



# Workbook

## WOCHE 2

HERZVERBUNDEN

BETTER TOGETHER MASTERY



# Inhalt

- *Gruppen-Challenge: Wieso bin ich so einzigartig?*
- *Heilendes Weinen*
- *Weinen als Hausputz der Psyche*
- *Die Kraft des Lauschens*
- *Was beim Lauschen wichtig ist*
- *Starke Gefühle begleiten*
- *Gefühlsausbrüche unterstützen*
- *Wenn du selbst wütend wirst*
- *Mini-Challenge: Frieden beginnt bei mir*





# Gruppen-Challenge: Wieso bin ich so einzigartig?



WAS LÖST DIE FRAGE 'WIESO BIN ICH SO EINZIGARTIG?' IN DIR AUS? WIE GEHT ES DIR DAMIT?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

WAS LÖST DIE FRAGE 'WIESO IST MEIN KIND SO EINZIGARTIG?' IN DIR AUS? WELCHE ERFAHRUNGEN MACHST DU DAMIT?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



# Heilendes Weinen



WAS LÖST DAS WEINEN DEINES KINDES BEI DIR AUS? STRESST ES DICH? ODER KANNST DU DIE HEILENDE WIRKUNG ERKENNEN?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

WELCHE GEFÜHLE HAST DU BEIM WEINEN DEINES KINDES?

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# Weinen als Hausputz der Psyche



HAST DU SCHON SITUATIONEN ERLEBT, IN WELCHEN DEIN KIND SCHEINBAR AUS DEM NICHTS ZU WEINEN BEGONNEN HAT?

---

---

---

ERLAUBST DU DIR, DASS AUCH DEINE EIGENEN TRÄNEN FLIESSEN DÜRFEN? WANN FÄLLT DIR DAS SCHWER, WANN GELINGT DIR DAS GUT?

---

---

---

---

---

---

---



# Die Kraft des Lauschens



KONNTEST DU DICH IM LAUSCHEN ÜBEN? WIE IST ES DIR DABEI GEGANGEN?

-----  
-----  
-----

WIE GEHT ES DIR DABEI, ALLE GEFÜHLE DES KINDES WILLKOMMEN ZU HEISSEN?

-----  
-----  
-----

WIE GUT GELINGT ES DIR, WENIGER ZU SAGEN UND MEHR ZU LAUSCHEN?

-----  
-----  
-----



# Was beim Lauschen wichtig ist



HAST DU GENÜGENDE ZEIT UND RAUM, UM DEINEM KIND ZU LAUSCHEN?

-----  
-----  
-----

WAS IST DEINE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG BEIM LAUSCHEN?

-----  
-----  
-----

HAST DU EIN HIGHLIGHT ERLEBT BEIM LAUSCHEN?

-----  
-----  
-----



# Starke Gefühle begleiten



WIE HAST DU BIST JETZT BEI EINEM WUTANFALL DEINES KINDES REAGIERT?

-----  
-----  
-----

WIE MÖCHTEST DU IN ZUKUNFT BEI EINEM WUTANFALL DEINES KINDES REAGIEREN?

-----  
-----  
-----

KANNST DU NACHVOLLZIEHEN, DASS DIE WUT LEDIGLICH DAS SYMPTOM IST UND NICHT DIE URSACHE?

-----  
-----  
-----



# Gefühlsausbrüche unterstützen



HATTEST DU SCHON DIE GELEGENHEIT, DICH BEI EINEM WUTANFALL DEINES KINDES MIT IHM ZU VERBINDEN? WIE IST ES DIR DABEI GEGANGEN?

---

---

---

WELCHE HERAUSFORDERUNGEN UND HIGHLIGHTS HAST DU DABEI ERLEBT?

---

---

---

KONNTEST DU DIE URSACHE FÜR DEN WUTANFALL DEINES KINDES AUSFINDIG MACHEN?

---

---

---



# Wenn du selbst wütend wirst



ERLEBST DU OFT, DASS DU SELBST WÜTEND WIRST BEI EINEM GEFÜHLSAUSBRUCH DEINES KINDES?

---

---

---

KANNST DU DIE EINLADUNG DEINER SICHTBAR GEWORDENEN WUT ANNEHMEN UND DAMIT IN HEILUNG GEHEN?

---

---

---

WELCHE GEFÄSSE BIETEN SICH DIR AN, UM DEINE INNEREN ANSPANNUNGEN RAUSZULASSEN?

---

---

---



# Mini-Challenge: Frieden beginnt bei mir



WIE GEHT ES DIR MIT DIESER MINI-CHALLENGE?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

KONNTEST DU SIE SCHON OFT ANWENDEN? WANN UND WO?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



# Ausklang Woche 2



WIE IST ES DIR IN DIESER WOCHE GEGANGEN?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

HAST DU FRAGEN, ANREGUNGEN ODER BEMERKUNGEN ZUR WOCHE 2?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



WELCHE DIAMANTEN NIMMST DU AUS DER WOCHE 2 FÜR  
DICH IN DEN ALLTAG MIT?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

DEINE NOTIZEN UND GEDANKEN...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----





DU BIST  
WUNDERVOLL,  
SO WIE DU  
BIST!



# COPYRIGHT NOTIZ

© 2022 Elternkunst. Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte  
sind vorbehalten.

Alle Inhalte dieses Dokumentes, insbesondere Texte, Fotografien  
und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Dieses Dokument  
ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.

Für alle Verwendungen, insbesondere kommerzielle Zwecke,  
Bearbeitung und Vervielfältigung bedarf es einer speziellen  
Bewilligung soweit keine gesetzliche Lizenz besteht.  
Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

*Doris Gantenbein*



DORIS | COACH | ELTERNKUNST