



# Mama ist voll gechillt

EIN BUCH FÜR MAMAS  
UND FÜR PAPAS, OMAS, OPAS ...



von Inga Dathoff

# Inhaltsverzeichnis

Für Mamas - Und auch für Papas, Omas, Opas,  
ErzieherInnen, LehrerInnen

Was mich inspiriert und bewegt hat

Warum die innere Haltung Wirkung zeigt

Die inneren Haltungen als Affirmationen nutzen

1 Du bist vollkommen

Affirmation und Blitzentspannungsübung „Ich bin“

2 Ich liebe dich wie du bist

Affirmation für dein Kind

Affirmation zur Selbststärkung

Herzwärm-Übung

Tipps wie du nach Streit und Stress in die Liebe  
zurückfindest

3 Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst

Affirmation für dein Kind

Affirmation zur Selbststärkung

Übung zum Innehalten

4 Ich vertraue deiner Weisheit

Von der Weisheit der Seele

Von der Weisheit des Körpers

Affirmation für dein Kind: Eine Übung in Vertrauen

Affirmation zur Selbststärkung

## 5 Ich lasse dir dein Tempo

Affirmation für dein Kind

Affirmation zur Selbststärkung

Entschleunigungsübung

Aufgabenminimierung

## 6 Ich achte deine Grenzen

Affirmation für dein Kind

Affirmation zur Selbststärkung

## 7 Ich lasse dir deinen Weg

Affirmation für dein Kind

Affirmation zur Selbststärkung

Visualisierungsübung

## 8 Ich achte deine Wahrnehmung

Kinderfantasie oder Realität? Von Omas lieben  
Grüßen aus dem Jenseits

Affirmation für dein Kind

Affirmation zur Selbststärkung

Übung zur Augenentspannung

## 9 Ich lasse dir dein Spiel

Affirmation für dein Kind

Affirmation zur Selbststärkung

Übung: Alltagsbeobachtung & Raum fürs Spielen  
schaffen

## 10 Du bist ein Geschenk

Affirmation für dein Kind

Affirmation zur Selbststärkung

Übung: Lege ein Geschenkkörbchen an

11 Ich danke dir

Affirmation für dein Kind

Affirmation zur Selbststärkung

Eine Übung in Dankbarkeit

Anhang - Links

Homeschooling, Unschooling

Alternative Schulformen & Initiativen

Montessori-Pädagogik:

Waldorf-Pädagogik:

Freie Demokratische Schulen:

Sudbury Schulen:

Hochsensibilität

Ingas Blogs und Tests für Hochsensibilität

Anhang - Affirmationskärtchen

## **Für Mamas - Und auch für Papas, Omas, Opas, ErzieherInnen, LehrerInnen...**

Dies ist ein Buch für alle Mamas, aber auch für alle Papas, Omas und Opas, KinderpflegerInnen und ErzieherInnen, LehrerInnen, und PädagogInnen – einfach für alle Menschen, die viel Zeit mit Kindern verbringen. Für Menschen, die ihren Alltag mit Kind noch ein bisschen entspannter, harmonischer und freudiger gestalten wollen. Die sich Wege wünschen, im herausfordernden (Familien-) Alltag schneller ihre Balance zurückzugewinnen. Die Kindern auf Augenhöhe, liebevoll und förderlich begegnen möchten. Die sich mehr Harmonie und weniger Streit, Geschrei und Rangelerei mit ihrem Kind wünschen.

Mein Herzenswunsch ist, dass die Anregungen dieses Buches dich und dein Kind in innere Ruhe und Gelassenheit begleiten. In eine Präsenz, die es dir möglich macht, ganz bei dir zu bleiben und stimmige Entscheidungen für dich, dein oder ein dir anvertrautes Kind und für euer Familienleben zu treffen. Mögen dir und euch die 11 inneren Haltungen mit ihren kurzen, alltagstauglichen Übungen dabei Unterstützung sein.

*Lasst es euch gut gehen!*

*Herzlichst, deine Inga Dalhoff*

## **Was mich inspiriert und bewegt hat**

Vor einigen Jahren war ich als Tagesmutter tätig. Diese wundervolle Aufgabe hat mich unendlich viel gelehrt. Zum Beispiel wie einzigartig jedes Kind ist. Wie sehr sich die Lern- und Lebenswege, die Mentalität und die Interessen der Kinder voneinander unterscheiden. Wie sehr das familiäre Umfeld, Hort, Kindergarten, Vorschule, Schule und Gesellschaft im Positiven wie im Schmerzlichen prägen. Wie sehr Kinder aufblühen und wie kraftvoll sie sich entfalten, wenn wir an sie glauben. Und wie verunsichert und ängstlich sie auf Kritik, Bewertung und Benotung reagieren können. Wie heilsam liebevolle Hinwendung und wie verstörend Stress, Anspannung, Erwartungen und Zeitdruck auf Kinder wirken.

Unser gemeinsamer Alltag war mehr als bunt. Und nicht selten fand ich mich in herausfordernden und auch überfordernden Situationen wieder. Die Kinder berührten mein inneres Kind, meine eigenen (kindlichen) Sehnsüchte, meinen kindlichen Spieltrieb und meine Lust am Lernen. Sie berührten aber auch alten Schmerz und Mangel. Zeigten mir, was für (innere) Kinder nährend, wertvoll, förderlich und Halt schenkend ist und was nicht.

Die Direktheit, Offenheit und außergewöhnliche Weisheit meiner Tageskinder waren mir Einladung, mich selbst und gängige Einstellungen Kindern gegenüber zu hinterfragen, um ihnen unvoreingenommen begegnen zu können.

Aus diesen intensiven Begegnungen mit meinen Tageskindern, meinen Erfahrungen aus der Lebensberatung

und dem Hinterfragen pädagogischer Überzeugungen sind die 11 inneren Haltungen dieses Buches erwachsen.

Haltungen, die mich selbst sehr dabei unterstützt haben, Kindern bedingungsloser, liebevoller und auf Augenhöhe zu begegnen. Frieden, Angenommensein und Entspannung in ihnen wie in mir selbst zu säen. Die 11 inneren Haltungen haben uns gleichermaßen gechillter den Alltag meistern lassen. Mögen sie auch dich und deine Familie voll gechillt die Höhen und Tiefen des Familienalltags bewältigen lassen.

## **Warum die innere Haltung Wirkung zeigt**

Für unsere Kinder sind wir zumindest in ihren ersten Lebensjahren Helden. Sie wollen es uns gleichtun, sehen in uns das ganz große Vorbild. Schon allein deshalb tun wir gut daran, auch ein gutes Vorbild zu sein. Gut für uns zu sorgen, uns selbst und andere liebevoll zu behandeln und unser Tun und Wirken daheim und in der Welt achtsam zu gestalten. Denn damit öffnen sich auch unseren Kindern die Türen zu liebevoller Achtsamkeit und einem gesunden (Selbst-) Bewusstsein.

Hinzu kommt, dass unsere Kinder die Welt durch unsere Augen wahrnehmen. Blicken wir zuversichtlich in die Welt, tun sie es auch. Sehen wir in allem das Positive, tun sie es ebenfalls.

Und nicht nur die Welt, sondern auch sich selbst sehen sie zunächst durch unsere Augen. Sehen wir in ihnen kleine Helden, sehen auch sie sich als Helden. Empfinden wir sie als genau richtig wie sie sind, können auch sie sich voll und ganz akzeptiert, respektiert und geliebt fühlen, selbstsicher die Welt erkunden und Herausforderungen lockerer meistern. Trauen wir ihnen etwas zu, wächst ihr Selbstvertrauen. Lassen wir ihnen ihre Meinung, schenken wir ihnen Raum für Selbstbestimmung.

Welch grandiose Geschenke wir unseren Kindern nur mit unserem liebevollen Blick auf sie machen können! Welch kraftvolle Grundlage für ein erfülltes, selbstbewusstes Leben wir ihnen mit einem bewussten, achtsamen und liebevollen Blick auf sie schenken können!