

# **Zu mir selbst finden – für dich da sein**

**Eine Einladung zum Glücklichsein  
im Alltag mit Kindern**

**Ruth Lehmann**

## **IMPRESSUM**

© 2017 Ruth Lehmann  
1. Auflage, Januar 2017

Text: Ruth Lehmann  
Lektorat: Daniel Zünd, korrektor24 GmbH, 9445 Rebstein  
[www.korrektor24.ch](http://www.korrektor24.ch)  
Layout, Druck und Bindung: Zumsteg Druck AG, 5070 Frick  
[www.buchmodul.ch](http://www.buchmodul.ch)  
Papier: Normaset Puro naturweiss (FSC mixed)  
Verlag: [www.swiboo.ch](http://www.swiboo.ch)

ISBN 978-3-906112-79-4

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT</b>	9
<b>EINLEITUNG</b>	15
<b>Auf ins Abenteuer</b>	15
Was Sie in diesem Buch erwarten	18
Was Sie brauchen	21
Ressourcen	26
<b>UNSERE WELTEN</b>	33
<b>1.1 Die Scheinwelt und die Wirklichkeit</b>	34
Beispiel: Judith und die Wirklichkeit	42
<b>1.2 Leiden als Klebstoff unserer Scheinwelt</b>	46
Übung: Hook-ups-Zentrierungsübung	49
<b>1.3 Die Wahl zwischen Scheinwelt und Wirklichkeit</b>	55
<b>ALLES IST GUT</b>	63
<b>2.1 Was Sie brauchen, ist in Ihnen</b>	64
Beispiel: Raika, Mara, Mirko und der Streit	66
Übung: «Was brauche ich jetzt?»	67
<b>2.2 Jeder Moment hat das Potenzial, perfekt zu sein</b>	70
Übung: Das Klappmesser	81
Beispiel: Anna auf dem Heimweg	83
<b>2.3 Den Widerstand aufgeben</b>	86
Beispiel: Monika und ihr Widerstand gegen das Leben	97
<b>2.4 Die Dinge sein lassen</b>	102
Übung: Das Seegras	105
Beispiel: Lena, Paul und die Socken	107

<b>DIE GEDANKENWELT</b>	115
<b>3.1 Glaubenssätze</b>	116
Beispiel: Aline prüft ihre Gedanken	124
Übung: Die Gedanken prüfen	128
<b>3.2 Geschichten</b>	133
Beispiel: Andrea, Tim und die Mathe	137
Übung: Die Lichtdusche	147
Beispiel: Nicolas, Corinne und die Filme	153
Übung: «Was bin ich?»	158
<b>3.3 Was wir sehen, sind wir selbst</b>	160
Übung: Was ich sehe, bin ich selbst	168
<b>DIE GEFÜHLSWELT</b>	177
<b>4.1 Gefühle wollen gefühlt werden</b>	180
Übung: Der Blitz	196
Beispiel: Sabine will dazugehören	197
<b>4.2 Das innere Kind</b>	213
Übung: Das innere Kind	226
Beispiel: David, sein inneres Kind und Felix	232
<b>ELTERN SEIN</b>	243
<b>5.1 Warum wurden wir Eltern?</b>	244
Übung: Der Mantel der Liebe	254
<b>5.2 Erziehung</b>	262
Übung: Mein Gewinn	277
Beispiel: Jörg, Nora und Prinzessin Emma	283
<b>5.3 Liebe und Angst</b>	289
Beispiel: Mama, Tochter und das Zähneputzen	290
<b>5.4 Verbunden – getrennt</b>	298
Übung: Authentisch sein	314
Übung: Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?	334
Beispiel: Susanne, Marion, Joshua und Philipp	340

<b>MEINE STÄRKE ALS ELTERnteil</b>	349
6.1 Meine Aufgaben weitsichtig auswählen und fokussiert angehen	351
Übung: Der Adler	354
6.2 Erkennen, wo das Problem liegt	357
Beispiel: Patrizia, Noemi und die Spielgruppe	358
Beispiel: Fabian und seine inkompetenten, faulen Mitmenschen	363
Beispiel: Die unfähige Lara	369
Übung: Meine Botschaften an mich selbst verstehen	378
6.3 Für mich und meine Kinder da sein – bei grossen und kleinen Problemen	381
6.4 Mich für eine neue Perspektive öffnen	390
Beispiel: Andrea und Pirmin	398
Übung: Was würde die Liebe jetzt tun?	404
6.5 Fragen stellen, anstatt zu interpretieren	407
Beispiel: Elsa und Marco	411
6.6 Erkennen, wie meine Liebe fliesst	415
6.7 Meine innere Stimme	421
Übung: Die innere Stimme	427
Beispiel: Kathrin und ihre innere Stimme	433
<b>WIE ICH MEINE KINDER STÄRKEN KANN</b>	441
7.1 Das Licht in meinem Kind sehen	442
Beispiel: Cynthia und die Ponys	445
Übung: Das Licht in meinem Kind sehen	449
7.2 Liebe einfließen lassen	452
Übung: Liebe einfließen lassen	452
7.3 Hinuntersteigen zum Leidenden und gemeinsam ins Licht blicken	456
Beispiel: Nadine, Sohn Patrick und ihr Freund Michael	468

<b>MICH NEU AUSRICHTEN</b>	475
<b>ANHANG</b>	483
Die Übungen	484
Probleme lösen – eine Übersicht	485
Tabelle mit Übungen zum Ausschneiden	490
Professionelle Unterstützung	495
Danke	504
Literaturliste	506
Kontakt	507
Was ich mir merken will	508