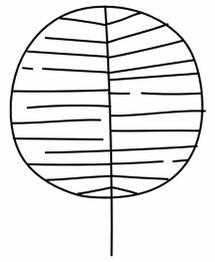


5 SCHRITTE ZU MEHR BEWUSSTHEIT ALS ELTERN



DEIN START IN EINE NEUE FAMILIENVERBINDUNG

- ✦ Starke Kinder beginnen bei dir
- ✦ Klarheit. Verbindung. Veränderung.

Ein Workbook für Eltern, die mutig hinschauen, innerlich wachsen und ihre Kinder in ihre wahre Kraft begleiten wollen.



Kontakt

Monica | mos-kreativwerkstatt
[@mos-kreativwerkstatt auf Instagram]

Willkommen, bewusste Mama, bewusster Papa



**Schön, dass du hier bist.
Dieses Workbook ist eine Einladung, dir
selbst zu begegnen – und damit deinem
Kind auf neue Weise.**

- Wir wollen unsere Kinder stärken. Doch das gelingt nur, wenn wir bei uns selbst beginnen.
- Wenn wir uns erinnern, was in uns steckt.
- Wenn wir aufräumen mit alten Mustern.
- Wenn wir ehrlich sind, mutig fühlen und neu wählen.

Dieses Workbook schenkt dir erste Impulse und Fragen, die dich tiefer führen.
Kein richtig oder falsch – nur deine eigene Wahrheit zählt.
Du bist nicht allein. Du gehst den Weg der Bewusstwerdung.

Und ich begleite dich von Herzen.

Monica

Impulsgeberin für neue Familienwege



Kontakt:

E-Mail: monica.droste.kreativcoach@gmail.com

Website: www.mos-kreativwerkstatt.com



Selbstreflexion: Was spiegelt mein Kind mir?



Nimm dir einen Moment Zeit. Atme tief ein.
Spüre dich.

Dann beantworte folgende Fragen ganz ehrlich –
ohne Bewertung, ohne Filter:

Welche Situationen mit meinem Kind triggern mich am stärksten?

.....

Welche Sätze sage ich oft, obwohl ich sie nicht mag?

.....

Welche Sätze habe ich als Kind selbst oft gehört?

.....

Was wünsche ich mir insgeheim von meinem Kind?

.....

Was habe ich selbst als Kind gebraucht – aber nie bekommen?

.....

Reflexion: Was erkennst du? Gibt es Muster? Wiederholungen?
Neue Aha-Momente?

3 Schlüsselimpulse für bewusste Elternschaft

◆ 1. Dein Kind ist nicht das Problem

Es ist dein Spiegel. Dein Lehrer. Dein Verstärker.
Es zeigt dir, wo du heilen darfst.

◆ 2. Alles beginnt in dir

Verbindung entsteht nicht durch Regeln – sondern durch
Bewusstheit. Deine innere Haltung ist der Schlüssel.

◆ 3. Bewusstheit schlägt Erziehung

Erziehen bedeutet oft: anpassen, kontrollieren. Bewusstes
Elternsein bedeutet: begleiten, vertrauen, sich selbst führen.

Was davon spricht dich an?

Was davon fällt dir schwer?

→ Halte deine Gedanken fest:

Deine 5-Minuten-Übung für mehr Klarheit

☪ Verbindung durch Stille – das kleine Eltern-Ritual

1. Setze dich für 5 Minuten in Stille.
2. Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf dein Bauchgefühl.
3. Denke an dein Kind. Stell dir innerlich folgende Frage:
4. „Was will mir mein Kind gerade zeigen?“
5. Warte. Spüre. Fühle. Keine Analyse. Nur Wahrnehmung.
6. Öffne die Augen – und notiere drei Erkenntnisse:

- Ich erkenne, dass ...

.....

- Ich möchte ab heute ...

.....

- Ich bin bereit, ...

.....

✨ Wiederhole dieses Ritual so oft du möchtest.

Bonus-Zitat & Erinnerung

„Du kannst dein Kind nur so weit ins Licht führen, wie du selbst bereit bist, dein eigenes Dunkel zu durchfühlen.“

– Monica | mos-kreativwerkstatt

**Erziehung geschieht durch Energie –
nicht durch Worte.**

Du bist das Feld. Du bist der Wandel.

🌀 Alles, was du in dir heilst, heilt sich in deinem Familiensystem mit.

Dein nächster Schritt

Du bist bereit, tiefer zu gehen?

Dann lade dir mein Work-Book „Starke Kinder, freier Geist“ herunter.

Es begleitet dich auf deinem Weg in eine neue Elternschaft – mit Impulsen, Reflexionen und echten Veränderungsschlüsseln.

Hier geht's zum Download der PDF Datei:

👉 [\[www.mos-kreativwerkstatt.com\]](http://www.mos-kreativwerkstatt.com)

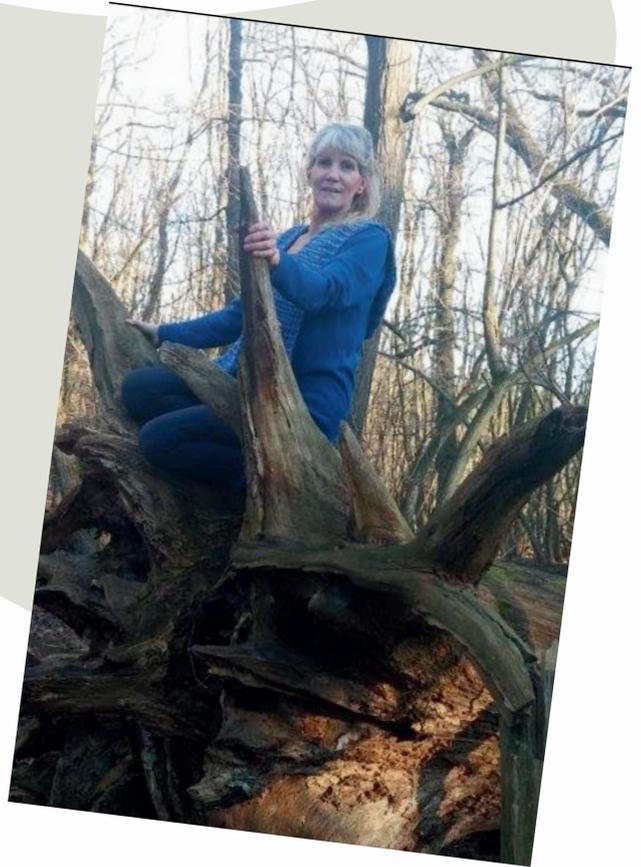
✉ Und trag dich gerne in meinen Newsletter ein – für wöchentliche Impulse, exklusive Freebies und mehr Verbindung.

👉 www.mos-kreativwerkstatt.com

Neue Wege gehen

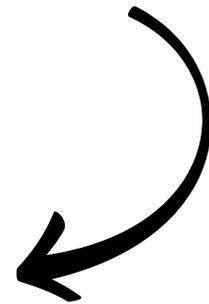
Im Zoom Talk zeige
ich sie Dir!

Denn gerne begleite ich
Dich Schritt für Schritt
auf
dem Weg zum Erfolg
deiner Kinder!
Ich freue mich auf Dich!



Mit Sonne im Herzen
Monica

www.mos-kreativwerkstatt.com



Du willst weiterkommen und weißt nicht wie du beginnen sollst?
Dann sei bereit für Veränderungen in deinem Leben, die dir helfen
mehr zu verstehen und zu durchschauen.



monica.droste.kreativcoach@gmail.com