



Elternkunst WORKBOOK

Drei simple Geheimnisse
für tiefe HERZBEZIEHUNG
mit deinem Kind

Doris



Gantenbein

www.elternkunst.ch



©Elternkunst



Ich bin Doris

Mit viel Begeisterung und all meiner Liebe unterstütze ich seit vielen Jahren Eltern erfolgreich auf ihrem Weg zu einer tieferfüllten und von Vertrauen geprägten Beziehung mit ihren einzigartigen Kindern.

Zusammen mit meinem Mann und unseren 3 erwachsenen Kindern lebe ich schon seit bald 25 Jahren zu 100% in hoherfüllter Beziehung und bin überglücklich es gewagt zu haben, auf gleichwürdige Art und Weise mit meinen Kindern zu wachsen.

Meinen beruflichen Werdegang habe ich als Primarlehrerin begonnen und konnte mir einfach nicht vorstellen, dass ein Zusammensein mit Kindern nur mit Erziehungskämpfen und Machtspielen gelingen sollte. Immer wollte ich das Kind als einzigartiges Wesen wahrnehmen und einführend begegnen.

Seit rund 30 Jahren erforsche ich als Elternkünstlerin das Zusammenspiel zwischen Eltern und Kindern. Nebst der beliebten und transformativen Ausbildung zum Elternkunst-Coach biete ich auch Coachings für Eltern mit Kindern bis ca. 7 Jahre.

Mit meinem praktischen Wissen zeige ich wirkungsvolle, einfache und zugleich absolut alltagstaugliche Wege auf, wie du als Mutter oder Vater tiefe HERZVERBINDUNG und genussvolles Zusammensein mit deinem einzigartigen Kind erleben kannst.

Bedingungslos – gleichwürdig – einzigartig!

Doris Gantenbein



GEHEIMNIS

Kooperiere mit der Einzigartigkeit deines Kindes!

Dein Kind ist einzigartig und etwas ganz Besonderes, schlicht und einfach durch sein Da-Sein. Es braucht seine Würde nicht erst durch Leistung zu beweisen. Vielmehr will es von dir angenommen und geliebt werden, genauso wie es ist und nicht so, wie es zu sein hat.

So wie in einem winzigen, zarten Samen das ganze Potential eines riesigen, starken Baumes steckt, so ist auch bei deinem Kind die ganze Einzigartigkeit von allem Anfang an da und will sich durch eine innewohnende Urkraft ausdrücken und entfalten, hin zu seiner eigenen Wesensart.

Diese Einzigartigkeit will geschützt, behütet und gewahrt werden. Es steckt eine unglaubliche Kraft in dieser Einzigartigkeit.

Deshalb möchte ich dich ermuntern, mit der Einzigartigkeit deines Kindes zu kooperieren, statt sie zu bekämpfen. Sobald du dein einzigartiges Kind annimmst, wie es ist und aufhörst, es nach deinen Vorstellungen zu verändern, wird nicht nur dein Kind zum Blühen und Strahlen kommen, sondern auch du.

REFLEKTIERE

WAS MACHT DEIN KIND EINZIGARTIG? SCHREIBE MINDESTENS DREI PUNKTE AUF.

1.

2.

3.



02 **GEHEIMNIS**

Sei die beste Umgebung für dein Kind!

Dein Kind saugt alles um sich herum auf wie ein Schwamm. Deshalb ist es nicht egal, in welcher Umgebung es sich aufhält, da je nachdem eine Umgebung die Einzigartigkeit deines Kindes unterstützen oder aber unterdrücken kann.

Die wohl wichtigste Umgebung für dein Kind bist du. Denn dein ganzes Denken und Handeln, deine gesamte innere Haltung beeinflussen und prägen dein Kind enorm.

Fühlt sich dein Kind von dir bedingungslos angenommen und geliebt, so einzigartig wie es ist, und nicht so, wie es zu sein hat, so kann sich sein volles Potential entfalten. Es breitet sich mehr und mehr ein inneres Zufriedensein in ihm aus, welches unweigerlich in einem kooperativen Verhalten dir gegenüber resultiert. Sei deshalb die beste Umgebung für dein Kind! So wird das gemeinsame Zusammensein zum Genuss!

REFLEKTIERE

KANN SICH DEIN KIND IN SEINER UMGEBUNG VOLL UND GANZ
ENTFALTEN UND BLÜHEN?

KANNST DU DICH IN DEINER UMGEBUNG ENTFALTEN?



O2 GEHEIMNIS

Nähre dein Kind mit deiner Aufmerksamkeit!

Dein Kind braucht deine Aufmerksamkeit wie die physische Nahrung. Bekommt es zu wenig davon, ist es innerlich am Aushungern, was sich äusserlich in negativem Verhalten spiegelt.

Indem du ihm regelmässig deine volle Aufmerksamkeit schenkst, tauchst du mit ihm in Beziehung ein. Und genau das braucht dein Kind.

Nimm dir bewusst Zeit für dich und dein Kind und tauche in die einzigartige Beziehung mit ihm ein. Nicht nur dein Kind schöpft daraus Kraft, sondern es bereichert in hohem Masse auch dich.

Deshalb habe ich eine einfache, jedoch hochwirksame Übung für dich, die du jederzeit anwenden kannst: Setze dich zu deinem Kind und lasse ihm deine Aufmerksamkeit zufließen. Sei voll und ganz bei ihm und nimm wahr, wie einzigartig es ist. Sobald sich ein Augenkontakt ergibt, versuche ihn so lange wie möglich zu halten. Dies ist Seelennahrung für dein Kind. Und auch für dich.

Probiere es aus und lass dich positiv überraschen!

REFLEKTIERE

NÄHRST DU DEIN KIND GENÜGEND MIT DEINER AUFMERKSAMKEIT?

WANN UND WO KÖNNTEST DU IHM GANZ BEWUSST NOCH MEHR AUFMERKSAMKEIT ZUFLIESSEN LASSEN?



Ich gratuliere dir!

Du hast das Workbook bis hier durchgearbeitet! Wundervoll! Das zeigt, dass du bereit bist auf dem Weg zu einer erfüllten Beziehung weiterzugehen.

Damit hast du dich selbst beschenkt und bereits die ersten Schritte gemacht, um mit deinem einzigartigen Kind immer mehr in jener Beziehung zu leben, nach der du dich so sehr sehnst.



Wie geht es dir, wenn du deine Antworten anschaugst?

Welche Erkenntnisse ziehst du daraus?

MÖCHTEST DU GERNE NOCH TIEFER
EINTAUCHEN? ES GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN!
LASS DICH INSPIRIEREN...

COACHING & AUSBILDUNG



Barbara, Mutter von zwei Kinder

„Kein Geld der Welt kann diese Erfahrungen und Tipps, welche ich im Zusammensein mit Doris erhalten habe, bezahlen. Das ist ein Investment für die Zukunft, das sehr nachhaltig ist!“



Du hast eine Frage?

Melde dich gerne bei mir!

EMAIL AN DORIS

**HERZLICHSTEN
DANK FÜR
DEIN DASEIN!**



VERBINDE DICH MIT ELTERNKUNST!

INSTAGRAM

TELEGRAM

FACEBOOK

YOUTUBE