

4-teilige
E-Mail Serie
für bewusste Eltern

„Meistere JEDE Herausforderung“

Urs Camenzind & Elke Sohler



Wir 2 begleiten dich durch die E-Mail Serie für bewusste Eltern

Unser gemeinsames Anliegen ist es, Eltern zu helfen, ein Familien-Leben in Leichtigkeit, Frieden und Liebe zu erschaffen.

Urs ist Potenzialentfaltungcoach, Bewusstseins-Trainer, Naturheilpraktiker, ganzheitlicher Gesundheitsberater, Huna Lehrer und Vater eines Sohnes.

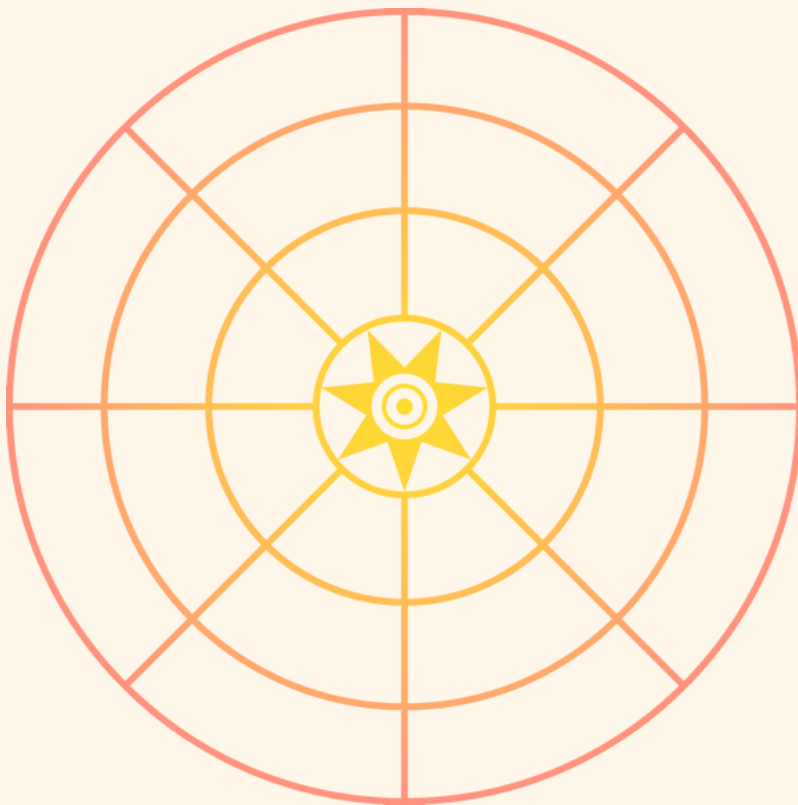
Elke ist Elternbewusstsein-Coach, ganzheitliche Lebensberaterin mit dem Schwerpunkt Trauerbegleitung und Mutter von 6 erwachsenen Kindern.

Unser Ziel ist es, Menschen so effizient wie irgend möglich auf dem Weg zu ihrem authentischen und befreiten Selbst zu begleiten.

Willst du glücklich sein?

Dann hör auf,
perfekt sein zu wollen.

Brené Brown



LEKTION #4

Sei unperfekt!

“Du bist schon vollkommen - deshalb brauchst du dich nicht noch anzustrengen, perfekt zu sein!”

- Unbekannt -

Was du in dieser Lektion lernst:

- Zu hohe Ansprüche und Perfektionismus ist unnatürlich und ungesund!
- Der Verstand erzeugt selbst auferlegten Druck und Stress
- Gut genug, statt perfekt, genügt!
- Die 1-Minute-unperfekt-sein Übung

8 von 10 Mütter sind Burnout-Kandidaten!

Studien belegen, dass 8 von 10 Mütter unnatürlich hohe Ansprüche an sich stellen.

Nicht umsonst gehören Mütter, nebst Ärzten zu den obersten Burnout Kandidaten.

Das wollen wir ändern!

Denn die **Kinder fühlen diesen Druck**, der dann unweigerlich auf sie übertragen wird - und Konflikte sind vorprogrammiert.



Die Lösung: 3 Meisterschritte

Um aus diesem Kreislauf des ständigen getrieben sein und funktionieren müssen, herauszukommen, gehen wir ganz einfach wieder den Weg der 3 Meisterschritte:

Akzeptieren - beobachten - Kontrolle übernehmen.

Dadurch übernehmen wir wieder die Kontrolle über unseren Verstand.

Hier ein sehr wirkungsvoller, **bewährter Leitsatz**, um die Perfektion und die viel zu hohen Anforderungen an sich selbst ins rechte Licht zu setzen.

Schreib ihn dir auf einen Post-it Kleber und platziere ihn prominent!



Deine Umsetzungsübung:

Diese Übung hat es in sich. Sie hat den Namen:

Die “Unperfekt Minute”.



Nimm am besten Stift und Papier zur Hand und schaue dir das Video ab Minute 7:00 an.

Dann notiere dir einige Situationen, die du ab nun ganz bewusst und entschieden “unperfekter” machen willst, wo du dich “entautomatisieren” willst.

Wo du dich mehr rausnehmen willst, damit du mehr Zeit und Energie für das wirklich Wichtige hast - FÜR DICH!

Los geht's!



**Jeder kleine
Erfolgs-Schritt zählt.
Sei geduldig und
nachsichtig mit dir!**

Deine abendliche Reflektions-Übung:

Nimm wiederum dein Erfolgs-Journal zur Hand und notiere dir deine kleinen und grossen Fortschritte, die du die letzten Tage gemacht hast.

- Warst du mehr im positiven Flow?
- In welcher Situation hast du die 3 Meisterschritte angewendet:
 1. hast akzeptiert wie es ist
 2. warst im Beobachter-Modus, statt zu bewerten
 3. und hast dann bewusst entschieden, wie du denken, fühlen und handeln willst?
- Hast du dir vielleicht mehr “Ich-Zeit” herausgenommen?
- Die “A-LO-JA” Methode angewendet und bist zentrierter und präsenter geworden?
- Welche Energiefresser hast du gemieden - und wo mehr für deine Energie-Erhöhung getan?
- Hast du vielleicht alte Verhaltensmuster abgelegt und bist mehr in die Selbst-Liebe gekommen?

Wunderbar!

Jeder kleine Erfolgs-Schritt zählt.

Sei geduldig und nachsichtig mit dir.

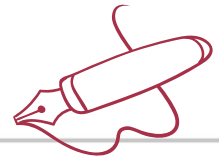
Auch wenn es nicht ganz so schnell geht wie erwartet.

Bleib dran und mache deine “Baby-Stepps”.

Du wirst sehen - es lohnt sich!



Was hat sich in deinem Bewusstsein verändert?



Bist du achtsamer geworden?

Hast du deine Wahrnehmung geschärft?