

# FÜR ELTERN, DIE IHRE KINDER STÄRKEN WOLLEN – UND DABEI SELBST WACHSEN MÖCHTEN.

Elternsein ist eine **Reise voller Herausforderungen und Emotionen**. Möchtest du dein Kind in seiner Entwicklung liebevoll **begleiten und** gleichzeitig deine eigene **innere Stärke** aufbauen?

Manchmal halten uns vertraute Erziehungsmuster und Widerstände davon ab, wirklich in **Verbindung** mit unseren Kindern zu treten.

Als ausgebildeter Coach für Eltern und Mentalcoach für Kinder und Jugendliche:

**teile ich mit dir, welche Muster dich unbewusst blockieren und wie du sie loslassen kannst.**



[www.jasminschulz.de](http://www.jasminschulz.de)  
[info@jasminschulz.de](mailto:info@jasminschulz.de)  
Jasmin.Violetta.Schulz

01/05



# 3 MUSTER DIE BLOCKIEREN

“Du musst nicht großartig sein, um anzufangen, aber du musst anfangen um großartig zu werden.”

**-Zig Ziglar**

## 1 Festhalten an alten Erziehungsmethoden

**Warum vertraute Wege nicht immer die besten sind:**

Alte Muster bieten uns oft eine vermeintliche Sicherheit, doch diese stehen dir und deinem Kind oft im Weg.

Erkenne blockierende Glaubenssätze und transformiere sie. Integriere neue, die auf Verständnis und Verbindung basieren.

## 2 Widerstand gegen das, was ist

**Annehmen statt kämpfen:** Widerstand gegen das Verhalten deines Kindes schafft Distanz. Komme in die Annahme dessen, was gerade ist – ohne dabei deine Grenzen aufzugeben. Dadurch öffnest du den Raum für echte, tiefgehende Verbindung.



# 3 MUSTER DIE BLOCKIEREN

“Verbindung & Vertrauen ist der Schlüssel von allem.  
Wenn du mit deinem Kind verbunden bist, erlebe  
Wunder. Doch zuerst: Vertraue dir selbst.”

**-Jasmin Violetta Schulz**

## 3 Der Wunsch nach Kontrolle

**Loslassen lernen:** Versuche nicht, alles zu kontrollieren. Wenn du loslässt und deinem Kind mehr Vertrauen schenkst, stärkst du nicht nur seine Eigenständigkeit, sondern findest auch mehr Ruhe und Klarheit in deiner Elternrolle.



# LOSLASSEN

## Wie du alte blockierende Muster loslassen kannst

### **1. Bewusstsein für eigene Muster entwickeln**

Erkenne die Verhaltensmuster, die du unbewusst in deiner Erziehung verwendest.

### **2. Stelle dir bessere Fragen**

Raus aus dem Selbstvorwurf, rein in die Möglichkeiten "Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?".

### **3. Sei präsent**

Häufig lassen wir uns von Situationen triggern, die uns an vergangene Verletzungen erinnern und blockieren.

> Indem wir alte Wunden und Ängste transformieren, schaffen wir Raum für Präsenz. So kannst du die wertvollen Momente bewusster genießen.

### **4. Vertrauen**

Habe den Mut altes loszulassen! Denn nur wer loslässt hat die Hände frei für Neues.



# FÜR ELTERN, DIE IHRE KINDER STÄRKEN WOLLEN – UND DABEI SELBST WACHSEN MÖCHTEN.

*Stell dir vor was möglich wäre wenn du dir erlaubst*



- Lasse **emotionalen Ballast los**
- **Transformiere** alte **Glaubenssätze**
- Gehe mit **mehr Energie** durch den Tag
- Lerne **anzunehmen was ist**, und wahre dabei deine Grenzen
- Lerne in **VERBINDUNG** zu sein

**Angenommen**, du hättest ein 1:1 Coaching bereits gemacht. Du spürst, dass es eine wertvolle Investition in dich selbst war – **wie fühlt sich das an?** Natürlich kannst du auch alles beim Alten lassen - du hast die Wahl.



[www.jasminschulz.de](http://www.jasminschulz.de)  
[info@jasminschulz.de](mailto:info@jasminschulz.de)  
[Jasmin.Violetta.Schulz](https://www.instagram.com/Jasmin.Violetta.Schulz)

05/05

