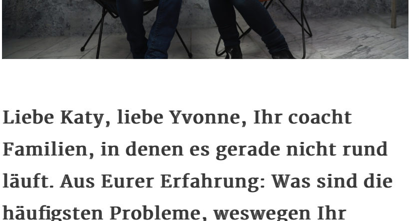
15/05/2019 - 10:45

Anzeige

FAMILIEN-COACHING: WAS HILFT, WENN ES IN DER FAMILIE NICHT RUND LÄUFT?



Liebe Katy, liebe Yvonne, Ihr coacht Familien, in denen es gerade nicht rund läuft. Aus Eurer Erfahrung: Was sind die häufigsten Probleme, weswegen Ihr aufgesucht werdet?

Katy: Das können unterschiedlichste Themen sein… von Zwängen über Schulprobleme der Kinder bis zu Ängsten und Schuldgefühlen ist da alles dabei…

Yvonne: Überforderung, Stress, zwischenmenschliche Beziehungen, Beziehungen innerhalb der Familie, Streit mit dem Partner, Schwierigkeiten im Umgang mit den Kindern/Jugendlichen.

Viele Mütter fühlen heute sehr viel Druck und machen sich selbst ständig schlecht. Müssen besonders die Mütter gestärkt werden?

Katy: Ja, definitiv! Das ist mir persönlich ein großes Anliegen. Wir Mamas tendieren dazu, dass wir es immer allen anderen recht machen und auf die anderen schauen, aber am wenigsten auf uns selbst. Und dann glauben wir, wenn wir einmal zum Friseur oder zur Massage gehen, ist alles wieder gut. Wir haben ja auf uns geschaut. Aber das ist es nicht. Es ist ein kontinuierliches In-Sich-Reinspüren und Seine-Eigenen-Bedürfnisse-Kennen-Lernen. Das ist wahre Selbstfürsorge.

Yvonne: Mütter vergessen leider viel zu oft, dass sie auch Menschen mit Bedürfnissen, Interessen und Wünschen sind. Sie fühlen sich alleine gelassen mit der Verantwortung, was irgendwann dazu führt, dass sie unzufrieden, traurig, überfordert sind und am liebsten einfach nur weglaufen möchten. Darum ist es so wichtig, Mütter besonders zu stärken. Wie hat mein Sohn mir mal gesagt: "Mütter sind wie Knöpfe, sie halten alles zusammen." Damit hat er recht.

Wie stärkt Ihr Mütter?

Katy: Dafür entwickeln wir gerade ein Online Membership-Programm, es heißt *"Mehr Kraft für erschöpfte Mamas"* und startet am 1. Juni 2019. Da gibt es jeden Monat ein Thema, mit dem frau sich ausführlich - aber in ihrem Tempo - auseinandersetzen kann. Es wird jeden Monat ein Mantra geben, Übungen und Anleitungen, eine Meditation und ein Expert/innen-Interview. Uns schweben Themen wie: Stress, Schlaf, Partnerschaft, weibliche Sexualität, Achtsamkeit, Glück und vieles mehr vor. Ich freu mich schon sehr darauf.

Yvonne: Neben dem Membership-Programm unterstützen wir die Familien auch mithilfe unserer Coachings und weitere Online-Kurse.

Ihr beide seid ja selbst Mütter. Hattet Ihr auch mal Phasen, in denen einfach nichts mehr zu klappen schien?

Katy: Schon öfter! Besonders tragisch für mich war mein - nie diagnostiziertes - Burnout. Ich hab' das damals vor allen versteckt, denn ich bin mit dem Glaubenssatz meiner Mutter "Was mich nicht umbringt, macht mich nur härter" aufgewachsen. Es hat mich nicht umgebracht, also… Das war wirklich schlimm, ich hab' nur noch rational gewusst, dass ich meinen Mann und unsere drei Kinder liebe - aber ich konnte NICHTS mehr fühlen. Ich war wie tot innerlich, leer, die totale Erschöpfung. Ich habe mich permanent überfordert. Darum ist es mir so ein großes Anliegen, dem "Mama-Burnout" keine Chance zu geben.

Yvonne: Oh ja das kenne ich sehr gut. Ich selbst hatte immer das Gefühl mit allem allein zu sein. Ich dachte, nur ich allein habe die Verantwortung für Haus, Hund, Kind und Kegel. Ich hatte dann schließlich auch jahrelang Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Die nicht nur mich, sondern auch meine Familie vom Leben isoliert und somit eingeschränkt hatten. Es war wirklich zum Weglaufen.

Wenn die Kinder ständig streiten, im Job Stress ist - dann leidet auch schnell die Partnerschaft. Welche Vorwürfe hört Ihr ganz häufig von Eheleuten aneinander?

Katy: Das Hauptproblem ist, dass jeder glaubt, dass der andere schuld ist, dass es schlecht läuft. Da ist es eine große Herausforderung, den Partnern klar zu machen, dass keiner "schuld" ist, sondern dass es einfach darum geht, zu kommunizieren und rauszufinden, was dem anderen eigentlich wichtig ist. Aber da kommen wir wieder zum obigen Thema: Wenn ich nie nachspüre, was ich WIRKLICH will, es selbst gar nicht genau weiß, dann kann ich es dem anderen auch nicht kommunizieren und dann wird es schwierig. Wir haben das Thema auch oft in unserer Happy Family Facebook-Gruppe. Das ist ein Dauerbrenner.

Yvonne: Katy hat es schon treffend formuliert. Da kommen dann Vorwürfe wie z.B.: "Ständig muss ich alleine machen, nie kümmerst du dich", "Ich hab die komplette Verantwortung" , “"Nie siehst du wie es mir geht", "Ich muss an alles denken, schauen dass alles läuft", "Du lebst dein Leben und ich nicht"und vieles mehr.

Nun bietet Ihr nicht nur persönliche Coachings an, sondern auch Online-Kurse. Wie läuft das ganz praktisch ab?

Katy & Yvonne: Wir bieten derzeit mehrere Arten von Online Kursen an:

Da gibt es den *8-Wochen Happy Family Kur*s, bei dem sind drei persönliche Coachings mit uns und eine schamanische Sitzung für die ganze Familie inkludiert und viele Inhalte wie Anleitungen, Übungen, Meditationen. Auf die Inhalte hat man anschließend noch dauerhaft Zugriff und es gibt 4 Wochen nach Kursende Nachbetreuung durch uns.

Dann gibt es den *Happy Family Intensiv Kurs*, der 4 Monate dauert, von uns in einer geheimen Facebook-Gruppe begleitet wird und ebenfalls Anleitungen, Übungen und Meditationen enthält. Hier kann man in seinem eigenen Tempo vorgehen und hat volle 12 Monate Zugriff auf alle Inhalte und die Facebook-Gruppe.

Schließlich gibt es dann ab 1. Juni auch das vorhin schon erwähnte VIP Membership “Mehr Kraft für erschöpfte Mamas”, das durchgehend läuft, solange man eben Lust dazu hat.
In alle Kurse kann man jederzeit einsteigen und das alles läuft online ohne große technische Voraussetzungen. Es gibt immer einen geschützten Mitglieder-Bereich, in den man sich vom Handy, Tablet oder PC einloggen kann. Man ist dadurch zeitlich und räumlich völlig unabhängig.

Gab es eine Familie aus Euren Kursen, die Euch ganz besonders berührt hat?

Katy: Mich berühren alle Schicksale und es ist immer wieder so schön zu sehen, was sich alles verändert- oft schon nach nur einem Coaching! Ich freue mich für jede Familie, wenn es bei ihr endlich wieder leicht sein kann im Alltag.

Yvonne: Da geht es mir genauso. Jede Familie, jedes Familienmitglied hat seine Geschichte, berühren tut mich auch jede von ihnen. Ich freue mich so sehr, Familien in ein harmonisches Zusammenleben zu begleiten und zu beobachten, wie sie wieder zusammenwachsen.

Viele Familien denken: "Wir brauchen keine Hilfe von außen, wir schaffen das alleine!" Warum ist es manchmal ganz wichtig, sich einen Blick von außen zu holen?

Katy: Es gibt da wohl so eine Hemmschwelle, ich kenne das von mir selber, ich habe mein Burnout ja damals auch versteckt. Bloß nicht zugeben, dass ich schwach bin und es nicht schaffe. Ich habe das bis heute niemandem erzählt. Meine Freunde und meine Familie können das jetzt zum ersten Mal hier lesen… Ich verstehe das gut, dass man es alleine schaffen will. Aber warum sich jahrelang quälen, wenn man mit einem Coaching schon alles verändern kann? Das macht doch keinen Sinn!

Yvonne: Es gibt einen Zeitpunkt, an dem es nicht weiter geht, an dem es kein Vorankommen mehr gibt. Das ist dieser Zeitpunkt, an dem sich Familien trennen oder sie sagen: "Jetzt holen wir uns/ ich mir Hilfe". Auch ich habe meine Familiensituation, meine Erkrankung, lange verheimlicht, denn es ging ja irgendwie. Bis zu dem besagten Zeitpunkt, wo nichts mehr mit Schönreden, Ablenken oder dergleichen war. Das war der Zeitpunkt der Entscheidung für Veränderung. Aber warum warten, bis es so weh tut?

Was erlernen die Familien, wenn sie bei Euch ein Coaching buchen?

Katy & Yvonne: Wie man Ruhe, Achtsamkeit und Leichtigkeit in einen hektischen Familienalltag integrieren kann. Aber zu aller erst: Wie gut es tut, wenn man wirklich auf sich schaut. Wir coachen die Blockade, die Angst, den Zwang weg - und ungeahnte Veränderung wird möglich. Für die ganze Familie, weil alles zusammenspielt. Das ist jedes Mal wieder faszinierend und schön.

Gibt es einen Satz, den Ihr gerne jeder Familie mit auf den Weg geben würdet?

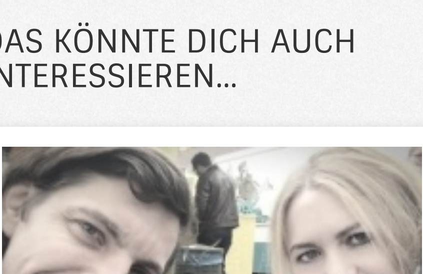
Katy: Wenn es nicht rund läuft, wartet nicht zu lange, holt euch Hilfe. Das ist keine Schande, sondern sehr, sehr klug.

Yvonne: Aufgeben ist keine Option. Die Familie ist die Basis, das Fundament, die Sicherheit und der Rückzugsort - kümmert euch darum, denn das ist das Wichtigste was ihr habt.

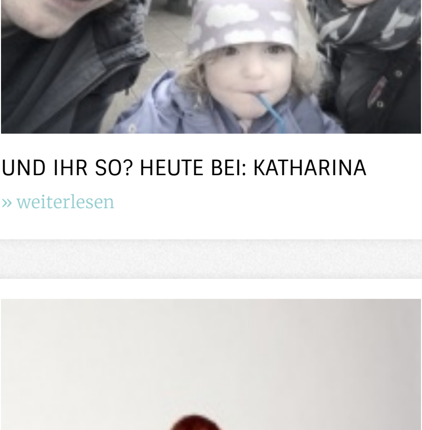
Tags: *Familiencoaching*, *Coaching*, *Burnout*, *Konflikte*, *Kinder*, *Ausweg*

« vorheriger Beitrag
» Kommentar schreiben

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN…



UND IHR SO? HEUTE BEI: KATHARINA
» weiterlesen



UNSERE GEWINNERIN DES NOMI-HOCHSTUHLS STEHT FEST! UND ES IST…
» weiterlesen

WARUM TRINKEN SO WICHTIG FÜR UNSERE KINDER IST - KOOPERATION MIT VOLVIC
» weiterlesen

NEUEN KOMMENTAR SCHREIBEN

Ihr Name

E-Mail *

Betreff

Kommentar *

Ich bin kein Roboter.
reCAPTCHA
Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen

SPEICHERN

Suche
SUCHE

ÜBER UNS

Herzlich Willkommen, wir sind Lisa und Katharina

» Über uns

BLOGFAMILIA AWARD PREISTRÄGER*IN

NEWSLETTER

Um neue Beiträge per E-Mail zu erhalten, geben Sie hier Ihre E-Mail-Adresse ein.

E-Mail-Adresse

FOLLOW US

ARCHIV

Mai 2019 (17)
April 2019 (31)
März 2019 (32)
Februar 2019 (25)
Januar 2019 (29)
Dezember 2018 (29)
November 2018 (38)
Oktober 2018 (31)

» mehr

© 2019 Stadt Land Mama. Alle Rechte vorbehalten.