

## Kraftwort für die Eltern

Um in dem Prozess standhaft und in der richtigen Spur zu bleiben, kann ein Kraftwort ein wunderbares Hilfsmittel sein.

**Nimm Dir ein paar Minuten Zeit, um Dein ganz persönliches Kraftwort zu finden.**

Setz oder leg Dich hin, schließe die Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Entspanne Dich, komm zur Ruhe. Fühle Dich dann in die Situation am Abend hinein, die Dir Bauchschmerzen bereitet.

Stell Dir den Einschlafprozess oder den Moment vor, wenn Dein Kind in der Nacht wach wird.

Nimm einen bestimmten Moment, der Dir immer bevorsteht, der Dir Angst macht, der Dich stresst... Fühle hinein. Wie fühlt sich das an?

Dann überlege Dir, was Du in diesen Momenten brauchst, um diese Situation zu meistern. Ist es Gelassenheit oder Kraft? Ruhe, Liebe, eine Massage, Gummibärchen oder etwas ganz anderes?

**Nimm das Wort, das in Dir aufsteigt, das sich gut anfühlt, das Dir innere Ruhe und Gelassenheit schenkt**

**Dieses ist Dein persönliches Kraftwort.**

Nimm das am Abend mit, wenn Du Dein Kind ins Bett bringst und wenn Du es durch die Nacht begleitest. Wiederhole es bei jedem Atemzug für Dich im Geiste, bei der Ein- und bei der Ausatmung.

Auch wenn diese Übung banal für Dich klingt, so ist sie wahnsinnig kraftvoll und Energie spendend. Wiederhole dieses Wort auch am Tag immer wieder, wenn Du daran denkst.

***Erinnere Dich aktiv an Dein Wort:***

*Mit einem Post-it am Badezimmerspiegel, am Telefonhörer im Büro, im Auto am Radio – überall dort, wo Du am Tag öfter drauf schaust.*

So geht Dir das Wort in Fleisch und Blut über, es breitet sich in Deinem Unterbewusstsein aus und hilft Dir so durch die besonders herausfordernde Zeit des Schlafenslernens Deines Kindes hindurch, und darüber hinaus!