

Happy Family Online Coaching

Mach Dir Deine Welt wie sie Dir gefällt



HANDBUCH für Übungen (Selbstbild + Handlungen = Resultat)

„Wie Du in 5 Wochen einen stressfreieren und glücklichen Familienalltag für Eltern und Kinder erschaffst, ohne alles perfekt machen zu müssen,,

Es ist ausdrücklich erlaubt, dieses E-Book (PDF) so weiterzugeben per Mail oder z.B. in facebook zu posten. Damit hilfst Du andern auch weiter.

Das ist kein gewöhnliches E-Book!

Es geht nicht darum, dieses Buch nur zu lesen.

Es soll Dir vielmehr kleine Inputs geben, die Du JETZT vielleicht gerade brauchst, um Veränderungen in Dir für deine glückliche Familie zu bewirken.

Und: Mit den Coaching-Videos und den Bild-Skizzen (Sketchnotes) wirst Du viel tiefer gehen, um im Alltag die positiven Veränderungen wirklich zu erreichen und zu spüren.

Wir zeigen Dir, wie Du eine glückliche Familie machst, indem wir komplexe Erziehungstheorien und aktuelle Studien für Dich vereinfachen und daraus leicht umsetzbare Handlungsschritte machen, die durch verschiedene Verankerungstechniken (z.B. Sketchnotes) Dein Selbstbild und damit Dein Familienleben dauerhaft positiv verbessern und vereinfachen.



Sketchnote Modul 1: Bedingungslose Liebe

Dieses Handbuch mit Inputs wird dann WIRKEN, wenn Du es zusammen mit den Coachings aus **Modul 1-5 AKTIV ausfüllst und daraus konkrete Schritte UMSETZT.**

Nutze diesen Guide, um Dir gezielt Fragen zu stellen, Inputs zu finden und um ins TUN zu kommen mit den Themen, die genau JETZT relevant sind für Deine Familienwelt.

Wir wissen, dass dieses Happy-Family-Coaching viele Informationen bereitstellt. Mit diesem Handbuch möchten wir Dich dabei unterstützen, bewusst und fokussiert mit einigen Themen umzugehen, damit Du auch Freude an der Umsetzung im Familienalltag hast. Finde die nächsten Schritte, die Du umsetzen möchtest. Falls Du Fragen hast, schreibe uns einfach unter:

kontakt@happy-family-coaching.de

Viel Freude damit!

Über uns:



Als 5-köpfige Familie (3,5,6 jährige Kinder) sind wir täglich mit den Herausforderungen von Be(Er-) Ziehung, gesundem Essen, Zeit für Kinder, Zeit für sich, Zeit für Partnerschaft, Karriere, Beruf, Hobby,

Vereine, Urlaub, Geld, man soll, man muss, Kindergarten, Schule etc. - **der ganz normale Wahnsinn:))** konfrontiert.

Es braucht sehr viel Energie, um die strengste Zeit so zu gestalten, dass niemand unter geht, zu kurz kommt....

Mit den 3 kleinen Kindern häufig an die Grenzen gestossen, machten wir uns Gedanken darüber, wie man es friedlicher, ruhiger und entspannter haben könnte.

Dabei haben wir (Christian als Sport- und Berufsschullehrer und Michaela als MentalCoach und angehende Kinesiologin) uns auf eine unserer Stärken fokussiert: Komplexe Dinge VEREINFACHEN und in HANDLUNGSSCHRITTE umwandeln, so das dein gewünschtes RESULTAT (Happy Family) erfolgt - und dabei entstand das [kompakte 5-Module-Happy-Family-Video-Coaching](http://www.happy-family-coaching.de)

HFC HANDBUCH / ÜBUNGEN



Happy Family Online Coaching
Mach Dir Deine Familienwelt wie sie Dir gefällt

Ausgabe 2017 | Modul 1-5

Copyright by Happy-Family-Coaching
M+C.Taverner, Switzerland

MODUL 1

BEDINGUNGSLOSE LIEBE - BIST DU EIN WAHRES VORBILD?

Wie Du Dich und Dein Kind mit bedingungsloser Liebe und Selbstliebe glücklicher, stabiler und selbstbewusster machst

Hast Du gewusst, dass...? (Essenz aus grösseren Studien)

1. Alles, was Liebe ausdrückt, lässt das **Gehirn von Kindern größer** werden. Ein Kuss, ein Lächeln, Interesse am Kind, das Einbeziehen des Kindes, gemeinsames Spielen, **bedingungslose Beachtung**.
2. Unter anderem war der **Hippocampus** bei Kindern stark zugewandter Eltern um **10 Prozent größer** als bei Kindern, die weniger Zuwendung bekamen

Mit einem größeren Hippocampus werden **Kinder glücklicher, stabiler und selbstbewusster**. Die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Leben. (U.S. National Academy of Sciences)



Happy Family Online Coaching
Mach Dir Deine Familienwelt wie sie Dir gefällt



www.happy-family-coaching.de



Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



www.happy-family-coaching.de

Was kannst Du **jetzt sofort TUN**, um dieses Wissen in die TAT umzusetzen?

Wie kannst du jetzt deinem **Kind zeigen**, dass es **akzeptiert und geliebt** wird wie es ist und beibringen, wie es **Probleme auch selbst lösen** kann?



Komme ins TUN und setze gerade die **3 Gewohnheiten des Modul 1** um.

3 Gewohnheiten mit denen Du deinem Kind wirklich bedingungslose Liebe gibst:



1.

2.

3.

1 Übung für Dich selbst mit Sofortwirkung

(An mir als Er-Wachsen-er arbeiten, an meinem Selbstbild arbeiten; Selbstbild + Handlungen = Resultate)

VORBILD-Übung: Nur wenn ich mich **selbst liebe**, kann ich liebe weitergeben
Liebst Du dich bedingungslos?



Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 1 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



Denke daran: Dein Kind ist Dein Spiegel und du lernst auch vieles von ihm – es zeigt dir auch Schwächen/Schatten von dir selbst. Und dafür kannst du dankbar sein.



Willst Du weiterlesen und die 2 wichtigen Praxisübungen dazu zur Gewohnheit machen?

Die wohl wichtigste Reaktion, wenn dein Kind weint oder wütend ist

Mit Worten kann man einiges bewirken, was jedoch viel wichtiger ist als Worte, ist dein Verhalten und **Vorbild** in Extremsituationen.

- Deinem Kind zu sagen „ Schön dass es dich gibt, ich liebe dich“ in einem wunderschönen Moment, in dem alles harmonisch läuft ist einfach.



www.happy-family-coaching.de



Dann komme ins TUN und schreibe hier gerade die **2 Praxisübungen vom Modul 1** auf:

1.

2.



Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 1 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



www.happy-family-coaching.de

MODUL 2

LIEBESTANK GEFÜLLT DURCH GEBORGENHEIT,
UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT,
LIEBESBEWEISE UND HILFE

Mach dein Kind selbständig und gesund indem du ihm Sinnvolles schenkst, mit ihm Zeit verbringst und es häufig knuddelst

Wie wird dein Kind selbständig und stark



NESTWÄRMENDE GEBORGENHEIT
(KÖRPERKONTAKT)

2 Argumente fürs Kuscheln und Körperkontakt

(diverse Studienergebnisse aus Deutschland, Japan, Frankreich und USA)

1. Umarmungen fördern das Abwehrsystem



2. Allein das Auflegen einer Hand auf den Körper eines anderen senkt die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol und regt die Ausschüttung von Hormonen wie Oxytocin oder Prolaktin an, die den Körper entspannen. (Touch-Research-Institut in Miami)

Willst Du noch 2 andere wichtige Argumente für Körperkontakt?

Mit welchen 3 Gewohnheiten kannst du jetzt deinem Kind den Körperkontakt geben, den es für all diese Vorteile im Leben braucht?

www.happy-family-coaching.de



Komme jetzt ins TUN und schreibe hier gerade die 3 Gewohnheiten vom Modul 2 Nestwärmende Geborgenheit auf:

1.

2.

3.

Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 2 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



www.happy-family-coaching.de

UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT (GEMEINSAME ZEIT)

1 unglaubliches Studienergebnis:

In Familien, die ihrem Kind nie ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, liegt das Übergewicht bei **34 Prozent**.

Bei Kindern, die **täglich Aufmerksamkeit** erfahren, bei **22 Prozent**.

Dabei ist nicht die Länge der Zeit, sondern vor allen Dingen die **ungeteilte Aufmerksamkeit** der Eltern wichtig.

(AOK-Familienstudie 2014)



Achtung nicht vergessen: Eltern, die sich keine Familienpause gönnen, stehen immer stärker unter Druck. Das wirkt sich negativ auf die Gesundheit der Kinder aus. Psychische Probleme sind hier deutlich häufiger. Also sollten Eltern sich regelmäßig Zeit für sich gönnen. Entspannte Eltern schaffen es leichter, den Familienalltag positiv zu gestalten. Davon profitieren auch die Kinder.

Mehr dazu im Modul «Entspanntes Familienleben»

Mit welchen **3 Gewohnheiten** kannst du jetzt deinem Kind die ungeteilte Aufmerksamkeit geben, die es für all diese Vorteile im Leben braucht?

www.happy-family-coaching.de



Komme jetzt ins TUN und schreibe hier gerade die **3 Gewohnheiten und Praxisübungen vom Modul 2 ungeteilte Aufmerksamkeit** auf:



1.

2.

3.

Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 2 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



www.happy-family-coaching.de

LIEBESBEWEISE WIE GESCHENKE

Studienergebnisse, die aufrütteln:

Zu viele Geschenke machen das Kind destruktiv:

Haufenweise Geschenke aufmachen kann zu **unstillbarem Hunger** bei Kindern führen und endet nicht selten im Erwachsenenalter in **Verschuldung**, Glücksspiel und sogar **Kaufsucht**.



Weiterlesen? Aufgepasst: Was mit dem **Selbstwert** passiert, liest Du im Coaching ebook oder erfährst Du im Happy-Family-Coaching Modul 2 - **Liebesbeweise wie Geschenke**.

www.happy-family-coaching.de



Mit welchen **3 Gewohnheiten** kannst du jetzt deinem Kind sinnvolle Liebesbeweise und Geschenke geben, um es **stark** und **selbstbewusst** zu machen?



Komme jetzt ins TUN und schreibe hier gerade die **3 Gewohnheiten** und **Praxisübungen** vom Modul 2 **Liebesbeweise** auf:



1.
2.
3.

Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 2 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



Beispiel aus unserer Happy Family:



www.happy-family-coaching.de

HILFE ZUR SELBSTHILFE (UNTERSTÜTZUNG)

Hilf mir es selbst zu tun ist durch die Montessori-Philosophie bekannt und sicher ein guter Ansatz.

Muss ich jetzt mein Kind sofort in eine Montessori Einrichtung bringen?

Natürlich nicht. Es gibt bislang **keine Dt.Studie**, die beweist, dass es dort besser ist...



Wichtig:

Damit die Freude am Mithelfen bleibt, **braucht es Lob** und Motivation. Aber **Achtung**: Immer nur pauschal zu sagen «das hast du gut gemacht bringt nichts» - **immer konkret loben, wie genau** das Kind was gut gemacht hat (siehe auch Modul 4 Schockierende Wahrheiten..

Weiterlesen?

www.happy-family-coaching.de



Richtig eingesetzte Hilfe zur Selbsthilfe fördert selbstständiges Problemlösen und unterstützt die Zuschreibung der Erfolge auf die eigene Person.



Mit welchen **3 Gewohnheiten** kannst du jetzt deinem Kind sinnvolle Hilfe zur Selbsthilfe geben, um es **selbstbewusst** und **selbständiger** zu machen?



1.
2.
3.

Schau Dir dazu das Happy-Family-**Videocoaching Modul 2** an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das **MACHE ICH** ab jetzt:



MODUL 3

EINFACHER GESUND UND ERFOLGREICH DURCH
POSITIVE GEDANKEN (DANKBARKEIT, LÄCHELN
ETC.)

Verbreite eine gute Stimmung durch
positive Ge(danke)n, Worte und Lächeln,
damit Du und deine Kinder voller
Glückshormone und total entspannt seid.

Wie Du mit einfachen Mitteln eine **gute
Stimmung schaffst**, die Dir und deinen
Kindern viel **Entspannung** und
Glücksgefühle bringt.



Warum positive Gedanken, Gefühle,
Bilder und Handlungen so zentral sind
für uns alle:

(nachschaun unter Modul 3:

www.happy-family-coaching.de)



Mit welchen **3 Gewohnheiten** kannst du
jetzt deinem Kind sinnvolle
Liebesbeweise und Geschenke geben, um
es **stark** und **selbstbewusst** zu machen?



*Lissa Rankin: Positive Gedanken, die
mit Gefühlen wie Hoffnung, Freude,
Neugier und Liebe einhergehen, bringen
im Körper **Entspannungsreaktionen** in
Schwung.*



Schau Dir dazu das Happy-Family-
Videocoaching Modul 3 an. Besuche
dazu www.happy-family-coaching.de und
wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab
jetzt:



LÄCHELN

Studienergebnisse:

beim Lachen nimmt die **Zahl der natürlichen Killerzellen** im Blut zu. Natürliche Killerzellen gehören zu den weißen Blutkörperchen und töten beispielsweise Zellen ab, die von Viren befallen wurden.

- senkt den Blutdruck
- baut Stress ab
- bringt Glückshormone



Merke:

Beim Lachen sind ca.
300 verschiedene
Muskeln aktiv.

Schon nach 1 Minute
lachen, folgt eine
Körperentspannung von
45 Minuten.

Weiterlesen?

www.happy-family-coaching.de



Was kannst Du **jetzt sofort TUN**, um dieses Wissen in die TAT umzusetzen?



Mit welchen **3 Gewohnheiten** kannst du jetzt Dir und deinem Kind das Lachen täglich auf die Lippen „zaubern“?



1.
2.
3.

Schau Dir dazu das **Happy-Family-Videocoaching Modul 3** an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das **MACHE ICH** ab jetzt:



DANKBARKEIT - WAS BRINGT DAS ÜBERHAUPT?

Was kannst Du **jetzt sofort TUN**, um dieses Wissen in die TAT umzusetzen?

Studienergebnisse:



Mit welchen **3 Praxisübungen** kannst du jetzt die Macht der Dankbarkeit nutzen?

Dankbarkeitsforscher Robert Emmons und Michael McCullough beweisen die psychologischen und physischen Effekte einer Dankbarkeitsintervention anhand von drei experimentellen Studien.



1.
2.
3.

Studie 1: Dankbarkeit erhöht Optimismus und reduziert physische Beschwerden

Studie 2....

Studie 3...Weiterlesen?

www.happy-family-coaching.de



Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 3 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das **MACHE ICH** ab jetzt:



www.happy-family-coaching.de

MODUL 4

SCHOCKIERENDE WAHRHEITEN ÜBER MODERNE ERZIEHUNGSMETHODEN

TEIL 1: DAS MUSST DU UNBEDINGT WISSEN ÜBER DAS LOBEN, DEN SCHLAF UND DAS LÜGEN BEI KINDERN!

Schockierende Wahrheiten: Achte auf diese kontraproduktiven modernen Erziehungsmethoden



Ziel:

Kontraproduktive moderne Erziehungsmethoden hinterfragen/ aufdecken und in **beziehungsfördernde** verwandeln (richtig Loben, wie viel Schlaf ist genug, Ist Lügen wirklich so schlimm?)

(nachschaun unter Modul 4:

www.happy-family-coaching.de)



«Deine gewohnten Denkmuster und Erfahrungen werden revolutioniert.»



Du wirst in diesem Modul gezwungen über viele Dinge **neu nachzudenken**. Alte Paradigmen (Meinungen, Glaubenssätze) und vor allem auch moderne Erziehungsmethoden wirst Du über den Haufen werfen und zurück zur **Natur** und zu den **Prinzipien** des gesunden Menschenverstandes finden.

Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 4 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:

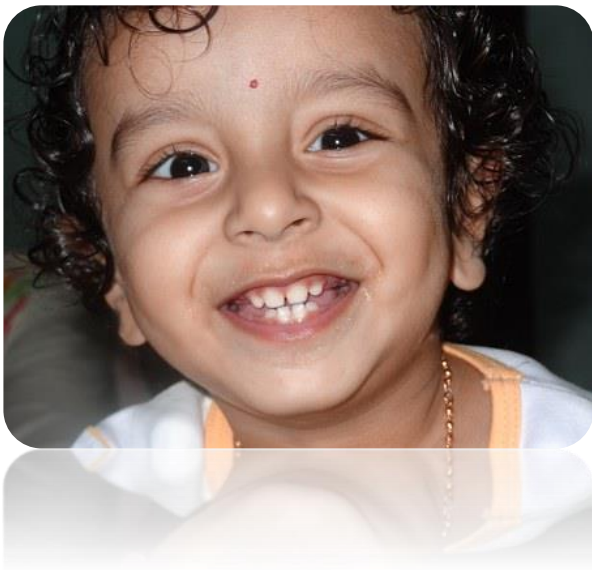


www.happy-family-coaching.de

RICHTIG LOBEN

Es kann **kontraproduktiv** sein, wenn du deinem Kind sagst „Du bist schlau, intelligent“.

Das kann sogar das Selbstvertrauen untergraben.



Wenn wir Kinder für ihre Intelligenz loben, vermitteln wir ihnen, dass es wichtig ist gut dazustehen und das **Risiko** zu vermeiden einen Fehler zu machen.

Gezieltes Lob mit den richtigen Worten:

z.B. Statt Du bist schlau, „gut gemacht, da hast du dir echt Mühe gegeben“

Das gibt dem Kind das Gefühl, dass es etwas **selbst beeinflussen** kann und dabei besser wird.

...Weiterlesen?

www.happy-family-coaching.de

Mit welchen **3 Gewohnheiten** kannst du jetzt Dein Kind richtig loben, so dass das Lob auch wirklich das Ziel, selbstbewusster und stärker zu werden, erreicht?



1.

2.

3.

Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 4 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das **MACHE ICH** ab jetzt:



SCHLAF KINDLEIN..

Gewohnheit und PRAXISÜBUNG 1:

**Hast Du gewusst, dass...??**

Schlaf ist für die **Entwicklung** deines Kindes extrem wichtig, denn das Gehirn entwickelt sich bis 21.

Gewohnheit und PRAXISÜBUNG 2:



Schlaf ist nicht nur für schulische Leistung, sondern auch für **psychische Stabilität** zentral.



(Studienergebnis: Ein leicht unausgeschlafener 6.Klässler bringt z.B. die **Leistung** eines 4.Klässlers!)

1h mehr Schlaf verbessert.....

Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 4 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

...Weiterlesen?

www.happy-family-coaching.de



Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



www.happy-family-coaching.de

LÜGEN

Praxisbeispiel:

Kinder beginnen mit ca. 4 jährig mit dem Lügen



Eltern lügen in den Augen auch vor Kindern, da sie z.B. etwas nicht genau wissen und einfach eine falsche Antwort geben - so lehren wir Eltern den Kindern, dass Lügen ok ist..

Lügen braucht viele soziale und kognitive Fähigkeiten und ist ein **wichtiger Entwicklungsschritt**. Lügen hat also viel mit Intelligenz zu tun!

...Weiterlesen?

www.happy-family-coaching.de



Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 4 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



www.happy-family-coaching.de

MODUL 5

SCHOCKIERENDE WAHRHEITEN ÜBER MODERNE ERZIEHUNGSMETHODEN

TEIL2: DAS MUSST DU UNBEDINGT WISSEN ÜBER STREIT UNTER GESCHWISTERN UND AGGRESSION

STREIT UNTER GESCHWISTERN - WAS SICH LIEBT, NECKT SICH?



Zahlen, die helfen können, entspannt zu bleiben:

- Systematische Beobachtungen ergaben, dass **Geschwister im Alter von 3-7 Jahren im Durchschnitt 3.5 mal/ Stunde aneinandergeraten.**
- Nur ca. **jeder 8 Streit endet mit einem Kompromiss /Versöhnung** - meistens zieht sich das Jüngere (schikanierte) einfach zurück

....Weiterlesen:

www.happy-family-coaching.de



Was kann das ältere Geschwister z.B. lernen/TUN, um gemeinsam mehr Spass zu haben?

- **Worte**, die das Geschwister lernt, um zum Spielen aufzufordern
- Aktivitäten finden, die **beiden/allen Spass** machen
- **Schonend** dem Geschwister beibringen, dass man **jetzt gerade keine Lust zum Spielen** zu zweit hat..



Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 5 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



www.happy-family-coaching.de

SO EIN BRAVES KIND - AGGRESSIONEN?

Je mehr pädagogisch wertvolle Filme geschaut wurden, je mehr sozial aggressives Verhalten!!??

Aggressive Filme führten nur zu einer leicht erhöhten physischen Aggression

Die Mission der modernen Erziehung (alles auf super lieb und gut) scheitert gerade total. Warum?



...Weiterlesen:

www.happy-family-coaching.de



Die braven Kinder haben wenig Selbstvertrauen und wissen nicht sich und seine Bedürfnisse durchzusetzen..

Aggressive Kinder sind unabhängiger und reifer 😊

Es macht wenig Sinn, **Aggression** isoliert zu betrachten..

Aggressives Verhalten ist ein Zeichen für den wachsenden Ehrgeiz eines Kindes.

Schau Dir dazu das Happy-Family-Videocoaching Modul 5 an. Besuche dazu www.happy-family-coaching.de und wähle Deine Wunschteilnahme.

Das merk ich mir und das MACHE ICH ab jetzt:



Beispiel einer Bild-Skizze (Sketchnote)



5 Module zur Happy Family:



www.happy-family-coaching.de