



## Video 9 - Du bist die Hauptperson

### Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- Wie waren die letzten Tage? Habt Ihr auch mal Spaß gehabt?
- Sind Dir 3 "verrückte" oder neue Dinge für Eure Familie eingefallen?
- Hast Du mit Deinem Kind geredet, was es gerne einmal machen möchte?
- Hast Du das Video von Vera Birkenbihl gesehen und die Übung angewendet?

### *Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern glückliche*

#### WIE DU GELASSENER WIRST

Vielleicht hast Du die Aufgaben und Übungen des Kurses alle versucht umzusetzen, aber es will Dir nicht recht gelingen. Möglicherweise kannst Du derzeit keinen Spaß haben oder nicht gelassen sein, weil irgendein Druck auf Dir lastet oder Du irgendwelchen Kummer hast. Ist es Dein Partner, mit dem es sich nicht mehr harmonisch anfühlt? Oder fehlt Dir der richtige Partner? Ist es Dein Job, der Dich entweder stresst oder nicht erfüllt? Hast Du Geldsorgen? Fehlt es Dir an Zeit für Hobbies und Freunde? Fühlst Du Dich in Deinem Körper nicht mehr wohl oder hast erste symptomatische Beschwerden? Bist Du in vielen Dingen unsicher und hättest gern mehr Selbstbewusstsein? Deswegen denke an Deine eigenen Bedürfnisse!

### *Denke zuerst an Deine Bedürfnisse*

#### IST DAS NICHT EGOISTISCH?

Nein! Jedenfalls nicht, wenn Dein Kind kein Baby mehr ist. Niemand hat etwas davon, wenn Du stets und ständig nur für andere da bist und nicht an Dich denkst. Du bist gestresst, reagierst gereizt, schimpfst und schreist vielleicht. Die Beziehung zu Deinem Kind wird immer schlechter. Langfristig leidet außerdem Deine Seele darunter und Du wirst krank. Deswegen ist Deine erste Aufgabe, gut für Dich selbst zu sorgen.

### *Deinem Kind kann es nur gutgehen, wenn es Dir gutgeht*



## WAS DU FÜR DICH TUN KANNST

- Nimm Dir jeden Tag eine kleine Auszeit für Dich
- Tue etwas für Deine Gesundheit
- Trenne Dich von schlechten Angewohnheiten
- Übe Dich in Dankbarkeit
- Tue Dinge, die Dir guttun: Sauna, Lesen, Sport, Musizieren, Malen
- Triff Dich mit Freunden und Gleichgesinnten
- Denke positiv! Sieh die Chancen und Möglichkeiten!
- Glaube an Dich!
- Betrachte alle Lebensbereiche: wo möchtest Du etwas verändern?
- Trau Dich, etwas Neues in Angriff zu nehmen!
- Beschäftige Dich mit Persönlichkeitsentwicklung

***Wenn Du für Dein Kind das Beste willst,  
denk daran, dass es Dir gutgeht!***

## DU SCHAFFST DAS !!!

Hast Du vielleicht das Gefühl, dass Du das alleine nicht schaffst? Ist Dir das alles zu viel? Weißt Du nicht, wo Du anfangen sollst? Möchtest Du, dass Dir jemand dabei hilft?

***Sich Hilfe zu holen ist keine Schwäche,  
sondern eine Stärke!***

## SONDERANGEBOT



Als Kursteilnehmer erhältst Du von mir ein ganz besonderes Angebot. Du hast die Möglichkeit, Dir eine einzelne Coaching-Stunde mit mir persönlich zu buchen. Diese biete ich Dir zum günstigen Preis von 123€ an. Das Coaching wird Dir helfen, die Kursinhalte direkt auf Deine ganz individuelle Familiensituation anzuwenden.

Hier kannst Du Dir eine Coachingstunde reservieren:

<https://calendly.com/ina-baer/happyfamily>



## MEINE BONUSANGEBOTE FÜR DICH



Mehrmals im Jahr veranstalte ich meine **Gewohnheiten-Challenge**. Du möchtest Dir eine negative Angewohnheit abgewöhnen bzw. eine tolle neue Gewohnheit angewöhnen? Du möchtest ein besseres Vorbild für Dein Kind werden? Dann sei dabei zur nächsten Challenge - einmal gratis für Dich als Kursteilnehmer. Wann die nächste Challenge stattfindet und nähere Informationen dazu erfährst Du per Email.



Du bist Dir bewusst, dass Du einen oder mehrere Lebensbereiche unter die Lupe nehmen solltest? Du würdest gern etwas in Deinem Leben verändern, traust Dich aber nicht so recht? Du hast Ziele, Wünsche, Träume, aber keine Ahnung, wie Du sie erreichen kannst? Du hättest gern mehr Selbstbewusstsein? Dir fehlt die Energie im Alltag?

Dann werde Mitglied der **Community "POWER SUCHT FRAU"**!

Als Kursteilnehmer erhältst Du mit dem **Gutscheincode "kurs"** den ersten Monat gratis oder bekommst 20€ Rabatt auf das Jahresabo.

Hier gibt's weitere Informationen zur Community:

<https://kinder-leicht-erziehen.de/community/>



## HERZLICHEN DANK und ALLES LIEBE FÜR DICH

Nun möchte ich mich noch einmal ganz herzlich für Dein Vertrauen in mich und in diesen Kurs bedanken! Ich wünsche Dir von Herzen eine ganz besonders gute Beziehung zu Deinem Kind bzw. Deinen Kindern! Möge Deine Familie jetzt und in Zukunft ein Raum der Freude, Liebe, Harmonie und des gegenseitigen Respekts sein.

Alles Liebe,  
Deine Ina



# Meine HERZENSEMPFEHLUNGEN für Dich



## JESPER JUUL



### **"Leitwölfe sein"**

*In diesem Buch beschreibt er sehr schön, wie Eltern ihre Kinder liebevoll führen können. Über diesen Link kannst Du es direkt bestellen, auch als Hörbuch.*

**["Leitwölfe sein"](#)**



### **"Dein selbstbestimmtes Kind"**

*Es gibt Kinder, die wissen schon früh ganz genau, was sie wollen. In seinem letzten Buch beantwortet J. Juul über 30 Fragen, die ihm von betroffenen Eltern gestellt wurden, und erklärt, wie Eltern diese Kinder besser verstehen und gut ins Leben begleiten können, ohne sich dabei selbst aufzureiben.*

**["Dein selbstbestimmtes Kind"](#)**

## CHRISTIAN BISCHOFF



### **"Selbstvertrauen - Die Kunst, Dein Ding zu machen"**

*In diesem Buch erfährst Du, wie Du mehr Selbstvertrauen bekommst und damit auch Deinem Kind zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen kannst.*

**["Selbstvertrauen - Die Kunst, Dein Ding zu machen"](#)**



### **"Bewusstheit"**

*Bewusstheit meint die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und im Umgang mit anderen. Bewusstheit erlangen wir, wenn wir verstehen, welche Gedanken und Gefühle in uns wirken und welche Reaktionen dadurch hervorgerufen werden.*

**["Bewusstheit"](#)**