

Christopher End

Elternsein ALS WEG



edition claus

EIN BUCH, DAS ES
GUT MIT DIR MEINT

edition claus

Digitale Pressemappe



Über das Buch

Über den Autor

Interview mit dem Autor

Bibliografische Angaben

Über den Verlag

EIN BUCH, DAS ES
GUT MIT DIR MEINT

Über das Buch

Elternsein ALS WEG



„Bin ich gut genug?“, fragen sich viele Eltern zweifelnd. Andere kommen im alltäglichen Familienalltagswahnsinn nicht mal dazu, sich diese Frage zu stellen. Zu oft fühlt sich Elternsein nach Stress pur an.

Du möchtest mit mehr Ruhe, Leichtigkeit und Selbstliebe durch den Familientrübels steuern? Eltern-Coach Christopher End zeigt dir, wo du ansetzen kannst, um all das in dein Leben zu bringen.

Finde heraus, wieso du tickst, wie du tickst – und wie es anders gehen kann.

In kurzen Kapiteln, die sich gut auch mal zwischendurch lesen lassen, beschreibt Christopher End, was er beim Elternsein gelernt hat. Fragen und Übungen helfen dir, liebevoller mit dir umzugehen und neue Wege zu finden. Dabei unterstützen dich einfach zu lernende Techniken der Selbstregulation und leicht umzusetzende Meditationen.

„Eltern brauchen Wissen über sich selbst, um unbelastet mit ihren Kindern umgehen zu können. Und Eltern haben wenig Zeit. Das Buch von Christopher wird beidem gerecht, und das auch noch in wunderschön.“
Inke Hummel, Pädagogin und Autorin

**MIT VIELEN
FRAGEN,
ÜBUNGEN +
DOWNLOADS**

**EIN BUCH, DAS ES
GUT MIT DIR MEINT**

Über den Autor

Elternsein ALS WEG



Christopher End

begleitet Eltern im achtsamen Leben mit Kindern, sei es in Einzelsitzungen in seiner Praxis in Köln, in Seminaren oder Online-Kursen. Er gibt den wöchentlichen Podcast „Eltern-Gedöns“ heraus und ist Co-Autor des Buches „Der kleine Samurai findet seine Mitte“, einer Einladung und Anleitung zum gemeinsamen Meditieren mit Kindern. Christopher lebt mit seinen beiden Kindern und seiner Frau, vielen Büchern und einigen Tieren in Köln.

christopher-end.de



FOTO: MONA DADARI

Bild des Autors
zum Download

EIN BUCH, DAS ES
GUT MIT DIR MEINT

Blick ins Buch

Elternsein ALS WEG



Inhalt

Inhalt

Anleitung	8
Elternwerden ist Selbsterfahrung auf Speed	16
Wo stehe ich? Wo will ich hin?	26
Mein*e Kind*er	38
Überforderung: Die Welt, in der wir Eltern werden	44
Pause: Zeit zum Auftanken	54
Die schnelle Pause für zwischendurch: „Erst mal tief durchatmen“	62
Von der großen Liebe und vollem Elternalltag	66
Elternpaare: Wenn zwei Geschichten sich treffen	78
Meine Kindheit und mein inneres Kind	88
Bewusstes Elternsein	102
Wie dir die Lücke hilft, es anders zu machen	112
Die 3 Bs: Bedürfnis, Bindung und Beziehung	120
Bindung: A thing called Attachment	130

Bedürfnisse – klar, aber welche?	140
Regulation: Der Schalter von der Anspannung zur Entspannung	152
Die drei Ks: Konflikt, Kommunikation & Kreis	158
Ich! Wer war das nochmal?	166
Es heißt Elternsein ... nicht Eltern tun	174
Kinder bei großen Gefühlen begleiten	182
Grenzen: Und jetzt ist Schluss	190
Vom Zweifel ins Vertrauen	198
Wo willst du hin?	204
Mach's gut und danke für den Fisch	214
Anhang	218
Download-Seite	219
Bei geistlicher Not	220
Wenn es schnell gehen muss	220
Kostenlose Beratungsangebote	221
Bücher zum Weiterlernen	221
Menschen und Orte zum Weiterlernen	222
Danke	223
Über den Autor	224

Anleitung

Dieses Buch ist für dich.

Für wen sonst, magst du dich fragen. Ich schreibe das deswegen, weil ich diese Tatsache beim Lesen eines Buches in der Vergangenheit oft vergessen habe. Ich habe mich dann in den Dienst eines Buches gestellt – ich hatte das Gefühl, ich müsste das jetzt zu Ende lesen, durcharbeiten, mir merken, auch wenn mich der Inhalt nicht angesprochen hat. Ich hätte sogar ein schlechtes Gewissen gehabt, wenn ich es nicht zu Ende gelesen hätte.

Ist es komisch ein Buch damit zu beginnen, die Leser*in zu bitten, es gegebenenfalls zu entsorgen? Aus meiner Sicht nicht, denn meine Absicht ist es, dich zu unterstützen. Und aus meiner Erfahrung als Coach und Therapeut weiß ich, dass dies eine der besten Erfahrungen überhaupt sein kann: sich selbst zu vertrauen.

Mein Anliegen ist es, dich auf deinem Weg zu unterstützen.

Wenn dieses Buch dir dabei nicht hilft oder wenn es dich einfach nicht anspricht, dann bitte, bitte leg es einfach weg. Ja, schneide das Buch weg – und zwar mit gutem Gewissen!

Etwas anderes wird dann für dich passender sein.



*Okay, ich würde es natürlich schon aus Nachlässigkeitgründen weichen, zu verschlucken das Buch, und es weggeschmeißen, aber um mich soll es hier ja nicht gehen.

13

Anleitung

Fragen zu Beginn deiner Reise

Wieso hast du dieses Buch gekauft/aufgeschlagen?

Was erwartest du von diesem Buch?

Anleitung



Was müsste passieren, damit du nach dir selbst überrascht wärst?

ANLEITUNG

Anleitung

Wenn wir uns also alle entwickeln, Kinder und Eltern, kann es überhaupt keine perfekten Eltern geben. Nein, vielmehr gehört das „Fehlerräumen“ zum Lernen dazu. Für mich ist es immer noch eine große Aufgabe, meine eigenen

Fehler und Fehlritte als Teil des Lernens zu sehen und anzunehmen. Eine noch größere Aufgabe: diese gar wertzuschätzen – immerhin sind es meine FEHLER!

Bei Babys spüren wir das meist noch: diese Wertschätzung und

Freude über das Fehlerräumen: Jede Lustläuferin erfährt uns und wir kommentieren und loben sie begeistert. Dabei ist genau genommen das Sprechenlernen von Kindern eine einzige Aneinanderreihung von Fehlern. Und doch: Wir sind berührt, wenn unser Kind seine ersten unbeholfenen Wörter sagt oder Schritte tut. Ich widerstehe, wir würden uns als Eltern nur halb so freudig selbst begleiten. Nur halb so liebevoll selbst betrachten. Mit diesem Buch möchte ich dich genau dabei begleiten: Ich möchte die kindliche und spielerische Freude am Ausprobieren und Entdecken in dir wecken und dich zu einem liebevollen Blick auf dich selbst ermuntern.

Elternsein als Weg bedeutet auch, dass die Reise aller Eltern ähn-

lich ist. Und doch jede*n etwas anderes begeistert, berührt und bewegt: Die eine springt mutig in den Bach, der nächste singt voller Inbrunst mit den Vögeln und wieder jemand anderes genießt stumm die Landschaft. Wir sind sehr unterschiedlich und doch zusammen unterwegs.

Die Landkarte des Elternseins ist daher auch nur eine Anregung. Schließlich habe ich die ein oder andere Station vergessen und sicherlich wirst du im Gegensatz zu mir Abkürzungen nehmen oder Extraetappen drehen wollen. Nur zu: Es ist dein Weg.

Ein Buch zum Mitmachen

Wenn dieses Buch für dich sein soll und jeder Elternweg einzigartig ist, macht es nicht viel Sinn, wenn ich nur allgemein übers Elternsein schreibe und dir alles vorschreiben würde. Denn: Die/die wahre Expert*in für dein Leben bist du! Deswegen gibt es in diesem Buch viel Raum für dich! Deswegen begleitet dich dieses Buch wie ein Coach oder ein*e liebevoll*er Freund*in, mit Anregungen und Sprüchen zum Nachdenken oder zum Schmunzeln, vor allem aber mit Fragen und Übungen. Und damit fangen wir jetzt gleich an. Schnapp dir einen Stift – aber warte, ich muss noch ein, zwei Sachen loswerden ...

Hi!

Schön, dass du da bist.

„Elternsein als Weg“ heißt das Buch und ich will dir gleich erklären, was ich damit meine: Es heißt nichts anderes, als dass ich mich als Vater laufend weiterentwickle. Dass ich laufend dazu lerne. Ich erinnere mich noch, dass ich früher als Kind gedacht habe, dass Erwachsene fertig seien; dass sie in ihrer Persönlichkeit vollständig seien und alles wissen würden, was sie brauchten, und auch alles könnten ... Heute weiß ich, dass das Käse ist.

Dennoch bin ich oft ungeduldig oder unzufrieden mit mir oder vergleiche mich mit mir oder anderen. „Ah, das kann ich noch lernen“, betrachte ich also mein Elternsein als Weg, entspannt mich das.

Von Kindern würde ich auch keine erwarten, dass sie fertig auf die Welt kommen – bei Kindern ist es quasi logisch, dass sie noch in der Entwicklung sind. Sie wachsen ihre ganze Kindheit hindurch sichtbar körperlich und ebenso in ihren Gedanken und Gefühlen. Kindsein ist also der Inbegriff des Lernens und des Wachseins.



Elternsein als Weg meint: So wenig, wie der Säugling mit der Geburt fertig entwickelt ist, so wenig sind Eltern mit der Geburt fertig. „Jüngere Eltern“. Als Mama und Papa entwickeln wir uns laufend weiter – und jetzt kommt das Spannende – wir entwickeln uns gemeinsam mit unserem Kind! Wir lernen also mit und durch das Kind. Und mit jedem Kind wieder neu ...

10

zur Leseprobe

Du bist gut so,
wie du bist.

EIN BUCH, DAS ES
GUT MIT DIR MEINT

Interview mit dem Autor

Elternsein ALS WEG



Wieso sind so viele Eltern erschöpft?

Weil es einfach zu viel ist. Corona, Krieg, Klimakatastrophe und Inflation sind nur die Tropfen, die das Fass zum Überlaufen gebracht haben. Voll war das Fass vorher schon. Randvoll mit gesellschaftlichen Anforderungen, beruflichem Druck und eigenen Erwartungen.

Beispiel eigene Erwartungen: Viele Eltern wollen es bewusst anders machen als ihre eigenen Eltern. Also die Bedürfnisse der Kinder sehen und Kinder auf Augenhöhe begleiten – nur das braucht Zeit, Kraft und inneren Halt. Das fehlt durch die äußeren Anforderungen und auch weil es in der eigenen Kindheit nicht vorgelebt wurde. Das macht es quasi doppelt schwer. Wir arbeiten immer gegen unsere eigene Prägung, gegen die eigene Erfahrung.

Was bräuchten Eltern denn jetzt?

Unterstützung, Entlastung und weniger Druck – das wäre auf gesellschaftlicher Ebene angesagt. Ich weiß allerdings nicht, ob, wann und in welchem Umfang das erfolgt. Deswegen ist es so wertvoll, wenn ich gleichzeitig selbst lerne mich gegen diesen Mega-Druck zu wappnen, lerne meine eigenen Anforderungen und Ansprüche zu hinterfragen, lerne mein Verhalten zu verändern. Wichtig ist mir: Nur weil Eltern lernen mit diesem Stress umzugehen, heißt das nicht, dass die Gesellschaft, also insbesondere Politik und Verwaltung aus der Verantwortung sind, die Familien mehr zu schützen und zu unterstützen.

EIN BUCH, DAS ES
GUT MIT DIR MEINT

Was können Eltern selber tun?

Ich könnte jetzt so konkrete Dinge vorschlagen wie "entrümple deinen Familienalltag" oder "such dir Unterstützung" oder "bau dir dein eigenes Dorf", nur ich bin überzeugt, dass wahre Veränderung viel tiefer ansetzt. Wahre Veränderung beginnt in uns selbst. Zum Beispiel wenn ich lerne mir die Erlaubnis gebe, dass ich nicht alles allein schaffen muss, oder dass ich lerne "Nein" zu sagen. Es geht also um persönliches Wachstum. Deswegen spreche ich auch von Elternsein als Weg, weil wir gemeinsam mit den Kindern wachsen.



Was heißt das, sich auf den Weg zu machen?

Elternwerden und Elternsein kann uns tief berühren und verändern. Es ist eine gewaltige Erfahrung, an der wir wachsen können. Auf den Weg machen bedeutet bewusste Veränderung: wenn ich beispielsweise meine eigenen Erwartungen an mich und mein Kind erkenne und beginne, diese zu hinterfragen, oder wenn ich meine Verhaltensmuster besser verstehe und lerne, sie bewusst zu verändern.

Wie lerne ich, mein Verhalten gegenüber meinem Kind zu ändern?

Der erste Schritt ist, die Automatismen und ihre Auslöser zu erkennen: Also Gefühle, Impulse, Gedanken, Verhaltensmuster, die immer wieder wie von alleine anspringen und mich in eine Art Autopilot versetzen. Vielleicht merke ich: "Wenn mein Kind wütend ist, werde ich selbst auch unglaublich wütend." Und dann zu schauen: Was steckt hinter meiner Reaktion? Wieso triggert mich das so? Was brauche ich in diesen Momenten?

Bei diesen und ähnlichen Fragen soll mein Buch auf eine möglichst leichte und spielerische Weise unterstützen.

EIN BUCH, DAS ES
GUT MIT DIR MEINT

Bibliografische Angaben

Elternsein ALS WEG



Elternsein als Weg

Wie ich gemeinsam mit meinem Kind wachsen kann
– statt zu verzweifeln.

von Christopher End

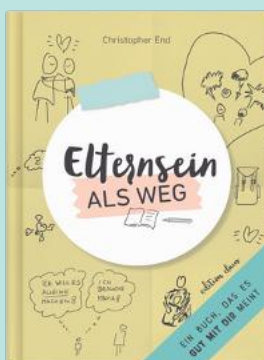
ISBN: 978-3-9824583-5-9

232 Seiten

1. Auflage März 2023

Claus Verlag GmbH, Limbach-Oberfrohna

19,90 Euro (D)/20,50 Euro (AT)



Cover zum Download



Backcover zum Download

EIN BUCH, DAS ES
GUT MIT DIR MEINT

Über den Verlag



Gegründet in Chemnitz, hat der Claus Verlag mit dem Imprint edition claus seit 1. Februar 2017 seinen Sitz in Limbach-Oberfrohna. Der Verlag hat sich auf Kinderbücher, pädagogische Fachbücher und Wirtschaftsbücher spezialisiert. Alle Publikationen sind Herzensangelegenheit. Anspruch der Macher:innen ist es, Bücher neu zu denken.

Claus Verlag GmbH
Ulrike Abraham & Christian Wobst
Zum Lindenhof 9
09212 Limbach-Oberfrohna
www.edition-claus.de



EIN BUCH, DAS ES
GUT MIT DIR MEINT

Christopher End

Elternsein ALS WEG

„Bin ich gut genug?“, fragen sich viele Eltern zweifelnd. Andere kommen im alltäglichen Familienalltagswahnsinn nicht mal dazu, sich diese Frage zu stellen. Zu oft fühlt sich Elternsein nach Stress pur an.

DIESES BUCH MEINT ES GUT MIT DIR.

Du möchtest mit mehr Ruhe, Leichtigkeit und Selbstliebe durch den Familien-trubel steuern? Eltern-Coach Christopher End zeigt dir, wo du ansetzen kannst, um all das in dein Leben zu bringen.

Finde heraus, wieso du tickst, wie du tickst – und wie es anders gehen kann. In kurzen Kapiteln, die sich gut auch mal zwischendurch lesen lassen, beschreibt Christopher End, was er beim Elternsein gelernt hat. Fragen und Übungen helfen dir, liebevoller mit dir umzugehen und neue Wege zu finden. Dabei unterstützen dich einfach zu lernende Techniken der Selbstregulation und leicht umzusetzende Meditationen.

MIT VIELEN
**FRAGEN &
ÜBUNGEN**
+ DOWNLOADS!

„Eltern brauchen Wissen über sich selbst, um unbelastet mit ihren Kindern umgehen zu können. Und Eltern haben wenig Zeit. Das Buch von Christopher wird beidem gerecht, und das auch noch in wunderschön.“

Inke Hummel, Pädagogin und Autorin

„Auf das Elternsein kann man sich nie vollständig vorbereiten. Aber man kann sich auf den Weg machen, neugierig bleiben und immer wieder dazulernen – genau dabei hilft dieses Buch.“ Nils Pickert, Autor und Journalist



edition
claus

Der Verlag mit dem Drachen.



www.edition-claus.de

ISBN 978-3-9824583-5-9
19,90 Euro (D)
20,50 Euro (AT)