

Fallstudie mit Eckehart Sturm:

**Wie Familien mit
Schulkindern oder Teens
mehr Frieden und
weniger Stress
erreichen können**

**Eine Manuskript zum
Nachlesen und weitermachen**

Berlin, im März 2023

<https://Online-Eltern-Akademie.de/fallstudie/>

Manuskript der Fallstudie für Mütter von Schulkindern oder Teens

Ziel: Ein friedliches und stressarmes Familienleben. Den Kindern, dem Partner und dem Beruf gerecht werden ohne selber zu verbrennen und dem tief ersehnten Familienleben immer näher kommen anstatt mich davon zu entfernen.

Herausforderung: Die Mutter verausgabt sich für die Kinder, den Mann und den Beruf und es bleibt keine Kraft übrig für die eigene Weiterentwicklung. Das zieht nach sich, dass bald das „Zugpferd“ ohne Kraft ist und nicht mehr die Familie vorwärts ziehen kann.

Inhaltliche Themen:

1 **Ausgepowert sein und Stress haben und wie ich das ändere**

Was bestimmt mein Leben eigentlich wirklich?

1.1 **Das Überlebens-Stress-System:**

Wenn ich oder jemand Anderes „rot sieht“ oder „ausrastet“ oder andere Beschreibungen, dann geht die volle Kraft sofort in die Gliedmaßen zum Kämpfen oder Fliehen. Das normale Denken ist ausgeschaltet. Eine mildere Form davon ist Stress. Ausgelöst wird das durch erleben von Gefahr. Sowohl reale Gefahr als auch erinnerte oder befürchtete Gefahr. Die eigene Kontrolle ist in diesem Zustand minimal, ich folge dem Programm.

Nach Beruhigung (Homöostase) setzen alle angehaltenen Körperfunktionen ihre Aufgaben fort. Das ausrasten oder stressen sollte nicht zu oft passieren. Um mich oder mein Kind wieder zu beruhigen ist es gut in eine beruhigte und sichere Umgebung zu kommen. Dort kann ich (mein Kind) wieder in den „Normalzustand“ (Homöostase) zurück kommen.

Wenn du den Moment des „Ausrastens“ bei dir rechtzeitig beobachten kannst ist es hilfreich sofort einmal tief Luft zu holen. In dieser Zeit des langsamen Einatmens führst du eine kontrollierte Bewegung durch und kannst so dem stärksten Trigger zum Ausrasten entgehen. Ziehe dich danach in eine reizarme Umgebung zurück um ganz zur Ruhe zu kommen. Eventuell laufe oder bewege dich um die Stress Hormone zu verbrauchen durch körperliche Aktivität. Und wisse:

Zwischenmenschliche Probleme lassen sich nicht mit den Gliedmaßen lösen.

1.2 **Meine Gewohnheiten:**

Gewohnheiten entstehen durch Wiederholungen und können auch so wieder verändert werden. Sie folgen keinem Sinn, sondern nur dem Gewohnt-Sein: „kenn ich - mach ich“ oder „kenn ich nicht - mach ich nicht“. Dadurch ist eine Gewohnheits-Entscheidung blitzschnell und entscheidet etwa 95% meiner Entscheidungen. Gewohnheiten sind aber ein Programm und können umtrainiert werden. Allerdings haben sie große Raffinesse um stabil zu bleiben wie sie sind. Es gibt Gewohnheiten, die mich in meinen heutigen Zielen unterstützen, es gibt welche, die mich ablenken und solche, die mich selbst sabotieren. Je mehr ablenkende oder selbst sabotierende Gewohnheiten ich identifiziere und dann um trainiere, desto besser geht es mir, desto weniger Konflikte habe ich in mir.

1.3 **Mein Wachbewusstsein:**

Ich identifiziere mich stark mit meinem Wachbewusstsein, dieses hat aber nur Einfluss auf etwa 5 % meiner Entscheidungen. Ich kann diese 5% weise nutzen indem ich meine tiefste Sehnsucht mir bewusst mache und meine Gewohnheiten dementsprechend um trainiere.

1.4 **Meine tiefste Sehnsucht:**

In meiner tiefsten Sehnsucht fühle ich mich am meisten zu Hause, dennoch hat sie zunächst wenig Einfluss auf mein Leben bis ich mich mit meinem Wachbewusstsein mit ihr verbinde und sie bewusst auf Platz 1 stelle und das durch

trage. Dadurch komme ich vom Überleben zum Schöpferleben. Das Überleben ist in Mangel, in der Not, in Krisen, im Stress, usw., alles was ich fürchte. Das Schöpferleben erschafft Fülle, Freude, Schönheit, Lebendigkeit, usw., alles was ich mir ersehne.

Soweit hat der Schöpfer und die Gesellschaft mich geschaffen. Den Rest bis zur Individualität muss ich aber selber erschaffen.

Dazu braucht es:

1. Eine Entscheidung von mir, meine tiefste Sehnsucht an die 1. Stelle zu stellen.
2. Durchhaltevermögen, denn das geht nicht über Nacht.
3. Meine tiefste Sehnsucht in Worte und Sätze zu formulieren.
4. Ein Trainieren meiner Gewohnheiten um das zu unterstützen
5. Sei dem Notfall-Stress-System mindestens immer 2 Schritte voraus und kenne es gut.
6. Für die schwierigsten Abschnitte deiner Individualisierung ist es ratsam dir eine Begleitung zu holen.
7. Bitte mache das bevor du verzweifelst oder aufgibst, denn die Gewohnheit ist extrem stark und trickreich.
8. Oder mache es auch, wenn es einfach schneller und gründlicher gehen soll. Du hast die Wahl !

Von Natur aus ist diese Reihenfolge:

1. Das Überlebens-Stress-System,
2. Die Gewohnheiten,
3. Das Wachbewusstsein,
4. Meine tiefste Sehnsucht.

Ein erschaffener Mensch in Wartestellung (Überlebensmodus),
Ausgepowert und gestresst, weil der Fokus aufs Überleben gerichtet ist.

Ich erlebe mich als Geschöpf im Überlebenskampf

Meine Entscheidung verändert es:

1. Meine tiefste Sehnsucht,
2. Das Wachbewusstsein,
3. Die Gewohnheiten,
4. Das Überlebens-Stress-System.

Ein sich weiter erschaffender Mensch erschafft sich immer wieder neu.
Energie fließt und erschafft, weil der Fokus auf der tiefsten Sehnsucht liegt

Ich erlebe mich als schöpferische Individualität

Meine Entscheidung und Mein Durchhaltewille ändert das alles. Ich muß mich nicht dafür entscheiden, ich habe die Wahl, habe dann aber auch als Konsequenz ein Überlebens-Leben. Wenn ich mich entscheide habe ich als Folge davon ein schöpferisches Leben und komme meiner tiefsten Sehnsucht immer näher.

Was ändert das Schöpferleben in meinem Leben? Eigentlich alles.

Ich komme immer mehr „nach Hause“, folge meiner tiefsten Sehnsucht.
Ich habe Energie, innere Kämpfe rauben mir nicht mehr meine Energie,
Ich löse Probleme mit großer Leichtigkeit und zur Zufriedenheit aller.
Ich stehe über den Konflikten meiner Kinder und nicht mehr drinnen.
Ich begleite meine Kinder mit Durchblick und Leichtigkeit.
Ich bin schöpferischer und kreativer, ich erschaffe mein Leben.

2. **Seelische Verletzungen und Traumata heilen**

Seelische Verletzungen und Traumata können schon während der Schwangerschaft beginnen und weitere können in der Kindheit und im Erwachsenen Alter hinzu kommen. Um mich vor wiederholten Verletzungen zu schützen bilde ich einen Schutzwall um die alten Verletzungen, das wird im Volksmund „Fettnäpfchen“ genannt. Diese heilen nicht, sondern vermeiden erneuten Schmerz und brauchen dafür dauernd Energie. Manche Menschen treten trotzdem in das Fettnäpfchen und ich ziehe den Schutzwall noch höher mit noch mehr Energie. Das wird eine Dauerschleife, die ich noch perfekter mache und die noch mehr Energie braucht.

Die Alternative dazu ist ein wirkliches Heilen der seelischen Verletzungen. Und die setzt an der Stelle an, an der ich bisher den „Rückwärtsgang“ eingelegt habe. An der Stelle, wo ich bisher gesagt habe: Ich halte es nicht mehr aus, ich bin raus und ziehe mich zurück. Der Widerstand gegen den ich nicht ankomme ist energetischer Natur. Es ist das nicht noch einmal erleben wollen eines Schmerzes. Und dabei werde ich den Schmerz noch den Rest meines Lebens zu Teilen erleben müssen, wenn jemand ins Fettnäpfchen tritt und mich triggert.

Aber so geschieht keine Heilung. Durch ablehnen geschieht keine Heilung, sondern die Ablehnung ist das Problem, der Energie-Stau. Heilung geschieht durch Erlauben, durch wieder fließen lassen der Energie. Es ist eine neue Erfahrung mit mir als reiferem Menschen, das die alte Erfahrung in den Hintergrund treten lässt und als Heilung erlebt wird, weil ich dann erlaube die Energie wieder fließen zu lassen.

Heilung geschieht also durch ein einmaliges komplettes Hindurch gehen durch den alten Schmerz. Dabei mache ich eine neue Erfahrung und anschließend eine neue Bewertung der Situation. Und das ist eventuell schwer alleine zu machen. Dabei ist es gut begleitet zu sein von einem erfahrenen Menschen, der solche Situationen kennt. Durch solche neuen Erfahrungen kannst du Trigger auflösen, übertriebene Ängste und Sorgen auflösen. Damit kannst du deine Konditionierung verändern, Blockaden wegräumen und damit innere Freiheit gewinnen. So einfach ist das eigentlich, aber nicht leicht. Das brauchst du als Mutter dringend, spätestens ab der Pubertät deiner Kinder.

3. **Mit einem Win-Win Mindset dem ersehnten Familienleben viel näher kommen.**

Wir Menschen werden stark von unseren Gedanken gelenkt. Es gibt dann auch noch unterschiedliche Gedankenmuster. Ich möchte hinaus auf die Win-Lose Gedankenmuster im Gegensatz zu den Win-Win Gedankenmustern. Mit Win-Lose Gedanken bist du im Kämpfer Mindset und wirst entsprechend Kampf, Streit, Rückzug, Ignoranz und ähnliche Verhaltensweisen leben. Mit Win-Win Gedanken wirst du dagegen viel besser die Eigenschaften deiner tiefsten Sehnsucht verwirklichen können. Vertrauen, Verbundenheit, Liebe zum Beispiel.

Deine Kinder treten spätestens mit der Pubertät in das Kämpfer Mindset ein, in ein Win-Lose Mindset. Das dürfen sie, auch du darfst das und hast dadurch Erfahrungen machen können. Jetzt ist es aber für dich an der Zeit in ein Win-Win Mindset zu kommen um dort neue Erfahrungen zu machen. Wenn Eltern und Kinder beide in einem Win-Lose Mindset sind, dann herrscht viel Krieg in der Familie. Steige du weiter in ein Win-Win Mindset auf. Dort kannst du viel einfacher die Qualitäten deiner tiefsten Sehnsucht realisieren. Ein Win-Win Mindset ist die beste Umgebung für deine tiefste Sehnsucht. So hältst du einen sicheren Rahmen für die Win-Lose-Erfahrungen deiner Kinder mit Anderen. Du brauchst da nicht wirklich mit machen. Du bist der sichere Hafen in den sie nach einer Schlacht zurückkommen können um ihre Wunden zu heilen oder Siege zu feiern.

Und JETZT möchte ich mit dir noch eine spannende Idee teilen: Unsere Mission ist es ja, Mütter mit Schulkindern oder Teens zu unterstützen Belastungen zurückzufahren und gleichzeitig es ihnen zu ermöglichen immer näher an ihr zutiefst ersehntes Familienleben heran zu kommen.

Und meine Idee lautet, dir als Mutter von Schulkindern oder Teens zu zeigen, dass es geht dein individuell ersehntes Familienleben zu haben, Ja.

Denn, noch einmal, es IST möglich, dass du ohne Überlastungen in Familie und Beruf dein zutiefst ersehntes Familienleben haben kannst. Ich wette, du wirst überrascht sein.

Und hier kommt mein starkes und exklusives Angebot an dich: Lasst uns doch einfach einmal miteinander telefonieren. Wir nennen das ein Familien Strategie Gespräch.

In diesem Familien Strategie Gespräch sprechen wir ganz bequem so 20 bis 30 Minuten miteinander und lernen uns kennen. Ich werde meinen Fokus darauf richten, welche Schritte dir helfen können deine Belastungen zu reduzieren und dein ersehntes Familienleben zu erreichen. Und das ganz unverbindlich und ohne Kosten, aber doch mit der Möglichkeit ein Coaching zu buchen, wenn es denn für dich passt. Und lasse dich überraschen, was ich noch so für Möglichkeiten habe.

Hierbei hast du drei spannende Vorteile:

- o Du kannst neue Perspektiven kennen lernen
- o Du kannst erfahren, was für deine Familie wirklich möglich ist
- o Und du kommst viel schneller voran

du siehst also: Wir bieten dir 100%-ige Transparenz und Klarheit. Denn schließlich willst du ja A) keine Zeit vergeuden und B) niemals die Katze im Sack kaufen.

[Also lasst uns sprechen: Klicke dafür ganz einfach hier auf den Link und fülle unser Kennenlern-Formular aus, damit wir uns perfekt auf dich vorbereiten können.](#)

Anschließend melden wir uns bei dir kurz und machen einen Termin für unser gemeinsames Familien Strategie Gespräch aus.

Du siehst: Es ist alles ganz bequem, schnell und einfach.

Ein Hinweis:

Ich möchte dir aber den Tipp geben, dass du schnell zugreifst, denn deine Kinder werden ja jeden Tag älter und die Herausforderungen für dich wachsen mit jedem Tag. Und ich bin mir sicher du willst deinen Kindern das Beste Familienleben, nämlich dein tief ersehntes Familienleben mit auf den Weg geben. Damit du das auch schaffst und so schnell wie möglich da hin kommst:

[Bitte klicke hier - und fülle jetzt einfach kurz das Formular aus - und dann geht es weiter.](#)

dein Eckehart Sturm
von der Online-Eltern-Akademie