

KINDERÄRZTIN DÉsirÉE RATAY

Die Gründerin
der Plattform
»Dr. Mami« für
ganzheitliche
Kinder-
gesundheit

KINDER- GESUNDHEIT beginnt zu Hause

*Wie Eltern das Fundament für eine
glückliche und gesunde Kindheit legen*

GU

INHALT

Kapitel 1			
Wer ist dein Kind wirklich?	7		
Glaube nicht, was du denkst	8	Alles hat seine Zeit	62
Vom Fremdbild zum Selbstbild	10	Die Anatomie ganzheitlicher Kindergesundheit	66
Was Kindererziehung mit Plätzchenbacken zu tun hat	11	Bedürfnisse als Wegweiser für Kindergesundheit	76
Dein Kind ist nur ein Mitbewohner	13	Bedürfnisorientierte Eltern sind nicht alle gleich	85
Wofür hat dein Kind sein Gehirn wirklich?	15	Das kindliche Bedürfnis, von dem viele nichts wissen	91
Die vier Ebenen kindlicher Erfahrungen	16	Kindergesundheit ist Familiengesundheit	97
Kindliche Erfahrungen formen das Gehirn	24	Das moderne Leben: Gefahr für die Gesundheit	112
Gene sind kein Schicksal	26	Wo fängt Vernachlässigung an, wo hört sie auf?	115
Wie alt ist dein Kind wirklich?	30	Die innere Apotheke	120
Wie viele Gehirne hat dein Kind?	31	Verhalten als Symptom	122
Auf einen Blick	33	Kindergesundheit in Gefahr	123
		Ganzheitliche Kindergesundheit neu definiert	125
		Auf einen Blick	127
Kapitel 2		Kapitel 4	
Grenzen der Kindermedizin	34	(Familien-)Stress im Visier	128
Die blinden Männer und der Elefant	35	Wie Stress unserer Familie wehgetan hat	129
Die Wissenschaft ist auch nur ein Modell	37	Der Schmelbrand	131
Zunehmende Spezialisierung ist nicht nur vorteilhaft	40	Die kindliche Stresserfahrung ernst nehmen	132
Die Chemiekeule bewusster schwingen	41	Das 3-in-1-Gehirn: Anatomie und Funktion	134
Mehr als Normwerte	42	Die Neurobiologie von Stress	139
Die Wurzel des Problems	44	Problem: Alte Reaktion, neue Zeiten	146
Reparieren versus heilen	45	Das Stress-Barometer	148
Trennung in der Kindermedizin als Quelle von Krankheiten	46	Chronischer Stress ist Gift für Kinder	149
Über Placebos lachen – das Kernproblem der Kindermedizin	51	Warum Kinder besonders stressgefährdet sind	153
Selbstheilungskräfte sind nichts Esoterisches	52	Stress aus ganzheitlicher Sicht	155
Auf einen Blick	54	Woran erkenne ich, dass mein Kind gestresst ist?	156
		Das Verhalten ungesunder Kinder	157
Kapitel 3		Woran erkennt man gestresste Eltern?	160
Ganzheitliche Kindergesundheit verstehen	55	Warum chronisch gestresste Eltern für Kinder toxisch sind	162
Baum des Lebens	56	Das könnte dein Kind stressen	167
Was ist das Potenzial deines Kindes?	59		

Weitere heimliche Krankmacher entlarven	169
Resilienz als Schutzfaktor	195
Auf einen Blick	200

Kapitel 5

Ein stabiles Fundament für ganzheitliche Kindergesundheit 201

Unser wichtigstes Puzzleteil: Eltern-Kind-Verbundenheit	202
Dein 13-Wochen-Plan für ganzheitliche Gesundheit	203
Phase 1: Vorbereiten und Klarheit schaffen	205
Phase 2: Dich mit dir selbst verbinden	238
Phase 3: Dich mit deinem Kind verbinden	251
Phase 4: Resilienz stärken	268
The End is just the beginning!	284
Danke	287

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn im Buch folgende Begriffe fallen, versteh sie bitte in diesem Sinn:

MaPa:	Damit möchte ich gleichermaßen Mütter und Väter ansprechen
Körper:	Damit meine ich Körper und Gehirn
Gehirn:	Damit meine ich das verkörperte Gehirn
Gesundheit:	Sie umfasst für mich sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit
Geist/geistig:	Ich mag das Wort nicht. Ich meine damit nichts Religiöses! Für mich ist es das deutsche Wort für »mind« als Anteil des kindlichen Wesens

Wenn du dich dafür interessierst, mit welchen Quellen und Studien ich gearbeitet habe, findest du auf Seite 288 einen Barcode, der dich zur Literaturliste führt.



SO LIEST DU DIESES BUCH

Lange bevor Medikamente, Therapien und andere medizinische Verfahren zum Einsatz kommen, kannst du durch gelebte Verbundenheit mit deinem Kind viel für seine und eure Gesundheit tun. Um die Zusammenhänge zwischen Verbundenheit und Gesundheit in der Tiefe begreifen und das Wissen umsetzen zu können, empfehle ich dir folgendes Vorgehen: Lies den Theorieil des Buches zweimal, bevor du zum Praxisteil übergehst, da du den Inhalt im zweiten Durchgang in seinem ganzheitlichen Kontext besser verstehen kannst. Zusätzlich findest du quer durch das ganze Buch immer wieder QR-Codes, die dich zu weiteren Anregungen, Audios und Übungen führen. Mit dem Kennwort »**Verbundenheit**« kannst du sie scannen und abrufen.

Da Eltern zu Schuldgefühlen neigen, vor allem dann, wenn es ihnen nicht gelingt, das zu tun, was sie für richtig halten, könnte dieses Buch potenziell triggernd für dich sein. Bitte lass mich dir an dieser Stelle sagen, dass ich nichts, was ich hier schreibe, verurteilend meine. Ich verurteile dich für absolut gar nichts! Ich habe tiefes Mitgefühl für dich in deiner Mission, deinem Kind das Beste zu geben, und kenne selbst alle Höhen und Tiefen, die mit der Elternschaft einhergehen. Falls dich etwas sehr aufwühlt, dann markiere dir die Stelle und überleg dir, welchen Schmerz ich unbeabsichtigt ausgelöst habe.

Egal, wie alt dein Kind ist, du kannst von diesem Buch profitieren. Nicht nur in deiner Eigenschaft als Elternteil: Da du selbst einmal klein warst, kannst du auch viel über dich selbst erfahren. Im Praxisteil bekommst du einen Vorschlag dafür, wie du das Fundament ganzheitlicher Kindergesundheit durch die Stärkung von Verbundenheit nachhaltig verbessern kannst. Viel Freude, viel Demut, viele Aha-Momente und viel Faszination mit diesem Buch!

Désirée

Kapitel 1

Wer ist dein Kind wirklich?

Dein Kind ist so viel mehr, als dir jemals bewusst sein wird! Dieses Kapitel soll dir dabei helfen, dein Verständnis von deinem Kind zu hinterfragen und offen für das Wunder zu bleiben, das dein Kind wirklich ist. Diese Offenheit und Neugier erschaffen einen Raum, in dem du deinem Kind wahrhaftig begegnest: Neugierig und bereit, es immer und immer wieder, sein Leben lang, neu kennenzulernen.

GLAUBE NICHT, WAS DU DENKST

Wie fühlt es sich an, wenn ich dir sage: »Eigentlich kennst du dein Kind gar nicht wirklich!«? Vermutlich verletzt es dich, weil du der Überzeugung bist, dass ein guter Vater oder eine gute Mutter das eigene Kind besser kennt als jeder andere Mensch. Und natürlich bringst du sehr viel Zeit mit deinem Kind! Es liegt also auf der Hand, dass du es am besten kennst. Oder? Die Antwort ist ein klares: JEIN! Wenn du davon überzeugt bist, dass du dein Kind durchschaut hast, dann muss ich dir leider sagen, dass das eine Illusion ist.

Je überzeugter du davon bist, zu wissen, wer dein Kind ist, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass du dein Kind jemals wirklich kennenlernen wirst. Es ist ganz einfach so: **Du sollst nicht glauben, was du denkst!** Das klingt wahrscheinlich etwas merkwürdig. Es ist dennoch wichtig, sich damit zu beschäftigen, wie eingeschränkt die menschliche Wahrnehmung eigentlich ist. Pro Sekunde werden schätzungsweise 11 Millionen Bits Sinneseindrücke in unserem Gehirn verarbeitet. Von dieser Masse an Informationen erreichen schätzungsweise nur etwa 40 Bits unser Bewusstsein!

Es ist höchst unwahrscheinlich, fast unmöglich, dass du und ich innerhalb von einer Sekunde in derselben Situation genau die gleichen 40 Bits wahrnehmen. Dazu kommt, dass das eigene Unterbewusstsein aufgrund seiner Prägungen und Glaubenssätze herausfiltert, welche 40 Bits überhaupt ins Bewusstsein gelangen und wie du diese für dich interpretierst und verarbeitest. Wenn du also dein Kind betrachtest, nimmst du nur einen kleinen, dazu höchst gefilterten Teil von ihm wirklich bewusst wahr. Wenn du überzeugt bist, dass dein Kind nicht mehr ist, als was du von ihm wahrnimmst, dann lernst du es niemals **wirklich** kennen. Du lernst nur das Bild von deinem Kind kennen, das du in deinem Gehirn von ihm erschaffen hast.

Als Kind hat es mich unglaublich genervt, wenn meine Eltern dachten, sie wüssten alles über mich. Ich weiß auch, dass das all meinen Freun-

den mit ihren Eltern damals – und häufig sogar heute noch – genauso ging. Wenn das Elterngehirn ein Kind einmal »in eine Schublade gesteckt« hat, dann fällt es ihm sehr schwer, diese Überzeugungen wieder loszulassen.

Ich habe viele Seiten an mir erst außerhalb meiner Familie kennengelernt. Seiten, von denen meine Eltern lange gar nichts wussten, weil sie sie nie kennenlernen konnten. Jede Freundschaft und Beziehung, jede neue Begegnung oder neue Situation ist auch eine Selbsterfahrung, eine Chance, neue Fähigkeiten, Interessen, Talente an sich selbst zu entdecken. Beispielsweise versteckte sich unter all meinem Chaos ein unglaubliches organisatorisches Talent, das ich erst mit 28 Jahren kennenlernte, als dieses Talent sichtbar werden musste. Zu diesem Zeitpunkt übernahm ich die organisatorische Leitung erst einer, dann von zwei und schließlich von drei Praxen und in dieser Zeit offenbarte sich mir eine Facette meines Selbst, die ich bis dahin gar nicht kannte. Ich war nicht nur eine Chaos-Queen, sondern auch eine absolute strategische Meisterin!

Es gibt also viele Dinge, die mich interessieren, von denen meine Eltern heute noch nichts wissen, weil sie Teile meines Lebens betreffen, mit dem meine Eltern nichts zu tun haben. Sie wissen nichts über meine Stärken in der Personalführung und im innovativen und lösungsorientierten Denken. Sie wissen viel über meine alten Gewohnheiten und Interessen, von denen viele aber gar kein Teil meines aktuellen Lebens mehr sind.

Die Tatsache, dass meine Mutter mich mittlerweile wirklich am besten kennt, hat nichts damit zu tun, dass sie meine Mutter ist. Es hat in erster Linie damit zu tun, dass wir zusammenleben und ich mit ihr über alles reden kann. Wir reden allgemein ziemlich viel miteinander, ihre Haltung ist offen, warmherzig und neugierig, ihre Ratschläge sind durchdacht und immer abgestimmt auf die Person, die ich gerade bin. Diese Verbundenheit zwischen uns ist nur so stark, weil sie bereit ist, mich jeden Tag neu kennenzulernen.

AUF EINEN BLICK

Das Ziel des ersten Kapitels war es, dir zu zeigen, dass dein Kind ein hochkomplexes offenes System ist, das sowohl über den Raum als auch über die Zeit mit allem verbunden ist, was existiert. Das macht Kindergesundheit zu einem sehr ganzheitlichen Thema. Einer Tatsache, der die moderne Kindermedizin nicht gerecht wird.

Das waren die wichtigsten sechs Punkte aus diesem Kapitel:

1. Das **wissenschaftliche Modell** von Kindergesundheit ist wichtig, aber letztendlich eben auch nur ein Modell.
2. Es gibt zu viel **spezialisiertes Wissen**, wodurch es fast unmöglich wird, einen Überblick über das Ganze zu behalten.
3. Es sollte mehr **ganzheitlich denkende Experten** für Kinder geben, die die Tatsache, dass alles miteinander verbunden ist, in ihrer Beratung berücksichtigen.
4. Wann immer möglich, sollte **Heilung** – und nicht nur Reparatur – angestrebt werden. Die moderne Kindermedizin tendiert leider deutlich zur Reparatur.
5. Die **Selbstheilungskräfte** deines Kindes sind real!

Kinder brauchen Eltern und Ärzte, die verstehen, wie wichtig Prävention ist!

Kapitel 3

Ganzheitliche Kindergesundheit verstehen

In diesem Kapitel lernst du, was »ganzheitliche Kindergesundheit« wirklich ist. Nachdem wir die verschiedenen Ebenen des kindlichen Seins und ihre Bedürfnisse unter die Lupe genommen haben, wirst du verstehen, warum die Zeit für eine Kindergesundheitsrevolution, eine Mind-Body-Soul-Kindermedizin, gekommen ist. Du erfährst, welche zentrale Rolle das Thema Bindung und Verbundenheit in der Kindermedizin, aber auch in der Eltern-Kind-Beziehung spielt. Und wie wichtig beides ist, um ganzheitliche Kindergesundheit nachhaltig zu fördern.

BAUM DES LEBENS

Der Samen eines Baumes beinhaltet die gesamte Information für den heranwachsenden Baum. Auch wenn noch nichts davon zu sehen ist, das Potenzial für den Baum ist bereits im Samen enthalten. Der Baum kann aber nicht allein existieren, er kann sein Potenzial nur in Verbundenheit mit der Natur entfalten. Denn obwohl dieser Samen den Anschein erweckt, dass er ein Individuum ist, kann dieser Samen sein Selbst nur in Verbindung mit der Umwelt entfalten.

Dieser Samen ist, auch wenn es anders aussehen mag, ein Teil des Lebens, verbunden mit allem, was ist. Alle Erfahrungen, die dieser Samen macht, werden zu einem Teil von ihm. Die Sonnenstrahlen lösen Prozesse in seinen Blättern aus, der Regen wässert die Erde und bewirkt Reaktionen in den Wurzeln, der Wind, der in der Nacht zu wild war, beeinflusst etwas im Inneren. Jeder Samen ist ausgestattet mit einer Ahnung von den Bedingungen, die er zu erwarten hat, das heißt, die Information über seine Umwelt ist in seinem Erbmateriale gespeichert.



Reisen wir kurz in mein Heimatland Singapur! Cloud Forest ist ein Glashaus, in dem die Vegetationszone der Tropen in Höhen von etwa 1000 bis 3000 Metern über Meereshöhe nachgestellt wird. Hier wachsen Pflanzen, die außerhalb dieses Glashauses nicht wachsen könnten. Hier wurden genau die Bedingungen geschaffen, die die dort heranwachsenden Pflanzen in ihrem Erbgut erwarten, Bedingungen, für die sie ausgestattet wurden!

Je besser die Bedingungen, unter denen der Baum aufwächst, zu seinen ihm innewohnenden Bedürfnissen passen, umso besser kann dieser Baum das in seinem Samen angelegte Potenzial entfalten. Er wird einen kräftigen Stamm entwickeln, seine Wurzeln werden stark sein und ihn fest im Boden verankern und jedes noch so weit entfernte Blatt ernähren. Nun verändert sich der Baum immer wieder, er passt sich dem Rhythmus des Lebens an, mal mit großartigen, saftigen grünen Blättern, mal mit farbenfrohem, buntem Laub und manchmal auch ganz ohne Blätter.

All das ist Teil seines Lebensplans und Ausdruck seiner Potenzialentfaltung. All das geschieht im Einklang mit der Natur. Der Lebensbaum spart Energie, indem er sich seinen angeborenen Bedürfnissen fügt und sich dem für ihn vorgesehenen Lebensrhythmus hingibt. Möglicherweise gibt es Zeiten, in denen es zu kalt, zu heiß oder zu trocken für den Baum ist, damit kann er umgehen.

Sein Samen enthält nämlich nicht nur einen Bauplan. Zu diesem Bauplan gehört eine innere Intelligenz, die es ihm ermöglicht, sich an die unterschiedlichen Wetterbedingungen anzupassen. Wenn der Baum nicht anpassungsfähig wäre, könnte er die Launen der Natur nicht überleben. Der Lebensbaum hat Selbstheilungskräfte! Er kann Schä-

den abpuffern und korrigieren. Aber das natürlich nur, solange die Erfahrungen, die der Baum macht, seine Selbstheilungskräfte nicht überstrapazieren. Sind die Widrigkeiten, denen er ausgesetzt ist, zu groß, das heißt, überschreiten die Erfahrungen dieses Baumes seine Selbstheilungskapazitäten, wird der Baum einen Weg finden, das Ganze zu schützen, indem er Anteile vernachlässigt oder absterben lässt. Stehen die Wurzeln eines Baumes beispielsweise zu lange im Wasser, verändert er die Versorgung einzelner Baumanteile und es kann dazu kommen, dass einzelne Äste absterben, damit andere überleben können.

Je fester der Baum in seinem Potenzial verankert ist, desto mehr Kraft hat er, um äußeren Widrigkeiten standzuhalten und entstandene Schäden zu heilen.

Ein Lebensbaum, der in seinem Potenzial ruht und strahlt, berührt dein Herz. Er verkörpert die Schönheit dieser Welt. Er hat eine unglaublich kraftvolle Ausstrahlung und zieht nicht nur Tiere, sondern auch Menschen an, die diese Energie zu schätzen wissen. Diese Wirkung hat auch ein Kind, das mit seinem Potenzial verbunden ist. Diese Wirkung hast auch du, wenn du lebst, wer du bist.

WAS IST DAS POTENZIAL DEINES KINDES?

Die Zygote (die befruchtete Eizelle) ist die erste kindliche Zelle und vergleichbar mit dem Samen des Lebensbaumes. In der ersten kindlichen Zelle schlummert das gesamte Potenzial des werdenden Kindes. Die Zygote trägt die Information jedes sich entwickelnden Organs, jeder sich entwickelnden Zelle und aller zukünftig ablaufenden Prozesse in sich. In dieser Zygote ist wie beim Lebensbaum eine gewisse Erwartungshaltung an ihre Umwelt gespeichert. Sie braucht gewisse Erfahrungen, um wachsen und ihr Potenzial weiterentwickeln zu können. Wenn ein Kind auf allen vier Erfahrungsebenen (siehe ab Seite 16) ausreichend oft gute Erfahrungen sammelt, wird es ganz automatisch sein körperliches, geistiges und spirituelles Potenzial entfalten. Macht das kindliche System häufig Erfahrungen, die seine Fähigkeit, »in voller Blüte zu leben«, einschränken, dann entwickelt es Bewältigungsstrategien (wie der abgestorbene Ast in der Geschichte vom Lebensbaum). Diese helfen ihm dabei, sich an ein Leben anzupassen, das nicht seinen Bedürfnissen entspricht. Je früher diese Anpassungsreaktionen stattfinden, desto stärker ist ihr Einfluss auf das ganze Leben des Kindes. Es ist so ähnlich wie beim Hausbau: Wenn das körperliche und geistige Fundament des Kindes Risse hat, dann steht das Haus (der sich weiterentwickelnde Körper), das auf dieses Fundament gestellt wird, auf wackeligen Beinen. Ein Fundament zu korrigieren, wenn das Haus bereits draufsteht, ist möglich, aber ... nicht einfach ...

ZU THEORETISCH? KEIN PROBLEM!

Jedes Babys rechnet mit der Liebe, Zuwendung, Geborgenheit und Nähe seiner Eltern. Diese Erwartungshaltung ist in seinen Genen verankert und die erwarteten Bindungserfahrungen sind in Entwicklungsabläufe seines Körpers und Geistes einkalkuliert. Das bedeutet: Jedes Baby wurde darauf vorbereitet, sich mit der Hilfe anderer Menschen weiterzuentwickeln. Das Baby braucht also gesunde Bindungserfahrungen, um sich körperlich, geistig und spirituell zu seinem vollen Potenzial weiterentwickeln zu können. Es wird die Welt nicht erkunden und sich selbst nicht kennenlernen können, wenn es sich nicht sicher fühlt. Bindungsbeziehungen sind sein sicherer Hafen, seine Überlebensgarantie. Deshalb ist das Kind ausgestattet

- mit einem süßen Gesicht, das die Fürsorgebereitschaft der Eltern steigert (**Kindchenschema**).
- mit **Neugeborenenreflexen**, die das Stillen erleichtern (zum Beispiel Saugreflex).
- mit einem **Bindungsverhalten**, das der Bezugsperson vermittelt, dass Fürsorge und Schutz wichtig sind (weinen, anklammern).
- mit einem **Bindungssystem** (dazu gehört das Hormon Oxytocin), das etwa bei engem Hautkontakt zwischen Mutter und Kind, aber auch in anderen liebevollen Beziehungsmomenten aktiviert wird und dafür sorgt, dass frühe Bindungsbeziehungen im Gehirn als Belohnung abgespeichert oder Stressreaktionen gehemmt werden.

Aber **Verbundenheit ist keine Einbahnstraße**. Auch das mütterliche Gehirn stellt sich auf die Beziehung zum Baby ein. Eine Frau wird nicht als Mutter geboren. Das weibliche Gehirn muss einige Verän-



derungen durchlaufen, um sich in ein mütterliches Gehirn zu verwandeln, das in der Lage ist, dem Kind das zu geben, was es braucht. Einige Anpassungsvorgänge finden bereits in der Schwangerschaft statt, andere in der Kennenlernphase. Beispielsweise verändert das Gehirn seine Struktur sowie die Freisetzung verschiedener Substanzen im Gehirn. So kommt es zur Zunahme an Volumen von Hypothalamus und Amygdala (vor allem, wenn die Mütter ihr Baby auf positive Art und Weise wahrnehmen), zu einer oxytocininduzierten Neubildung von Nervenzellen und zur Bildung neuer Schaltkreise im Gehirn, außerdem wird die Kommunikation zwischen Hirnbereichen, die für mütterliches Verhalten zuständig sind, verbessert. All das hilft der Mutter beim Umstellen ihres Lebens und beim Etablieren neuer Gewohnheiten. Oxytocin sorgt auch dafür, dass die Mutter die Reize ihres Kindes verstärkt wahrnimmt, und steigert ihre Motivation, sich um ihr Kind zu kümmern (das Hormon sorgt dafür, dass das Kind und die Interaktion mit dem Kind vom mütterlichen Gehirn als Belohnung empfunden wird). Auch die Ammensprache, liebevolle Berührungen und positive Gefühle werden durch hohe Oxytocinspiegel im Blut vermehrt in das fürsorgliche Verhalten einer Mutter eingebaut. Oxyto-

WOCHE 1: WO STEHST DU UND WAS STEHT DIR IM WEG?

In dieser Woche geht es darum, herauszufinden, was dich zu diesem Buch geführt hat und welche Stressoren deine Verbindung zu dir selbst und zu deinem Kind belasten. Wir erheben sozusagen den Status quo für die weitere Reise!

Tag 1: Fokus der ersten Woche: Die Boxatmung

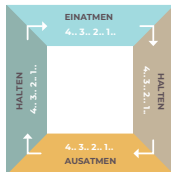
Ab heute darfst du jeden Tag mindestens dreimal für zwei Minuten in dich gehen und die Boxatmung üben. Das ist eine ganz bestimmte Art zu atmen! Sie beruhigt dein sympathisches Nervensystem, deinen Körpergeist und reduziert so das Risiko, in stressige Gewohnheiten zu verfallen und deiner Stressreaktion (Fight-Flight-Freeze-Reaktion) zu erliegen.

Und so geht's

1. Du atmest vier Sekunden lang ein.
2. Du hältst den Atem vier Sekunden an.
3. Du atmest vier Sekunden lang aus.
4. Du hältst den Atem vier Sekunden lang an.
5. Du beginnst von vorne.
6. Du machst ungefähr sechs bis acht Atemzyklen.

Tipp 1: Mit der Zeit kannst du versuchen, die Vier-Sekunden-Phasen zu verlängern. Ich mache momentan Sieben-Sekunden-Phasen, aber nur, wenn sie mir guttun!

Tipp 2: Stell dir für diese Woche jeden Tag einen Wecker, etwa morgens nach dem Aufstehen, mittags



vor dem Essen und abends vor dem Schlafengehen! Natürlich kannst du die Boxatmung auch öfter, kürzer oder länger machen.

Tag 2: Wie gestresst bist du?



Erinnerung Denk an die Boxatmung!

Heute geht es darum, herauszufinden, wie gestresst du bist! Ich bitte dich darum, die folgenden Fragen zu beantworten, und zwar intuitiv und schnell. Beziehe dich dabei auf die letzten zwei bis drei Monate und vermeide die psychologische Neigung zur Mitte.

	Stimmt nicht	Stimmt manchmal	Stimmt oft
Ich habe das Gefühl, mein Leben im Griff zu haben.	☐	☐	☐
Ich vertraue darauf, dass das Leben für mich ist.	☐	☐	☐
Muttersein/Vatersein erfüllt mich zutiefst.	☐	☐	☐
Ich liebe mich selbst als Frau/Mutter (Mann/Vater).	☐	☐	☐
Mein Partner übernimmt einen fairen Anteil im Haushalt und bei der Kinderbetreuung. (Falls du alleinerziehend bist: Ich habe tolle Menschen um mich herum, die mich gut unterstützen.)	☐	☐	☐
Ich habe Freunde, die mich wirklich verstehen.	☐	☐	☐
Ich habe einen Job, der mich erfüllt. Für Vollzeit-Mamas oder -Papas: Ich gehe in meiner Aufgabe auf!	☐	☐	☐

Tag 5: Ein Dankeschön an dich selbst



Erinnerung: Denk an die Boxatmung!



Achtsamkeitsübung Für heute hast du dir vorgenommen, dich für deine ersten kleinen Schritte hin zu mehr Stressfreiheit zu belohnen! Viel Freude damit!

Wenn du möchtest, kannst du dir den Audioimpuls »Ich danke mir selbst« (10 Minuten) dazu anhören.



Tag 6: Eine wohlverdiente Pause!

Heute gibt es – bis auf den Fokus der Woche – keine Aufgabe für dich.

Tag 7: Reflexion



Erinnerung Denk an die Boxatmung!



Journaling-Übung Was nimmst du aus dieser Woche mit?

Diese Woche hast du dich intensiv mit deinem eigenen Stress und deinen eigenen Gedanken beschäftigt, hast erste Schritte Richtung mehr Verbundenheit (zu dir selbst und zu deinem Kind) geplant und bist sogar schon ein oder zwei Schritte in Richtung auf dein Ziel losgelaufen.

- Wenn du aus dieser Woche einen Ratschlag für dein Kind formulieren könntest, welcher wäre es? Wie wir von uns selbst wissen, fällt es uns nicht immer leicht, Ratschläge zu verstehen, anzunehmen oder umzusetzen. Erwarte also bitte nicht zu viel von deinem Kind. Dein Auftrag ist es, den Samen zu säen (gerne auch mehrmals), mehr aber nicht!
- Kannst du deinem Kind diesen Ratschlag auch vorleben? Das heißt, lebst du deinem Kind selbst das vor, was du ihm empfiehlst?
- Wenn ja: Wie tust du das?
- Wenn nein: Wie könntest du das tun?

WOCHE 2: VEREINFACHE DEIN LEBEN

In der kommenden Woche darfst du dich von den Dingen lösen, die deine Sinne überreizen und dich mental auslaugen. Es geht darum, dein Umfeld und deinen Alltag aufzuräumen, die ständigen Stresstrigger in deinem Leben zu minimieren und so die grundsätzliche Überaktivierung deines sympathischen Nervensystems zu senken.

Tag 8: Fokus der Woche: Achtsame Pflichten

Eltern sind häufig genervt von der Vorstellung, Achtsamkeit in ihr Leben zu implementieren. Denn der Gedanke an eine weitere Pflicht, auch wenn sie heilsam sein soll, katapultiert ihr Stresslevel noch ein Stückchen weiter in die Höhe! Was mir aus diesem Dilemma geholfen hat, war dieser Satz: »Du kannst doch einfach das, was du sowieso tun musst, achtsam tun!« Seitdem habe ich meine teilweise nervigen Pflichten in achtsame Pausen verwandelt. Denn achtsam zu sein bedeutet nicht, nichts zu tun und im Zen-Himmel zu verweilen. Es kann auch einfach nur heißen, dass man das, was man sowieso tun muss, mit voller Aufmerksamkeit tut. Das klingt so einfach, aber viele Erwachsene können das gar nicht mehr, weil ihre Gedanken und Gefühle ihnen in die Quere kommen und den heilsamen Augenblick der Achtsamkeit in einen möglicherweise (durch Aktivierung des Stresssystems) krank machenden Moment verwandeln.

Folgende Alltagssituationen könntest du in eine achtsame Pause verwandeln. Für Anfänger ist es einfacher, wenn keine Kinder dabei sind:

- Zähneputzen (statt nebenher aufzuräumen)
- Essen (statt nebenher am Handy zu sitzen)
- Staubsaugen (statt nebenher zu telefonieren)
- Wäsche zusammenlegen (statt nebenher fernzusehen)
- An der Kasse stehen und warten (statt innerlich zu fluchen)
- Autofahren (ohne Musik oder Podcast zu hören)

EINE ZUKUNFT VOLLER LIEBE UND GESUNDHEIT FÜR UNSERE KINDER!

Kinderärztin Désirée Ratay ist überzeugt: Die wichtigste Voraussetzung für ganzheitliche Gesundheit ist die liebevolle Verbundenheit von Eltern und Kind. Kindergesundheit beginnt nicht erst im Wartezimmer der Arztpraxis, sondern schon viel früher: zu Hause bei dir!

In ihrem Buch nimmt Désirée dich mit auf eine spannende Reise durch ihre langjährige Erfahrung als Kinderärztin, ihr fundiertes medizinisches und psychologisches Fachwissen und ihre Erlebnisse als dreifache Mutter. Sie weiß, dass Krankheiten nicht aus dem Nichts kommen und dass Kinder sich nicht wie Maschinen reparieren lassen. Hinter vielen Symptomen verstecken sich toxischer Stress und chronische Entzündungsreaktionen – die viel zu häufig unerkannt bleiben.

Deshalb fordert sie ein Umdenken in der Kindermedizin, artgerechtere Lebensbedingungen für Familien und ein gesundheitsförderndes Umfeld für alle Kinder.

*Ein 13-Wochen-Programm hilft ganz konkret,
Verbundenheit im Familienalltag zu etablieren.*

