

Barbara Volkwein
DIE ETWAS GELASSENERE ART,
MUTTER ZU SEIN

Barbara Volkwein

Die etwas gelasseneren Art,
Mutter zu sein



**Ihr Weg
zu Klarheit,
Souveränität
und einem
entspannten
Familienalltag**

Kösel

*Für Axel,
Wendelin
und Laura*

Das vorliegende Buch ist eine überarbeitete Neuauflage des Titels »Einfach Mutter sein« von Barbara Volkwein, erschienen im CEUS-Verlag



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

BVS matt liefert Scheufelen GmbH + Co.KG, Lenningen, Deutschland

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: fuchs_design, München

Umschlagmotive: Plainpicture/Thomas Reutter

Bildnachweis siehe S. 222

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30895-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm
finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

Wir wollen einfach einen entspannten Familienalltag	9
1. Aus dem Leben der Mütter	17
2. Das schlechte Gewissen	23
3. Neuorientierung	33
4. Achtung vor der eigenen Leistung	39
5. Weg mit dem schlechten Gewissen!	59
6. Die Mutter-Kind-Bindung	69
7. Denken verstehen, umdenken lernen	87
8. Intuition und Ausstrahlung	101
9. Sie haben mehr Kraft, als Sie glauben: Umdenken mit der CEUS-Methode	111

9.1 Ja und Nein sagen	113
9.1.1 <i>Ich bin eine Perfektionistin</i>	114
9.1.2 <i>Ich versuche, es meinem Partner immer recht zu machen</i>	118
9.1.3 <i>Ich kann mich zu nichts aufraffen</i>	121
9.1.4 <i>Ich weiß nicht, wann ich etwas verbieten soll</i>	125
9.1.5 <i>Mein Kind sitzt ständig vor der Glotze</i>	128
9.2 Konsequent sein	135
9.2.1 <i>Ich fühle mich übergangen</i>	137
9.2.2 <i>Mein Partner mischt sich immer ein</i>	141
9.2.3 <i>Ich möchte nicht immer alles zehnmal sagen</i>	145
9.2.4 <i>Ich habe mein Kind verwöhnt</i>	149
9.2.5 <i>Ich würde gerne delegieren können</i>	153
9.3. Unterforderung	157
9.3.1 <i>Mein Kind schafft nichts, wenn ich nicht hinterher bin</i>	159
9.3.2 <i>Ich fühle mich meinem Kind nicht gewachsen</i>	163
9.3.3 <i>Mein Kind kann keine Ordnung halten</i>	167
9.3.4 <i>Ich kann nicht erkennen, ob mein Kind unter- oder überfordert ist</i>	170
9.3.5 <i>Ich komme mit meiner neuen Rolle als Mutter nicht klar.....</i>	174
9.4 Konzentration	179
9.4.1 <i>Meiner Tochter ist alles egal</i>	180
9.4.2 <i>Mein Kind soll seine Hausaufgaben selber machen</i>	184
9.4.3 <i>Mein Kind lässt sich ewig Zeit, bis es mit den Hausaufgaben anfängt</i>	187
9.4.4 <i>Mein Sohn tut sich mit dem Lesen und Schreiben schwer</i>	189
9.4.5 <i>Meine Tochter tut sich schwer mit Mathe</i>	194

9.5	Loslassen	201
9.5.1	<i>Ich fühle mich dem Konsumzwang ausgesetzt ...</i>	202
9.5.2	<i>Ich klammere an meinem Kind</i>	208
9.5.3	<i>Meine Tochter fühlt sich nicht wohl in unserer neuen Familiensituation</i>	210
9.5.4	<i>Meine Kinder streiten sich</i>	213
9.5.5	<i>Meine Kinder werden flügge und wo bleibe ich?</i>	216
	Danksagung	220
	Literaturempfehlungen	221
	Bildnachweis	222
	Kontakt	223



WIR WOLLEN EINFACH EINEN ENTSPANNTEN FAMILIENALLTAG

*Wie bekommen Mütter den Respekt,
den sie verdienen?*

*Wie finden Sie den Weg in der Erziehung,
der für Sie genau das richtige ist?*

*Wie kann es für alle in der Familie leichter
und harmonischer werden?*

Beginnen Sie damit, sich selbst anzuerkennen

Hand aufs Herz, liebe Mutter: Wann haben Sie das letzte Mal über sich nachgedacht, über Ihre Leistung und über Ihre Verdienste? Es ist vielleicht lange her. Denn im Alltag einer Mutter ist meist wenig Zeit zur Reflexion. Dabei ist eine gesunde Selbsteinschätzung der erste wichtige Schritt, um den eigenen Wert besser ermessen zu können. Wir Mütter bringen schließlich nicht nur die Kinder zur Welt und »managen« zeitlebens eine Familie. Wir sind auch verantwortlich für die Entwicklung der Gesellschaft und damit für das Wohlergehen zukünftiger Generationen. Das Problem ist nur: Wir sind nie für diesen harten Job des Mutterseins ausgebildet worden. Wir werden einfach ins kalte Wasser geworfen. Wir müssen uns selbst Maßstäbe setzen und holen uns deshalb Ratschläge. Dabei sind wir vielen Mächten und Einflüssen ausgesetzt. Diese verwirren uns oft mehr, als dass sie uns helfen. Am Ende verheddern wir uns in einem dicken Motivationsknoten. Das Ergebnis ist fatal. Wir zweifeln an unseren Kindern und wir quälen uns mit einem schlechten Gewissen. Dabei wollen wir im Grunde genommen nur eins: Wir wollen unsere Aufgabe gut machen und dafür Anerkennung ernten. Wir wollen schlicht und einfach Mutter sein und einen entspannten Familienalltag haben.

Aber wie bekommen wir Mütter den Respekt, den wir verdienen? Es gibt nur eine Antwort: Wir müssen dieses schlechte Gewissen loswerden. Denn das schlechte Gewissen ist schuld daran, dass wir unsere Aufgabenvielfalt als Mutter, Berufstätige und Partnerin nicht in Einklang bringen können. Es hindert uns daran, dass wir uns so verhalten, wie es uns eigen ist. Nur wer frei von schlechtem Gewissen ist, der ist gut gelaunt und lebensfroh, der entwickelt eine Heiterkeit, die jeden mitreißt.

In diesem Buch lernen Sie, wie Sie sich von Ihrem schlechten Gewissen befreien können. Sie hören auf, die Lasten der Vergangenheit wie einen erdrückend schweren Rucksack zu schultern, und Sie beginnen, sich selbst anzunehmen und anzuerkennen. Sie setzen sich Ziele und verfolgen sie konsequent. Sie denken um und lösen Schritt für Schritt die Schlinge, die sich um Sie

und Ihre Familie gelegt hat. Sie spüren, wie sich Ihre Position als Mutter, Berufstätige und Partnerin stärkt. Der Leitspruch »Ich achte mich, und ich werde geachtet« wird zu Ihrem neuen Lebensgefühl.

Je besser es Ihnen gelingt, den Motivationsknoten zu lösen, desto mehr Lebendigkeit empfinden Sie. Sie spüren dabei, wie sich Ihre Erfolge auf Ihr Kind übertragen. Denn Ihr Kind fühlt, was Sie fühlen. Vor allem aber fühlen Sie, wie sehr Ihr Kind Sie liebt. Sie entdecken plötzlich neue, eigene Wege. Im Vertrauen auf sich selbst verringern sich Ihre Ängste und Befürchtungen. Sie befreien sich auch von dem Gefühl, Ihr Kind schonen zu müssen. Dadurch zeigen Sie ihm, dass Sie ihm etwas zutrauen, und geben ihm die Chance, seine Aufgaben und Pflichten freiwillig zu meistern. Es fühlt sich gebraucht.

Sie lösen sich aus der Symbiose mit Ihrem Kind. Sie leiden jetzt nicht mehr für Ihr Kind. Dadurch hören Sie auf, sich schlecht zu fühlen, wenn Ihr Kind etwas nicht »richtig« gemacht hat. Stattdessen fühlen Sie mit ihm. So haben Sie mehr Ideen, wie Sie ihm



wirklich helfen können. Sie hören auf, das Leben Ihres Kindes zu leben. Jetzt werden Sie einfach die Mutter Ihres Kindes sein, und Ihr Kind wird einfach Ihr Kind sein.

Denken Sie daran, dass in allen sorgenden Berufen der Sorgende zunächst einmal für sich selbst sorgen muss. Nur wenn es ihm gut geht, kann er auch seine Arbeit gut machen und andere versorgen. Genauso verhält es sich mit dem Beruf Muttersein. Nur wenn die Mutter gut für sich selbst sorgt, sich an die erste Stelle setzt, bleibt sie nervenstark, hat auf Dauer Freude am Versorgen ihrer Kinder und erhält dafür Anerkennung. Sie wird von ihren Kindern, von ihrem Partner und ihrem gesamten Umfeld geachtet und erreicht das, was sie zuvorderst will: einfach Mutter sein – mit Leichtigkeit und dem Gefühl: »So wie ich es mache, ist es richtig und gut.«

Schon als meine drei Kinder klein waren, fiel mir auf, dass sie spüren, was ich fühle, und umgekehrt. Zumindest glaubte ich eine Abhängigkeit zwischen meinem Befinden und ihrem Verhalten zu erkennen. Auf der Suche nach einer Erklärung stieß ich auf das Phänomen der Schwingungsübertragungen. Ich war fasziniert.

Ich wollte die Geheimschrift zwischen Mutter und Kind entziffern und die daraus neu gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse für den Familienalltag aufbereiten. An Gelegenheiten mangelte es mir nicht. Denn nach meiner kurzen Tätigkeit als Grundschullehrerin widmete ich mich in den folgenden 25 Jahren nicht nur der Erziehung meiner Kinder, sondern gab Nachhilfestunden in den Fächern Mathematik, Latein und Deutsch und machte Kinder fit für den Übergang in weiterführende Schulen.

Dabei erlebte ich anfangs manch böse Überraschung. Mich verwunderte z.B. die Tatsache, dass meine Schüler, obwohl sie bestens vorbereitet waren, Noten erzielten, die selten ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten entsprachen. Neugierig begann ich meine Schüler nach ihren Einstellungen zu den entsprechenden Fächern zu befragen. »Was denkst du eigentlich, wenn du eine Schulaufgabe schreibst?«, wollte ich wissen. Und siehe da, ich wurde fündig. »Ich hasse Aufsatzschreiben«, »Ich bin zu blöd für Mathe«, »Meine Schwester schreibt immer die guten Noten«, lauteten die Antworten. Ich könnte Seiten füllen mit ähnlichen Aussagen.

Man muss sich vorstellen: Da sitzen Schüler im Unterricht jahrein, jahraus, pauken, bereiten sich auf Prüfungen vor, signalisieren aber ihrem Gehirn von vornherein: Es ist sowieso alles zwecklos. Die wenigsten Eltern jedoch wissen, was in den Köpfen ihrer Kinder vor sich geht. Vielmehr glauben sie, dass ihre Sprösslinge manches nicht können oder dass sie nicht richtig mitkommen, dass der Unterrichtsstoff zu schwierig oder die Schulaufgaben zu umfangreich sind, dass die Lehrer zu hart mit ihnen umgehen oder dass einfach zu viel verlangt wird. Dem ist aber meist nicht so.

In Wahrheit wirkt sich nur die *Änderung der Einstellung* zum Lernen an sich nachhaltig positiv auf das Arbeitsverhalten des Kindes aus. Eine Weile handelte ich nach diesem Prinzip. Ich arbeitete intensiv an der Verbesserung der Einstellung. Mit den Resultaten war ich zufrieden. Meine Schüler erkannten die Zusammenhänge zwischen ihrer Einstellung zu dem Fach und den Ergebnissen; sie waren sogar so motiviert, dass sie ihre Leistungen auch in vielen anderen Fächern verbesserten. Es bereitete mir daher große Freude zu beobachten, welchen Spaß die Schüler an sich und an dem, was sie taten, entwickelten. Mit Erstaunen beobachtete ich auch, wie zügig sie arbeiteten, als sie merkten, dass diese guten Ergebnisse gute Laune machten und dass deshalb alles schneller und zuverlässiger vonstatten ging.

Ich hätte mich mit den Ergebnissen zufrieden gegeben, wenn nicht nach einiger Zeit der eine oder andere Schüler zurückgekommen wäre, um sich, wie die Mütter es ausdrückten, einen »Anschub« zu holen. Der intensive Wunsch nach einem Nachschlag zeigte mir, dass die Änderung des Lernverhaltens allein nicht die gewünschte Dauerhaftigkeit erbringt. Etwas fehlte noch: ein entscheidender Baustein, das Glied, das die Kette schließt. Zuerst ahnte ich, was es sein könnte. Mit der Zeit drängte sich die Lösung aber förmlich auf. Denn lange schon fiel mir auf, dass die Mütter, wenn sie ihre Kinder brachten oder abholten, mit besorgten, gehetzten Mienen hereinplatzten. Am Anfang maß ich dieser nervösen Geschäftigkeit wenig Bedeutung bei, doch eines Tages fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Die dauerhafte Lösung könne nur in der Änderung der Einstellung der Mütter zu suchen sein.

Da ich zu diesem Zeitpunkt bereits viel Wissen von der Übertragung von Schwingungen und der intuitiven Kommunikation hatte und ich mich außerdem zum Coach hatte ausbilden lassen, entschied ich mich, fortan den Fokus auf die Mütter zu richten. Die Mütter sollten lernen, ihre Zweifel und Verunsicherungen entspannter zu betrachten. Zu diesem Zweck entwickelte ich spezielle »Provokationen«, mit deren Hilfe die Mütter spielerisch dazu gebracht wurden, anders zu denken und ihre Unsicherheit, die sie in Bezug auf ihre Kinder oder auf deren Leistungen hegten, in Überzeugtheit zu verwandeln. Die Methode wirkte gut. Je mehr die Mütter das Brennglas auf sich richteten, desto besser ging es ihnen, denn sie erkannten, wie die Dinge wirklich waren. Sie lösten sich von ihrem schlechten Gewissen und gelangten zu mehr Klarheit. Sie überblickten Situationen besser und fühlten sich dem Umgang mit ihrem Kind gewachsen. Zunehmend empfanden sie sich, wie sie es ausdrückten, »über den Dingen stehend«. Sie handelten überlegen und souverän. Gleichzeitig entfalteten sich die ersehnten positiven Schwingungen und übertrugen sich auf das Kind.

Diese Vorgehensweise brachte den Durchbruch. Ich erinnere mich z.B. noch genau an einen der ersten Fälle. Eine Mutter klagte: »Mein Kind hat schlechte Noten mit all den üblichen Begleiterscheinungen. Es lehnt jegliche Unterstützung ab, macht aber von sich aus keine Anstalten, etwas an seinem Verhalten zu ändern.« »Dann werden wir eben ohne Ihr Kind das Problem lösen«, entfuhr es mir. Durch das Telefon hörte ich, wie die Mutter tief Luft holte, um mir dann begreiflich zu machen, dass ohne die Mitwirkung ihres Kindes wohl keine Verhaltensänderung möglich sei. Eine verständliche Reaktion. Ich konnte sie dennoch überzeugen. Sie überwand sich, weil sie verzweifelt war und einen Ausweg suchte, denn sie hatte schon viel unternommen, ohne dass sich etwas geändert hatte. Ihr Vertrauen sollte belohnt werden. In dem Maße, in dem sie zu sich und zu ihrem Kind eine neue Einstellung fand, entwickelte ebenfalls ihr Kind zu sich und zu seiner Arbeit eine neue Einstellung und ein anderes Verhalten. Innerhalb kürzester Zeit. Die Situation in der Familie entspannte sich spürbar. Die Mutter hatte die Schwingung bei sich, bei ihrem

Kind und damit die Stimmung in ihrem gesamten familiären Umfeld verändert.

Um es auf den Punkt zu bringen: Wenn ich meine Schwingung ändere, dann ändert sich auch bei meinem Gegenüber die Schwingung und – was besonders wichtig ist – sein Verhalten. Wer diesen Mechanismus erst einmal durchschaut und verinnerlicht hat, wird seine Probleme in den Griff bekommen.

Die Mütter, denen ich seither Tag für Tag begegne, überraschen mich nicht nur mit ihren Themen und Fragen, sie geben mir auch viel Kraft, weil ich miterleben darf, wie sie aufblühen, wenn sie den Motivationsknoten lösen und dies sogar ohne ihr Kind.

In all den Jahren habe ich meine Methode, die CEUS-Methode, die auf dem »Achtung-Anziehung-Prinzip« beruht, weiterentwickelt und optimiert. (CEUS steht für Coaching für Eltern und Schüler.) Mit Befriedigung stelle ich inzwischen fest, wie verblüfft meine Klienten über die raschen Erfolge sind und wie sehr sie meine Provokationen schätzen. Auch Sie werden sie mögen. Denn Sie werden Ihre Fröhlichkeit und Ihr erstaunliches Wohlwollen gegenüber Ihren Kindern wiedergewinnen. Sie werden die Dinge nicht mehr so verbissen sehen und sich nicht mehr über alles den Kopf zerbrechen. Der Umgangston in Ihrer Familie wird sich zum Positiven ändern, und weil Sie aufhören, sich ständig zu überfordern, wird auch das Leben Ihres Kindes weniger anstrengend.

Vielleicht möchten Sie sich jetzt voller Ungeduld in die Lektüre der Kapitel stürzen, die genau Ihr Problem behandeln. Bevor Sie das tun, möchte ich Sie aber bitten, die Unterkapitel von Kapitel 9 in der vorgegebenen Reihenfolge durchzuarbeiten, da Sie mit jeder Provokation tiefer gehen und Stück für Stück Ihr unbewusstes Wissen zutage fördern. Wenn Sie diese Vorgehensweise beherzigen, werden Sie schnell feststellen, dass die Methode Sie in den Bann zieht. Sie werden die vorteilhaften Veränderungen unmittelbar spüren. Sie werden endlich beginnen, auch als Mutter zu genießen. Und das wird Ihnen viel Kraft geben.



AUS DEM LEBEN DER MÜTTER

Welche Rolle spielen Mütter heute?

*Warum ist es so schwer, den Mittelweg
in der Erziehung zu finden?*

*Wie entsteht der »Motivationsknoten«,
in dessen Zentrum Mutter und Kind sitzen?*

Die Crux mit den tausend Helfern

Die Mütter von heute schwanken in ihrer Erziehungshaltung. Sollen sie viel oder wenig Liebe zeigen? Sollen sie streng oder sanft sein? Was ist überhaupt eine gute Erziehung? Aus Liebe und aus Verunsicherung lassen Mütter das eine Mal Fehlritte ihres Kindes durchgehen, das andere Mal ahnden sie Verstöße mit ungerechtfertigter Strenge. Den Mittelweg aber – auf achtungsvolle Weise für Struktur und damit für Harmonie zu sorgen –, den können sie nur schwer finden.

Infolgedessen suchen sie Hilfe und Orientierung bei externen Ratgebern. Deren Fülle macht es ihnen aber schwer, sich darin zurechtzufinden. Letztendlich bringt die Vielfalt an Informationen noch mehr Durcheinander und führt nicht selten dazu, dass ein regelrechter Wettkampf unter den Müttern entflammt. Denn wer unsicher ist, hat oft das Gefühl, besser sein zu müssen als andere. Der Flut an externen Ratgebern folgt eine weitere Welle von wohlmeinenden Helfern – Eltern, Großmütter, Tanten, Onkel, Schwestern, Brüder, Schwägerinnen, Nachbarn, Bekannte, Freundinnen. Je mehr die Mutter mit anderen Menschen über ihr Kind redet, desto mehr räumt sie ihnen häufig ein Mitspracherecht bei der Erziehung ein.

Die Entstehung des Motivationsknotens

Die vielen, in guter Absicht vermittelten Erfahrungen und Einstellungen beeinträchtigen die Mutter – und sei es auch nur unbewusst. Unwillkürlich übernimmt sie die eine oder andere Meinung und gerät dabei in einen Zwiespalt. Denn tief in ihrem Inneren spürt sie, dass ein anderer Weg besser ist. Die Mutter schlägt diesen Weg aber nicht ein, weil sie mit der Zeit verlernt hat, auf ihre innere Stimme zu hören. Sie sieht schließlich keine andere Möglichkeit, als mehr oder weniger halbherzig der Richtung zu folgen, in die viele andere Mütter auch gehen.

Auch wenn Sie spüren, dass tief im Labyrinth des Mutterseins der Pfad zur Wahrheit steckt: ohne den rechten Wegweiser tappen

Sie oft direkt in den Motivationsknoten. Einmal verfangen, übertragen sich Zweifel vom Kind auf die Mutter und umgekehrt. Wenn das Kind z.B. denkt: »Ich kapiere das nicht«, dann strahlt es dies und Zweifel an sich selbst aus, welche die Mutter schließlich aufgrund ihrer Spiegelneurone spürt (mehr dazu erfahren Sie im Kapitel 7). Nun argwöhnt auch sie und überträgt ihre Bedenken auf das Kind.

Der Motivationsknoten



Eine Mutter übernimmt all diese verschiedenen Meinungen unbewusst, wobei sie das, was sie am häufigsten hört, oft vordergründig zu ihrer Ansicht macht. Dabei steckt sie jedoch in einem Zwiespalt, denn sie spürt, dass ihr tiefstes Inneres ihr einen ganz anderen Weg weisen will.

Ein Beispiel aus meiner langjährigen Praxis soll das verdeutlichen. Ein Schüler schaut im Unterricht aus dem Fenster und beobachtet einen Kran, der gerade in Bewegung gesetzt wird. Das Kind ist vom Geschehen so fasziniert, dass es nicht mitbekommt, was die Lehrerin erklärt. Bei den Hausaufgaben am Nachmittag tut es sich deshalb schwer und macht viele Fehler. Entsprechend länger braucht es. Am nächsten Tag werden die Fehler rot angestrichen, was nicht gerade zur Motivation des Kindes beiträgt. Es verhält sich daher lustlos und verpasst weiteren Stoff. Schließlich denkt es: »Ich kapiere das einfach nicht.« Das Hausaufgabenmachen

wird hinausgezögert, das Kind sucht Ablenkung beim Fernsehen oder am Computer. Die Mutter beginnt ihren Sprössling anzutreiben: »Wann fängst du endlich mit den Hausaufgaben an? Das dauert ja alles ewig. Habt ihr denn so viel auf? Ist denn das so schwer?« Sie wird ungeduldig und nervös. In der nächsten Prüfung schreibt das Kind eine Vier. Die darauf folgende wird noch schlechter. Spätestens jetzt beginnt die Mutter zu grübeln, woran das liegen könnte. Ist es der Stoff, die Lehrerin, vielleicht ein Streit mit einem Klassenkameraden? Liegt es an der familiären Situation? Liegt es an mir? Ich war ja auch alles andere als eine Leuchte in der Schule. Je länger sie grübelt, desto größer werden die Zweifel an den Fähigkeiten ihres Kindes. Und ihr schlechtes Gewissen pocht beständig: Was ist schief gelaufen? Habe ich etwas versäumt? War ich nachlässig? Was habe ich falsch gemacht? Tun andere mehr für ihr Kind?

*»Klar sieht, wer von Ferne sieht,
nebelhaft, wer Anteil nimmt.«*

Laotse

Kein Zweifel: Die Mutter befindet sich mit ihrem Kind im Zentrum eines dicken Motivationsknotens. Sie hat in der Zwischenzeit so viele Meinungen gehört, dass es ihr unmöglich geworden ist, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Wenn dieser Zustand weiter anhält, wenn die Nächte schlaflos und die Elternsprechtage zum Albtraum werden und wenn die Schule zum Thema Nummer eins in der Familie aufsteigt, dann erstickt nahezu jedes aktive, eigenständige Denken und Handeln. Die Mutter ist wie gelähmt. Sie ist dann noch nicht einmal in der Lage, die simpelste Sache der Welt zu sehen: die Tatsache nämlich, dass ihr Kind nur deshalb nicht mitkommt, weil es im Unterricht nicht aufgepasst hat. Es ist ganz normal, dass ein Kind mal nicht aufgepasst. Wenn es aber aufgepasst, versteht es den Stoff.

Mütter kommen vor lauter Druck und schlechtem Gewissen nicht auf die einfachste Idee: »Mein Kind übt jetzt zusätzlich, damit es den Anschluss findet und somit wieder Spaß am Aufpassen im Unterricht hat.«

Kurz und bündig

- › Wir Mütter schwanken in unserem Erziehungsstil. Kinder aber wollen, dass wir auf achtungsvolle Weise für Struktur und Harmonie sorgen.
- › Wir Mütter werden permanent verunsichert und stecken daher in einem Dauerzwiespalt. Am liebsten aber möchten wir den Weg wählen, den uns unser Innerstes zeigt.
- › Wir Mütter sitzen mit unserem Kind im Zentrum eines dicken Motivationsknotens. Dadurch ist unser eigenständiges Handeln blockiert. Wir gehen nicht den Weg, den wir tief im Innern spüren.
- › Generell: Je berechenbarer wir Mütter sind, umso einfacher haben es unsere Kinder.



DAS SCHLECHTE GEWISSEN

*Woher kommt unser schlechtes
Gewissen?*

*Wie macht sich ein schlechtes Gewissen
bemerkbar?*

*Welche Folgen hat das schlechte
Gewissen?*

*Wie verhalten sich das Gewissen,
die Intuition und das Wertesystem
zueinander?*



Barbara Volkwein

Die etwas gelassener Art, Mutter zu sein

Ihr Weg zu Klarheit, Souveränität und einem entspannten Familienalltag

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30895-8

Kösel

Erscheinungstermin: April 2011

An sich selbst zweifeln. Alles 10-mal sagen. Aufgerieben sein zwischen zu vielen Anforderungen: Für die meisten Mütter ganz normal. Barbara Volkwein findet: Mütter dürfen raus aus der Schlechte-Gewissen-Falle, rein in die Souveränität. Aus ihrer täglichen Beratungspraxis als Mütter-Coach weiß sie: Erlaubt man Müttern, aus der Selbstabwertung in die eigene Kraft zu kommen, lösen sich viele Probleme von selbst. Wie das in jeder Familie gelingt, verrät sie in ihrem erfrischenden Umdenk-Buch.