



Praktische Tipps für spirituelle Elternschaft im Alltag

1. Beginne bei dir – täglicher Check-in

Du kannst deinem Kind nur so viel Präsenz geben, wie du mit dir selbst verbunden bist.

Richte täglich **3 Minuten** nur auf dich:

- Was fühle ich gerade wirklich?
- Was brauche ich – jetzt, heute?
- Was will ich meinem Kind *wirklich* vermitteln?

Tipp: Stell dir einen Reminder im Handy mit dem Titel: „*Du zuerst – dann die Welt.*“

2. Erkenne Trigger als Wegweiser – nicht als Feind

Wenn dein Kind dich „auf die Palme bringt“, ist das kein Zeichen, dass du versagst – sondern eine Einladung: *Hier ist etwas in dir, das nach Heilung ruft.*

Wenn du getriggert wirst, frage dich innerlich:

Wie alt fühlt sich der Teil in mir gerade, der so reagiert? Was will der Teil mir sagen?

Welche Last kann ich ihm nehmen? Was braucht er von mir?

Es ist immer dein inneres Kind – nicht dein „erwachsener Teil“. Handle erst nach innen – dann nach außen.

3. Sprache der Verbindung statt Sprache der Kontrolle

Unsere Worte prägen die Realität unserer Kinder.

„Reiß dich zusammen!“

„Ich sehe, dass du gerade viel fühlst. Ich bin da.“

„Wenn du das nicht machst, passiert XY!“

„Wie können wir gemeinsam eine Lösung finden?“

Tipp: Nutze **ICH-Botschaften**. Das reguliert dich – und dein Kind gleich mit.

4. Mini-Rituale im Alltag integrieren

Spirituelle Elternschaft braucht keine „Extra-Zeit“ – sie lebt in den kleinen Momenten.
Ideen für Mini-Rituale:

- **Vor dem Essen:** Gemeinsam kurz innehalten. Jeder nennt einen Moment des Tages, der schön war.
- **Beim Zubettgehen:** Herz zu Herz – beide legen die Hand aufs Herz des anderen. 3 tiefe Atemzüge.
- **Morgens:** Statt direkt ins Funktionieren zu gehen – 1 Minute Stille oder sanftes Dehnen gemeinsam.

Diese Momente nähren die Verbindung – auch ohne viele Worte.

5. Lass los, „richtig“ zu sein

Perfekte Elternschaft gibt es nicht – präsente Elternschaft schon.

Wenn du einen „Fehler“ machst (laut wirst, ungeduldig bist), dann:

1. Erkenne es an.
2. Sprich es aus.
3. Repariere die Verbindung.

„Es tut mir leid, dass ich dich gerade angeschrien habe. Das war mein Thema, nicht deins. Ich arbeite daran. Ich liebe dich.“

Das ist kein Versagen – das ist **gelebte Heilung**.

6. Sieh dein Kind als Seele, nicht als Projekt

Erinnere dich täglich: Dein Kind ist kein leeres Gefäß, das du füllen musst.

Es ist eine eigene Seele – mit einem eigenen Seelenplan.

Statt zu fragen:

 „Wie mache ich mein Kind erfolgreich?“

 „Wie kann ich meinem Kind helfen, es selbst zu bleiben?“

Übung: Nimm dir einmal pro Woche 5 Minuten und schreibe auf:

„Was habe ich diese Woche in meinem Kind gesehen, das mich inspiriert hat?“

7. Schaffe einen „heiligen Raum“ zu Hause

Nicht im religiösen Sinne – sondern als bewussten Ort für Verbindung.

Das kann eine kleine Ecke sein mit:

- einer Kerze,
- einem Stein,
- Bildern,
- oder einer Affirmation für euch als Familie.

Hier könnt ihr gemeinsam atmen, reden, lachen oder einfach still sein.

8. Spiritualität durch Geschichten & Fragen fördern

Kinder lieben Geschichten – sie öffnen die Tür zu innerer Weisheit.

Beispiel-Fragen für Gespräche:

- „Was sagt dein Bauchgefühl dazu?“
- „Wie fühlt sich das in deinem Herzen an?“
- „Wenn du deinem besten Ich einen Brief schreiben würdest – was würdest du sagen?“

So lernt dein Kind: „Ich habe eine innere Stimme – und sie zählt.“



🧘‍♀️ Geführte Meditation – Erinnerung an deine innere Weisheit

(Dauer: ca. 7–10 Minuten)

Du kannst sie mit ruhiger Musik oder auch Frequenzen im Hintergrund aufnehmen.

Intro – Einladung zur Ruhe

Finde einen bequemen Sitz oder lege dich hin.

Schließe deine Augen. Spüre, wie dein Atem kommt und geht – ganz natürlich, ohne etwas zu verändern.

Heute darfst du einfach *sein*.

Verbindung mit dem Herzen

Lenke nun deine Aufmerksamkeit in deinen Brustraum. Vielleicht magst du deine Hand auf dein Herz legen. Spüre den Rhythmus – dein Leben. Deine Liebe. Deine Essenz.

Erinnerung an dein inneres Wissen

Erinnere dich: Du warst selbst einmal Kind.

Und tief in dir trägst du noch immer dieses ursprüngliche Wissen:

Wie es sich anfühlt, gesehen zu werden.

Wie es sich anfühlt, frei zu sein.

Wie es sich anfühlt, du selbst zu sein.

Du bist genug

Du musst nichts beweisen. Du musst nichts kontrollieren. Du darfst führen mit deinem Herzen. Dein Kind braucht keinen perfekten Elternteil – sondern einen präsenten Menschen.

Verbindung zum Kind (Seelenbild)

Stell dir nun dein Kind vor – oder das Kind, das du begleitest. Sieh es vor dir – in seiner Einzigartigkeit, in seinem Licht. Spüre die Verbindung zwischen euch – wie ein goldenes Band. Du bist hier, um zu halten – nicht zu formen. Du bist hier, um zu erinnern – nicht zu erziehen.

Abschluss & Rückkehr

Spüre noch einmal tief in dein Herz. Atme weich und sanft. Und wenn du bereit bist, nimm wieder die Geräusche um dich herum wahr. Bewege deine Hände, Füße, komm langsam zurück. Öffne sanft deine Augen."

Danke, dass du dich heute erinnert hast.