

Deine 10 magischen Tools für mehr Gelassenheit im Familienleben



HAPPY LITTLE SOULS
Die Autorin



SUSANNE DRÖBER

Expertin für bewusstes Familienleben

Hallo, schön, dass du dir dieses Workbook runtergeladen hast. Ich bin Susanne, ich bin Expertin für bewusstes Familienleben. Mit meinen drei Kindern (2005, 2011, 2013) und meinem Mann lebe ich in der Nähe von Hamburg. Seit 2019 gibt es meinen Podcast "Happy little souls - Bewusst sein mit Kindern", in dem ich meine Erfahrungen mit dem bewussten Familienleben teile und Interviews dazu führe. Mit meinen Online-Coaching-Programmen unterstütze ich dich dabei, das Leben mit deinen Kindern bewusst zu genießen.

Mein Motto dabei ist: "Lebe die schönste Vision Deiner Familie".

Alle Infos unter: www.happylittlesouls.de

Folge mir    



Warum dieses Workbook?

Mit diesem Workbook kannst du anfangen, dein Familienleben bewusst zu gestalten und zu genießen. Du darfst verstehen, dass alles von dir ausgeht und du nicht den äußeren Umständen (Job, Kinder, Partner) ausgeliefert bist.

Familienleben ist ein Prozess, gemeinsames Wachstum. Du darfst dich und deine Bedürfnisse wahrnehmen und vor allem ernst nehmen. Denn wenn du glücklich bist, sind es auch deine Kinder. Und das wünschst du dir doch von ganzem Herzen, oder?

Fang jetzt an, Gelassenheit und Achtsamkeit in dein Familienleben zu integrieren und du wirst schnell positive Veränderungen erleben. Bei dir und bei deinen Lieben.

Ich wünsche dir viel Freude dabei.

INHALT *Part 1 - Mindset*

1

VERTRAUEN

Gewinne Vertrauen in den Fluss des Lebens

2

DANKBARKEIT

Richte den Blick auf das Gute in Deinem Leben

3

ANNEHMEN

Nimm an und entscheide dich für die Möglichkeiten

4

KARMA

Was Du gibst, bekommst Du zurück

5

FREUDE

Mach Freude zu Deinem Lebensziel

INHALT

Part 2 - Praxis

6

ATMEN

Atme in kritischen Situationen tief durch

7

KLOPFEN

Mit EFT sofort runterkommen

8

PLAYLIST

Mach Musik zu Deinem Anker

9

MEDITATION

Integriere Meditation, Yoga etc. in Deinen Alltag

10

NEIN SAGEN

Erkenne Deine Grenzen und wahre sie



||

*Versuche nicht,
den Fluss zu
steuern.*

Deepak Chopra

1 Vertrauen

Deine Kinder vertrauen Dir blind. Du bist ihre Sicherheit, ihr Leuchtturm. Kaum etwas kann dieses Vertrauen erschüttern. Wie wäre es, wenn Du Dir selbst genau so vertraust? Und Deinen Kindern? Und - so vorhanden - Deinem Partner? Stress und Wut entsteht oft aus Unsicherheit, Überforderung, dem Gefühl von Hilflosigkeit. Sorgen und Ängste sind ebenfalls Auslöser.

Was Dich durch Zeiten von Stress, Konflikten, Herausforderungen tragen kann, ist ein tiefes Vertrauen in Deine Lieben und das Leben an sich. Das Vertrauen, dass alles genau richtig ist, so wie es ist. Alles seinen Weg findet und ein Prozess ist, auf dem wir gemeinsam wachsen dürfen. Das entspannt in brisanten Situationen und richtet den Fokus auf die Zukunft.



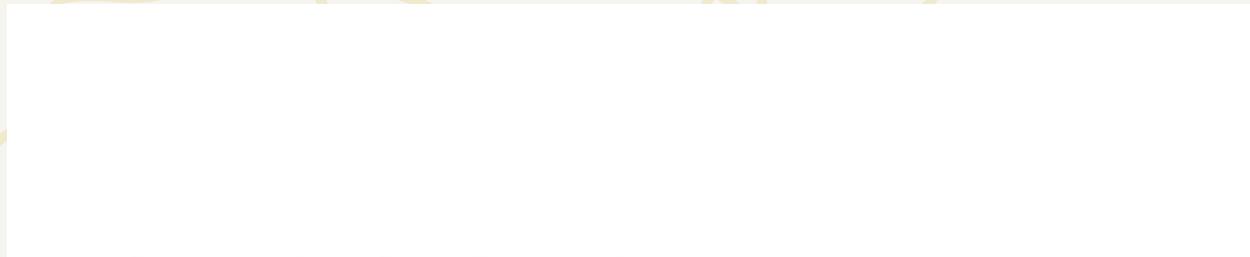
Reflexion Vertrauen

Frage 1

Welches Thema bereitet dir zur Zeit Sorgen und gibt dir das Gefühl, du müsstest sofort etwas unternehmen und deinem Kind helfen (lassen)?

Welches Verhalten deines Kindes möchtest du verändern?

Beispiele: Schulleistungen, Essen, Einschlafen, Schüchternheit, Wutanfälle



Frage 2

Wie könntest du hier deinem Kind mehr Vertrauen zeigen? Wie kannst du DEIN Verhalten/DEINE Reaktionen verändern?

Zum Beispiel: Ansprüche an Schulleistungen überdenken, Wutanfälle liebevoll begleiten statt unterbinden, Einschlafrituale gemeinsam gestalten, so dass sie auch für dich schön werden etc.

Es geht darum, eine andere Sicht auf das Thema zu finden, im Vertrauen, dass ihr gemeinsam einen guten Weg geht.





2 Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine Emotion, die eine hohe Frequenz hat und sofort die Stimmung hebt. Durch den gezielten Einsatz dieser Wunderwaffe kannst Du in stressigen Zeiten sehr schnell Situationen ins Positive drehen. Dein Kind hat einen Wutanfall? Sei dankbar, dass es gesund ist. Es macht seine Hausaufgaben nicht?

Freu Dich über den starken Willen, den es zeigt. Wenn Du mit Dankbarkeitsgedanken in den Tag startest, kannst Du den morgendlichen Trubel ganz anders gestalten und genießen. Mach Dir klar, wie gut Du es hast. Richte den Fokus auf das wunder-volle in Deinem Leben und entdecke die kleinen Wunder, die Du jeden Tag erleben darfst.

Übung Dankbarkeit

Schreibe jetzt sofort mindestens 10 Dinge oder Menschen auf, für die Du in Deinem Leben dankbar bist. Mindestens 10. Starte damit auch in Deinen Tag.

*Spezial:
Frage Deine Kinder abends,
wofür sie dankbar sind an
diesem Tag!*



3 Annehmen

In schwierigen Situationen, die uns stressen, gehen wir oft sofort in den Widerstand. Wir wollen das "Leid" beenden - unseres oder das unserer Lieben. Aber dies ist eine Form des Kampfes. Einfacher geht es, das wütende oder weinende Kind oder den eigenen Zorn erstmal anzunehmen. Stelle Dir vor, Du siehst die Situation ganz unbeteiligt an. Was nimmst Du wahr? Was ist eigentlich los? Welche Gefühle sind im Spiel? Worum geht es wirklich?

Sehr gut hilft dann die Frage: "Was würde die Liebe tun?", um den Fokus auf die Möglichkeiten zu lenken. Auch große, stressige Themen lassen sich leichter angehen, wenn wir sie in ihrem Dasein erstmal sein lassen. Das Kind hat Schulprobleme? Kann nur mit Dir einschlafen? Versuche nicht gleich, alles zu optimieren. Realisiere was ist und frage Dich: "Wozu kann es gut sein?" So findest du entspannt mit Deiner Intuition Lösungen.



*Gleichgewicht bringt Harmonie.
„Selbst ein glückliches Leben kann nicht
ohne ein gewisses Maß an Dunkelheit sein,
und das Wort glücklich würde seine
Bedeutung verlieren, wenn es nicht durch
Traurigkeit ausgeglichen wäre. Es ist viel
besser, die Dinge so zu nehmen, wie sie
kommen, mit Geduld und Gleichmut.“*

Carl Gustav Jung



4 Karma

Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Karma besagt, dass alles, was wir tun, eine Ursache sein kann, die später diese Wirkung hat. Oder kurz gesagt: Wir bekommen zurück, was wir tun oder geben.

Dieser Gedanke ist so wertvoll im Familienleben, wenn Du gerade die Wäsche machst, zum 100x den Geschirrspüler allein ausräumen darfst oder mal wieder Deine kranken Kinder versorgst.

All diese Handlungen werden zu Dir zurückkommen. Jemand wird sich

um Dich kümmern. Du säst Samen der Fürsorge, der Liebe, der Pflege. Ordnung schaffen kann zu Klarheit führen, Zeit mit jemandem zu verbringen führt zu Liebe.

Vieles kannst Du mit dieser Prämisse anders sehen und Dich darüber freuen, dass Du Gelegenheit hast, dieses gute Karma zu pflanzen. Das entspannt immer.

Mehr darüber erfährst Du in meiner Podcastfolge Nr. 77 - Die Diamantschneider-Prinzipien.

Übung Karma-Ziel

Überlege Dir, was Dir am meisten fehlt im Leben, damit Du gelassener sein kannst. Unterstützung? Liebe? Ordnung? Struktur? Selbstbewusstsein? Und dann überlege, wie Du jemand anderem helfen kannst (zum Beispiel sind Deine Kinder oder Deine Eltern wunderbare "Karmapartner"), genau das zu bekommen. Mach es liebevoll, geduldig und voller Hingabe. Du wirst sehr schnell erkennen, wie es auch in Dein Leben kommt.

Kaffeemeditation:

Mach Dir jeden Abend bewusst, was Du für Dein Karma-Ziel an dem Tag getan hast und freu Dich darüber!

5 Freude

"Anstatt nur das tun zu wollen, was Dir Freude bringt, bringe Freude in alles, was du tust."

Laura Malina Seiler

Richte den Fokus in Deinem Alltag auf die Dinge, die Dir Freude machen. Wenn Du Dich darauf ausrichtest, erschaffst Du automatisch noch mehr Freude in Deinem Leben. Nimm vor allem auch die Kleinigkeiten wahr und freu dich darüber. Das Lächeln Deines Kindes, eine kurze Pause, die Dir

gegönnt wird, Sonnenschein, ein tolles Musikstück. Nimm bewusst wahr, was Dir alles Freude macht und integriere es immer wieder in Deinen Alltag. Spannend wird es, wenn Du anfängst, in den Dingen, die Dich stressen, die Freude zu finden: Das abendliche Einschlafritual mit dem Kleinkind kann so zu einer wundervollen Entspannungsübung werden, der "Streit" um die Hausaufgaben zu einer Lektion in Verständnis zeigen, loslassen oder auch konstruktivem Austausch mit Deinem Kind.



Übung Freude

Schreibe jetzt sofort 30 Sachen auf, die Dir Freude machen und überlege, wann Du sie das nächste Mal machen kannst.





6 Atmen

Der Atem ist unser Leben. Er ist immer da und sorgt für die Sauerstoffversorgung unseres Körpers. Wie oft am Tag machst du dir deinen Atem bewusst?

Bewusstes Atmen entstresst sofort, denn ein ruhiger Atem signalisiert dem Gehirn, dass alles in Ordnung ist. Im Umkehrschluss versetzt ein angehaltener oder hektischer Atem den Körper in einen Alarmzustand.

Daher ist tiefes, bewusstes Atmen die beste Notfallmedizin, wenn es mal wieder hektisch wird.

Dabei geht es nicht darum, komplizierte Atemtechniken zu erlernen. Bewusstes Ein- und Ausatmen reicht vollkommen aus, um entspannen zu können.

Tiefes Atmen in den Bauch kann noch mehr als in Aktusituationen entstressen. Regelmäßig praktiziert stimuliert es deine inneren Organe, verbessert den Zellstoffwechsel, die Durchblutung, die Verdauung, dein Immunsystem und beeinflusst deine seelische Verfassung positiv.

Großartig, oder? Fang jetzt gleich an.

Einfache Atemübungen für jeden Tag

Übung 1: Beobachten

Halte mehrmals am Tag einfach mal inne und nimm deinen Atem bewusst wahr. Einfach beobachten. Nimm wahr, dass du nichts tun musst. Du atmest, bzw. du wirst geatmet.

Das kannst du während einer kurzen Pause tun, während du duschst, mit deinem Kind knuddelst, einen Kaffee trinkst.

Einfach wahrnehmen. Einfach beobachten. Nimm wahr, was es für einen Unterschied für dich macht. Nimm die Entspannung wahr.

Übung 2: Tiefes Bauchatmen

Atme 3-4 mal tief in den Bauch ein. Atme dabei durch die Nase ein und dann langsam und konzentriert wieder aus, ebenfalls durch die Nase.

Beim Ausatmen kannst du in Gedanken langsam eine Affirmation, zum Beispiel "Ruhe" oder "Alles ist gut" sprechen. Wiederhole das, so oft Du daran denkst über den Tag verteilt. Es hilft sofort in akuten Stresssituationen (Wutanfall deines Kindes, Streit etc.), Dich zu beruhigen. Aber auch langfristig hat es eine wohltuende Wirkung, wenn du es regelmäßig praktizierst.



*'Sich des Atems bewusst zu
werden, ist eine
Möglichkeit, im
gegenwärtigen Augenblick
anzukommen.*

Thich Nhat Hanh

7 Klopfen

Klopfen ist eine einfache und magische Art, belastende Gefühle wie Angst, Zweifel, Wut und Stress aufzulösen und in angenehme Gedanken und Gefühle zu transformieren. Es ist eine sanfte Art der Akupressur und du kannst es schnell selbst erlernen und anwenden.

EFT, die "Emotional Freedom Technique" ist dabei vielleicht die bekannteste Klopfmethode. Es gibt zahllose kostenfreie Videos auf Youtube dazu.

Auch in meinem Podcast hatte ich schon mit Sabine Rösner eine EFT-Expertin im Gespräch. Auf Youtube findest du unser Interview, währenddessen wir auch geklopft haben (Link auf der nächsten Seite).

Auch bei meinen Kindern habe ich das Klopfen immer wieder erfolgreich gegen Ängste (abendliche Zombieängste zum Beispiel) und Sorgen eingesetzt. Du kannst mit ihnen oder für sie klopfen. Es wirkt immer.

Es ist eine Herzensempfehlung, dich mit diesem einfachen Tool auseinander zusetzen.



2 Punkte zum Klopfen im Akutfall

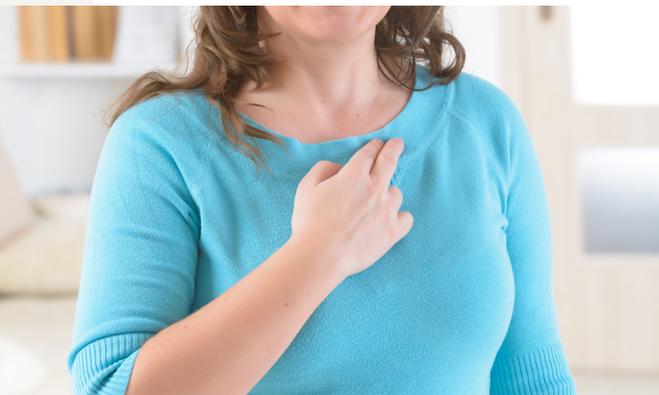
Handkante

Klopfe mit den Fingerkuppen der einen Hand leicht auf den "Handkantenpunkt" der anderen. Gern auch im Wechsel. Konzentriere dich darauf und nimm die Entspannung wahr, die sich einstellt.



Thymusdrüse

Die Thymusdrüse liegt hinter dem oberen Teil des Brustbeins, in der Mitte der Brust. Du kannst sie im Sitzen oder Stehen klopfen. Atme langsam ein und aus und klopfe während der Atmung mit den Fingerkuppen oder der flachen Hand abwechselnd sanft auf das Brustbein. Das hilft auch im akuten Stress, bei regelmäßiger Anwendung wird das Immunsystem gestärkt und eine innere Gelassenheit stellt sich ein.



[Mein Youtube-Video "Die Kraft von EFT - Was Du mit Klopfen bewirken kannst - Interview mit Sabine Rösner -> Klick](#)



8 Playlisten

Was wäre das Leben ohne Musik? Für mich sind meine Playlisten ein fester Bestandteil meines Alltags geworden.

Du kannst mit Musik jede Art von Stimmung schnell erzeugen. Sicher kennst du das: Bei bestimmten Liedern kommen sofort Gefühle von Freude, Party oder Trauer hoch.

Musik ist dabei ein sogenannter "Anker". Wir verknüpfen damit bestimmte Situationen und alle daran gebundenen Gefühle.

Dies können wir uns zu nutze machen. Stelle dir Playlisten zusammen mit Musik vergangener Tage, die dich beschwingt und dich an gute Zeiten erinnert. Vielleicht hast du auch bestimmte Musik, die dich sofort entspannt oder glücklich macht?

Der Vorteil von Playlisten: Du kannst sie immer wieder hören und die Wiederholung sorgt dafür, dass du schnell in die entsprechende Stimmung kommst.

Ideen für Playlisten

ENTSPANNUNG

Entspannende Klaviermusik oder andere Chilloutvibes fürs Arbeiten oder Nichtstun.

PARTY

Partykracher, die dich sofort zum Tanzen, Schwingen und Lachen bringen.

GROSS TRÄUMEN

Eine Playlist, mit der du ins Träumen kommst. Schau mal nach Filmmusik. Diese großen Lieder, die große Gefühle bringen und stell dir dich in deinem besten Leben vor.

JUGEND

Recherchiere die Songs, die dich in der Jugendzeit vom Hocker gerissen haben und mit denen du die Nächte durchgetanzt hast.

ROMANTIK

Lieder, die dich an verliebte Zeiten erinnern. (Vielleicht aus der Anfangszeit deiner aktuellen oder schönsten Partnerschaft).

KINDERZEIT

Songs, die allen Spaß machen. Das muss keine Kindermusik sein. Bei uns läuft dann zum Beispiel "Die Fantastischen 4" und "BossHoss".

9 Geführte Meditationen

Beim Meditieren geht es um die Bündelung deiner Aufmerksamkeit. Indem du dich auf einen Gedanken, eine Visualisierung oder deinen Atem konzentrierst, fokussierst und beruhigst du deinen Geist. Meditation heißt nicht, stundenlang auf einem Kissen zu sitzen und "nichts zu denken".

Meditation ist für mich Gedanken wahrnehmen, beobachten und in sich hinein hören. Schon wenige Minuten am Tag können dir dabei helfen, tiefe Lebenseinsichten zu gewinnen und Entspannung und Gelassenheit in dein Leben zu bringen.

Meine bevorzugte Version sind immer noch geführte Meditationen, da ich mich dabei besser konzentrieren kann und einen besseren Effekt für mich feststellen kann. Ich lasse mich einfach gern in Visualisierungen etc. hineinführen. Es gibt unzählige dieser Meditationen auf Youtube und auch auf Spotify. Probier es einfach mal aus.

Es gibt auch tolle Apps, mit denen man anfangen kann zu meditieren. Letztendlich reicht aber ein Timer und der Wille, dir die Zeit dafür zu nehmen.

Viel Erfolg.



Verschiedene Meditationen für den Einstieg

MADY MORRISON

Geführte Anfänger Meditation 10 Minuten für jeden Tag

FRANZISKA BEHLERT | MOMENT MAL

Meditation "Erwecke das Kind in dir" | Erlebe pure Lebensfreude
und stärke dein Urvertrauen

LINDA GIESE

Engel des Lichtes - Lebensfreude manifestieren

PETER BEER

Positive, freudvolle und kraftvolle Gedanken in 10 Minuten

KURT TEPPERWEIN

Erwachen zum Selbst

JULI VON INNER GARDEN

Geführte Meditation für Anfänger - 10 Minuten Anleitung

10 Deine Grenzen kennen und wahren

Wie oft übergehen wir jeden Tag unsere eigenen Bedürfnisse, weil wir sie denen der Kinder unterordnen? Zugegeben, eine zeitlang geht das nicht anders. Besonders in der Anfangszeit braucht das Baby deine Hingabe und Fürsorge. Aber sobald diese Phase vorbei ist, darfst du wieder auf deine Grenzen achten und bewusst wahrnehmen, wo sie von wem wann überschritten werden? Frage dich auch, wo und wem gegenüber du NEIN sagen kannst, um deine Energie zu schonen.

Kinder brauchen Grenzen, damit sie sich sicher fühlen können. Du musst nicht alles für sie erledigen, ihnen dies und das abnehmen und alles erdulden, was sie den ganzen Tag veranstalten. Gerade hochsensible Mütter reagieren oft empfindlich auf Lärm oder Durcheinander (ich weiß, wovon ich rede). Es helfen klare Regeln, die du gemeinsam mit allen Beteiligten absprechen kannst. Achte darauf, was dir gut tut und was dir Energie raubt. Trenne dich von Menschen oder Tätigkeiten, die sich negativ anfühlen und integriere mehr Tätigkeiten, die dir Freude machen.



Reflexion Grenzen



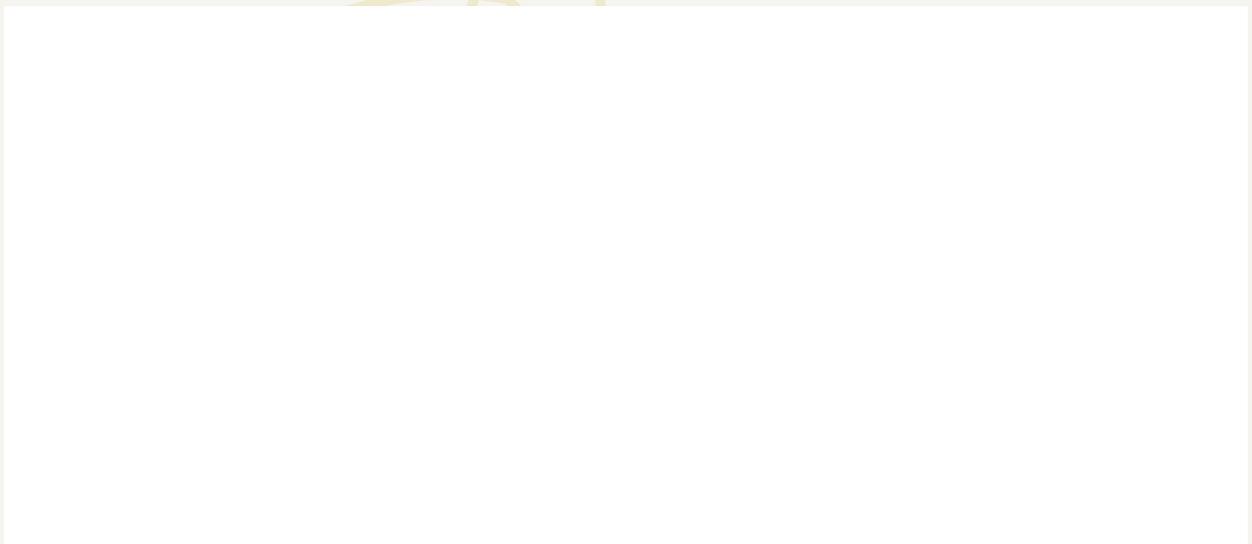
Frage 1

Wozu oder zu wem kannst du ab sofort öfter mal NEIN sagen?



Frage 2

Wovon willst du mehr in deinem Leben haben ab sofort, weil es dir gut tut?





*Die Aufgabe der Umgebung ist es
nicht, das Kind zu formen,
sondern ihm zu erlauben, sich zu
offenbaren.*

Maria Montessori



Podcast "Happy little souls - Bewusst sein mit Kindern"

DAS HERZSTÜCK MEINER ARBEIT

Seit 2019 gibt es den Podcast "Happy little souls". Hier findest Du sehr viele Impulse und wertvolle Gespräche zum bewussten Familienleben.

Mit diesem Podcast lernst Du, Dir ein leichtes und gelassenes Familienleben zu erschaffen.



[Hier geht es zur aktuellen Folge auf der Website](#)

Du kannst sie natürlich auch hören über:

[Spotify](#)

[iTunes](#)

oder einer [Android-App](#)
[Deiner Wahl](#)

WESHALB SOLLTEST DU REINHÖREN?

Dein Familienleben ist anstrengend? Du bist oft genervt und gestresst? Du hast das „Hamsterrad-Gefühl“ und denkst, Du bist den Umständen ausgeliefert? In diesem Podcast erfährst Du, wie Du bewusst mit Dir und Deiner Familie leben kannst und damit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in Deinem Familienleben erschaffst. Lebe die schönste Vision Deiner Familie!

So kannst du mit mir arbeiten



Gerne begleite ich dich im 1:1 Coaching. In verschiedenen Paketen lernst du die Grundlagen des bewussten Familienlebens so intensiv kennen, dass du sie für dich und deine Lieben dauerhaft anwenden kannst. Zusätzlich lösen wir deine Glaubenssätze, Blockaden und Verhaltensmuster auf, so dass du wirklich zu Glück, Zufriedenheit und innerem Frieden kommen kannst. Damit du das Leben kannst, was du dir für deine Kinder wünschst.

Beispiele aus meinem Angebot:



[JETZI
INFORMIEREN](#)

ANGEBOT 1: INTENSIV COACHING "STRESS LASS NACH"

Im Intensiv-Coaching mit mir

- lernst du, wie du immer wiederkehrende Stresssituationen in deinem Familienalltag dauerhaft auflöst
- verstehst du endlich, warum du immer wieder das tust, was du nie tun wolltest und findest neue Wege
- legst du die Grundlage für ein harmonisches und leichtes Familienleben

Dann entsteht wahre Veränderung.



[JETZI
INFORMIEREN](#)

ANGEBOT 2: COACHINGPAKET "LEBENSFREUDE UND BEWUSSTSEIN IM FAMILIENALLTAG"

Das 4-Wochen-Coaching-Programm zu den Grundlagen des bewussten Familienlebens

Du verstehst, erlernst und trainierst Du die wichtigsten Methoden, die Dir dauerhaft und nachhaltig Freude, Glück und Leichtigkeit in Dein Familienleben bringen.

A sunset scene with silhouettes of people and a bench. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. In the foreground, there are silhouettes of a group of people standing together, and a wooden bench to the right. Bare tree branches are visible in the upper part of the frame.

||

*Egal wie die Frage lautet,
die Antwort heißt immer
Liebe !*

Kurt Tepperwein