 Stopp, jetzt! Effektbewusstsein und kindliche Grenzen
 - 123 Kränkungen und No-Gos: Davor habe ich zu Recht Angst
- 134 **Unsere Kinder leben in unseren Angstbegrenzungen**
 - 137 Aus der Spirale aussteigen
 - 138 Grenzen, Regeln und Verbote reflektieren
- 143 **Liebe Mama, lieber Papa: Was ich euch sagen will**

- 146 III. Dein Conscious Mindset:
Die Macht der inneren Bilder**
- 150 Denkschablonen entlarven: Weißt du, was du glaubst?**
- 153 Wie persönliche Werte (un)glücklich machen**
 - 154 Das Maß aller Dinge: Schlechte Werte gegen bessere tauschen
 - 160 Wie du gute von schlechten Werten unterscheidest
 - 162 Neue Werte finden
- 164 Schuld, Verantwortung und dein erwachsenes Ich**
 - 167 Fantasiereise zu deiner inneren Erwachsenen
 - 170 Die Reise vertiefen
 - 171 Gute Erfahrungen mit deiner Erwachsenen machen
- 172 Aufrichtig leben: Nötiges Wachstum und Entscheidungen**
 - 174 Veränderung in Beziehungen und die Angst vor Trennung
 - 176 Wachstumskreise
- 189 Zeit aufzuräumen: Ich lebe meine Integrität**
 - 190 Dazugehören: Der Verrat an deinem Wesenskern
 - 193 Lauschen lernen: Wie deine innere Stimme zu dir spricht
 - 199 Dein Ja und dein Nein aus vollem Herzen
 - 201 Beziehungen gestalten mit meiner Integrität als Kompass
 - 208 Mein neuer Tanz und die anderen: Inspiration oder Gefahr?
 - 209 Seit ich integer bin ...
- 211 Motivwerkstatt: Auf dem Weg zur gelebten Vision**
 - 212 Dein Motiv: Starte mit »Warum?«
 - 218 Vision Board: Dein Herzens-Warum in Bildern
- 220 Das Ego: Warum so viele Menschen Angst vor Veränderung haben**
- 222 Gut reguliert ist halb gewonnen**
- 224 Ein Geschenk an dich: Der Brief deines Wunsch-Future-Self**

226 **Nachwort: Selbstbewusst durch die Angst
in Verbundenheit**

229 **Anhang**

229 **Übungsverzeichnis**

229 **Literaturverzeichnis**

232 **Bildnachweis**

232 **Anmerkungen**

Einleitung:

Ein Eltern-Ermutigungsbuch

Einladung zum Innehalten

»Was ist eigentlich das Problem mit Angst? Warum muss man darüber ein Buch schreiben?« Juni 2020. Ich sitze Sandra in ihrer gemütlichen Küche gegenüber, meinen Kopf in den Laptop versenkt, während ich ihr diese Fragen stelle. Dann lehne ich mich zurück, streiche mit der Hand über meinen Bauch – ich bin im sechsten Monat schwanger mit meinem zweiten Kind – und sehe sie erwartungsvoll an. Bis eben befanden wir uns noch mitten im Schreiben. Nun aber stutzt sie: »Wie jetzt?«

Nachdem wir bereits Stunden um Stunden in die Thematik investiert, recherchiert, diskutiert und massenweise Zettel vollgeschrieben haben, verstehe ich ihre Verwunderung: seltsame Frage. »Ich meine es ernst. Wo ist denn bitte das Problem?«, frage ich weiter. Mit Fragen kann man Sandra herrlich aus der Reserve locken. Das durfte ich erfahren, als wir uns diesem Prozess zum ersten Mal gemeinsam stellten und Mama, nicht schreien!¹ schrieb. Es klappt. Sandra holt Luft, richtet sich auf und sagt: »Ich kann dir sagen, wieso ich dieses Buch schreibe! Weißt du, wie viele Eltern bei mir in den Beratungen sitzen und mir seufzend sagen: ›Ich habe Angst, etwas falsch zu machen, und mein Kind erleidet dadurch einen Schaden?‹ Ich sehe sie an, sage nichts. Ich weiß, da kommt noch etwas. Sie fährt fort: »Das ist Angst! Angst vor der Zukunft, vor Fehlern. Deshalb will ich das hier schreiben. Weil uns die Zukunftsangst die Gegenwart verpassen lässt. Elternschaft ist ein Teil der Schule des Lebens, den es zu bewältigen gilt.«

O ja, denke ich mir und lasse ihre Worte in meinem Kopf widerhallen. Ich nicke. Dann schweift Sandra ab: »Es ist ja schließlich der Fluss des Lebens. Und nicht der Stausee des Lebens! Wobei auch ein Stausee reguliert werden muss ...« Und während sie weiter über Flüsse, Seen und Autobahnen philosophiert, habe ich bereits, was ich wollte: ein klares Warum.

Eines, das mich unendlich berührt, und eines, auf das noch viele weitere folgen sollen.

Ich kenne sie, die Angst, und ich weiß, dass ich damit alles andere als allein bin. Öfter, als mir lieb war, habe ich am eigenen Leib erfahren, wie es sich anfühlt, wie in Trance am Jetzt vorbeizugehen; wie festgeklebt an zermürbenden, belastenden Gedanken an eine unsichere, womöglich furchtbare Zukunft. Viel zu oft habe ich den wertvollen Moment direkt vor meiner Nase verpasst.

Ja, mit Ängsten kenne ich mich mittlerweile aus. Nicht nur in der Theorie. Manchmal wünschte ich mir, dem wäre nicht so. Dann werde ich daran erinnert, dass die teilweise sehr intensiven Erfahrungen und Erlebnisse der letzten Jahre mich zwar aufgebrochen und auf meine Knie gebracht haben, zugleich aber auch die größten Wachstumseinladungen meines bisherigen Lebens waren. Und dass ich – auch dank ihnen – heute besser als jemals zuvor weiß, wer ich bin.

Wir können nur die Menschen und Eltern sein, die wir sein wollen, wenn wir wissen, welche inneren Bilder und Überzeugungen uns jeden Tag leiten.

Unreflektierte Angst beeinflusst unsere Gedanken und entsprechend auch unser Verhalten in allen Lebenssituationen maßgeblich. Wir können nur die Menschen und Eltern sein, die wir sein wollen, wenn wir wissen, welche inneren Bilder und Überzeugungen uns jeden Tag leiten.

Das, was nach unserer Erfahrung *wirklich* relevant ist für den bewussten Umgang mit Ängsten und was es zu erforschen gilt, um Kinder selbstbewusst zu begleiten, wirst du in diesem Buch lesen. Wo du hinsehen und was du anpacken musst, um wahrhaftig in deine Kraft zu kommen – das ist es, was uns interessiert.

Diese Dinge sind wahrlich bunt und manchmal nicht auf den ersten Blick erkennbar.

Aufgrund der Vielfalt der Themen und weil wir wissen, dass Zeit zum Lesen als Elternteil oft ein rares Gut ist, haben wir dieses Buch in drei Teile unterteilt. Klar, sie hängen zusammen. Aber

du kannst frei wählen, womit du starten möchtest. Und es wird hoffentlich immer noch einen Sinn ergeben, wenn du mit Teil II oder III beginnst und wild herumhüpfst. Wir haben uns bemüht, jeden dieser Abschnitte in sich rund zu machen, mit Anfang und Ende. Damit du nicht erst nach der Lektüre des gesamten Buchs etwas Greifbares in Händen hältst, sondern jetzt gleich das, was dir etwas für deinen Umgang mit Ängsten und Sorgen oder fürs bewusste Begleiten deines Kindes bringt.

Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit Ängsten, deinem Körper und deinem Nervensystem. Angst hat so viele Gesichter. »Alltags-sorgen« können uns enorm ängstigen und einschränken. Mehr, als vielen bewusst ist. Darüber wollen wir sprechen. Und auch einen mutigen Blick auf Zustände werfen, die so intensiv sind, dass sie weitreichende Folgen für unser Leben und Wohlbefinden haben. Wir schaffen ein allgemeines Verständnis für Ängste und sehen uns die Vorgänge an, die sich in deinem Körper abspielen, wenn du Angst hast. Wieso fürchtest du dich eigentlich? Woher kommt die Angst, was löst sie aus? Was treibt dein Gehirn? Warum hast du diese körperlichen Empfindungen? Und was hat dein Nervensystem mit alledem zu tun? Wissen ist Macht und kann dich direkt in angsterfüllten Situationen beruhigen. Gleichzeitig wird für dich sichtbar, in welchen Zustand du kommen musst, um in deinem Leben Raum für Neues zu schaffen, das dir und deiner Familie guttut.

Praktische Übungen, die dich zum Spüren, Erkennen und Verändern einladen, findest du auch im ersten Teil. Du bist nicht ausgeliefert, sondern kannst etwas tun! Nach unserer Erfahrung ist diese Gewissheit gerade bei der Angst, bei der wir uns auch in Bereichen wie Kontrolle und Kontrollverlust bewegen, wichtig, um die Füße halbwegs wieder auf den Boden zu bekommen. Damit die Spannung nach und nach der Entspannung weichen kann.

Im zweiten Teil geht es primär darum, wie wir Kindern Sicherheit geben und sie selbstbewusst begleiten können. Unser Vorbild

prägt und beeinflusst. Was wir in verschiedenen Lebensbereichen vormachen, wird zur Schablone für unsere Kinder, an der sie sich orientieren. Eine essenzielle Frage, die uns begleiten wird, ist: Was erzieht wirklich? »Erziehen« verstehen wir hier im Sinne von »prägen«, das ist wichtig. Was hinterlässt also einen bleibenden Eindruck bei deinem Kind? Die Antworten darauf werden dich vielleicht überraschen. Wollen wir Elternschaft bewusst leben, sind wir eingeladen, uns mutig unterschiedliche Forschungsfragen zu stellen und mit dem umzugehen, was sich offenbart. Wer und was hat dich geprägt? Wie haben deine Eltern dich erzogen, und wie haben sie sich auf dich und aufeinander *bezogen*? War ihnen die Beziehung zu dir wichtiger als ihre Vorstellungen davon, wie du sein solltest? Haben sie Verantwortung übernommen für ihre Entscheidungen, ihre Haltung und ihre Handlungen? Jeder Mensch, dem du jemals begegnen wirst, macht eines von zwei Dingen: Entweder er gibt seine Muster blind an die nächste Generation weiter. Oder er konfrontiert sich selbst auf der Suche nach etwas, das nach seiner persönlichen Einschätzung »besser« ist als das, was er selbst erfahren hat. Irgendjemand muss irgendwann einmal den Anfang machen. Wir dürfen auf unserem Weg durch die Elternschaft das belastende Alte erkennen, benennen und verändern: Wie bist *du* heute selbst als Elternteil in der Welt? Erkennst du an, wo du stehst, und konfrontierst du dich mutig selbst, damit es dir und deinen Kindern gut gehen kann?

Und im dritten Teil widmen wir uns der »Brille«, durch die du die Welt siehst. Wir laden dich ein, deine inneren Bilder zu hinterfragen und – sofern du das möchtest – so einiges neu zu gestalten. Die bewusste Auseinandersetzung mit deinen Gedanken, Werten und Überzeugungen als Ursprung für deine Handlungen ist eine der sinn- und kraftvollsten Beschäftigungen, denen du in deinem Leben nachgehen wirst. Deine inneren Bilder sind maßgeblich für alles, was dich betrifft. Dazu zählt natürlich auch, wie du dich selbst siehst, deine Kinder und deine Beziehungen. Es be-

stimmt, was du dir zutraust und was du verdient oder nicht verdient zu haben meinst. Bist du gut genug? Wie darfst du leben? Darfst du Grenzen haben und dich gut um dich selbst kümmern? Bist du es wert, geliebt zu werden? Wovor fürchtest du dich? Gibt es jemanden, dem du nicht widersprechen darfst? Wir könnten endlos weiterschreiben. Was deutlich wird, ist die allumfassende Bedeutung deines »Mindsets« für dein gesamtes Leben² – also auch dein Wohlbefinden und Elternsein.

Spätestens jetzt wird wahrscheinlich schon deutlich, dass die Themen des Buches natürlich alle zusammenhängen – auch wenn du ganz frei entscheiden kannst, wo du starten willst, und die Inhalte dann idealerweise genauso einen Sinn ergeben: Wenn ich ängstlich und dauerbesorgt bin, kann ich nicht gleichzeitig Leuchtturm sein und Sicherheit spenden. Angst verhindert Kontakt.

Angst verhindert
Kontakt.

Wenn die Welt durch die Brille, die ich permanent trage, ein gefährlicher und feindsinniger Ort ist, ebenso wenig. Umgekehrt liegen oft genau bei jenen Themen, denen wir uns hauptsächlich in Teil II widmen, die Wurzeln von zermürbenden Sorgen und Ängsten bis hin zu ausgewachsener Panik im Erwachsenenalter verborgen.

Dies soll ein *Ermutigungs*buch für Eltern sein. Ja, wir wollen dir Mut machen. Mut, in deine Größe und Kraft zu kommen. Mut, dein Leben zu gestalten und dein »Ich will« laut werden zu lassen. Unser Ziel ist es nicht, mit dir ins Drama zu gehen und dort steckenzubleiben. Das mag sich zwar wie Lebendigkeit anfühlen, ist es aber nicht. Wir sprechen zu deinen gesunden Anteilen – zu jenen, die heil und integer geblieben sind. Damit du, davon ausgehend, aus deinem Besten handeln kannst. An einem Ort, an dem du dich sicher fühlst, Balance empfindest und Stress als etwas erlebst, von dem du weißt, dass du es managen kannst. Für uns essenziell ist dein reflektiertes, selbstbewusstes Standing im Hier und Jetzt. Deine Kinder brauchen dich als differenzierte, aufrich-

