

NINA C. GRIMM

EXPERTIN FÜR FAMILIENGLÜCK

Autorin
Speakerin
Psychologin (M.Sc.)
Psychotherapeutin (i.A.)



Kontakt

Nina C. Grimm

0171-3187468

info@ninagrimm.de

www.ninagrimm.de

NINA C. GRIMM

EXPERTIN FÜR FAMILIENGLÜCK



“

Die beste Entscheidung
meines Lebens!

Heike V., Privatkundin

7

Nina Grimm Die 5-Sterne Speakerin

9

Nina Grimm Vortragsthemen

11

Rezensionen

Inhaltsver

13

Nina Grimm in Zahlen

15

Nina Grimm Dafür gehe ich los

16 WORTE, die inspirieren

21 Mein Weg

zeichnungs

24 Mein Buch
Mit Leseprobe

33 Pressestimmen

36 Objektive Qualität



Nina C. Grimm

Die 5 Sterne-Speakerin





Wissenschaftlich recherchiert, psychotherapeutisch fundiert und Mama-erprobt.

Nina Grimm schafft mit ihren Vorträgen für ihre Teilnehmer*innen ein unvergessliches Erlebnis – Die Psychotherapeutin besticht nicht nur durch fachliche Kompetenz, sondern auch durch ihre einmalige Dynamik, ihren Witz und zeitgleich mit einer wundervollen Tiefe, die berührt und bewegt. Mit ihren Vorträgen erreicht sie ihre Zuhörer*innen auf diese besondere Art und Weise, die sich nicht in Worte fassen lässt.

Persönlich zugeschnitten auf Ihre Veranstaltung, Ihre Zuhörer*innen und auf Ihre Wünsche garantieren Sie mit Nina Grimm nicht nur Qualität und Inspiration, sondern vor allem eines: *Gänsehaut!*

Organisieren Sie sich eine Expertin, die Brücken zwischen Theorie und Praxis schlägt und die ihre Zuhörer*innen an die Hand nimmt, um nachhaltig neue Wege zu gehen.

Nina Grimm ist ein echter Höhepunkt für Ihre Veranstaltung!

Events

Kongresse

Messen

Key-Notes

Kick-off-

Veranstaltungen

Mitarbeiter-

veranstaltungen

Verbandstreffen

Workshops

Seminare

Werde zum Regisseur deines Lebens

Endlich leben, was theoretisch längst klar ist

Kennst du das auch? Du hast ein Problem X und dich zur Lösung dessen mit einer sehr einleuchtenden Methode Z befasst. Dein Verstand sagt ja, dein Herz sagt ja und da sind wirklich aufrichtige Ambitionen, etwas zu verändern. Aber dann, im entscheidenden Moment, fällst du - ZACK! - zurück in dein altes Muster?

So dass das, was theoretisch eigentlich längst klar ist, in der Praxis meistens ganz anders aussieht?

Mit ihrem Vortrag schlägt Nina Grimm die Lücke zwischen Theorie und Praxis und macht dich damit zum Regisseur deines Lebens. Der endlich leben kann, was theoretisch längst klar ist. Wie immer: Wissenschaftlich recherchiert, psychotherapeutisch fundiert und Mama-erprobt.





Du bist
ein Wunder

Wie ein Perspektivwechsel die Welt verändern kann.

Mit diesem Vortrag lädt Nina Grimm ein, sich für die Schwierigkeiten nicht weiter zu schelten, sondern stattdessen die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass genau in dieser Herausforderung eine wundervolle Gelegenheit verborgen sein kann, um alten Mustern endlich zu entwachsen. Und zu der/der zu er-wachsen, die wir wirklich-wirklich sind.

Dieser Perspektivwechsel ermöglicht uns einen neuen Blick auf uns selbst, auf unsere Kinder, auf unsere Familie, auf unsere Kollegen, auf den Busfahrer und auf den Punker am Straßenrand.

Dieser Perspektivwechsel kann die Welt verändern.

Wie? Das erfahren Sie in diesem Vortrag.

Wie immer: Wissenschaftlich recherchiert, psychotherapeutisch fundiert und Mama-erprobt.

“

Volle Kompetenz und volle Leidenschaft!
Sehr beeindruckend!

“

Eine wunderbar authentische Frau, die von
Ihrem Herzensthema spricht. Gepaart mit
ganz viel Know-how ist ihr Vortrag für mich
eine echte Bereicherung gewesen!
Absolute Empfehlung

“

Sie hebt das Eltern-Dasein und alles, was dazu gehört auf ein
neues Level. Entzückend, kompetent und klar. Eine absolute
Bereicherung!

“

Einfühlsam, kreativ und ehrlich. Vertrauen und
Unterstützung pur. Danke!

“

Charismatisch und bewegend. Spitze!

“

Nina ist für mich der pure Herzensmensch. Sie hat mir unglaublich weitergeholfen – und das, obwohl sie mich nicht „persönlich“ begleitet – sondern z. B. durch ihre vielen Tipps und Tricks, die Hand und Fuß haben. Sie strahlt ansteckende Lebensfreude aus und hat keine Scheu, sich in ihrer Menschlichkeit zu zeigen. Ich bin sehr dankbar für Menschen wie Nina und hoffe, dass sie noch viele kennenlernen dürfen :-)

“

Sehr inspirierender und kurzweiliger Vortrag.
Absolut empfehlenswert!

“

Sehr empathisch und auf den Punkt.
Absolut empfehlenswert.

“

Frau Grimm, Ihr Vortrag war grandios und hat mich sehr inspiriert! Ich freue mich schon sehr auf Ihr Buch!

“

Empathischer und energiegeladener Vortrag.
Nina Grimm geht definitiv in die Tiefe.

“

Authentizität plus Ausstrahlung und Kompetenz
– das ist Nina Grimm.
Einfach klasse!



Nina C. Grimm
in Zahlen



2.000.000

Getrocknete Tränen

4

Geschwister

63.618

Wörter in ihrem Buch

38

Schuhgröße

116

IQ

164

Zentimeter Körpergröße

9.263

Instagram Follower (Stand heute)

26

Jahre Ausbildung

10.326

Clicks auf ihr letztes Video

532

Durchgeführte Therapiestunden (Stand Heute)

1

104

Gelesene Fachbücher

Nahtoderlebnis





DAFÜR GEHE ICH LOS

Was ist der Wendepunkt für eine Welt, in der es keine Kriege mehr gibt, sondern alle gemeinsam für das Wohle aller eintreten. In der Nächsten- und Selbstliebe regiert? In der Menschen die Natur hüten. In der Mädchen, Frauen, Jungen und Männer frei sein können, egal wie sie gestrickt sind. Was ist der Wendepunkt für eine friedvollere Welt von Morgen?

In meinen Augen: Die Kinder!
Der Moment, in dem es für die Kinder dieser Welt vollkommen selbstverständlich wird auf diese Art und Weise gemeinsam das Miteinander zu gestalten, ist der Turningpoint.

Daher ist es mir ein Anliegen Eltern dabei zu unterstützen nachhaltig in diesen neuen Umgang mit ihren Kindern zu finden. Denn der Weg geht über sie.

Und dafür gehe ich los.
Denn die Zeit ist reif für einen Paradigmenwechsel.



Nina C. Grimm

Worte, die inspirieren



In dir wartet eine Antwort auf
deine Herausforderungen, die
jeden gottverdammten
Expertentipp in den Schatten stellt

**NATÜRLICH IST DAS LEBEN
KEIN PONYHOF. ABER DAS
LEBEN IST EIN SPIEL, DESSEN
REGELN WIR SELBST KREIERT
HABEN.**

Die Zeit ist reif für eine neue Beziehung zu uns
selbst.

Nicht weil wir egoistisch sind, sondern weil wir
wissen, dass alle von unserer Selbstfürsorge
profitieren: Wir, unser Kind, unsere gesamte
Familie. Und damit ein Stück weit die ganze
Welt.

**WO BINDUNG IST,
IST REIBUNG.**

Kannst du dich noch an das Wunder
erinnern, das du bestaunt hast, als dein Kind
frisch geboren war? Dieses Wunder ist
immer noch da. Selbst wenn es gerade von
Wutanfällen oder Selbstzweifeln verdeckt
wird.

Konflikte holen uns raus aus
unserem Alltagstrott, rütteln einmal
ordentlich an uns und zeigen uns,
was noch nicht ganz stimmig ist.

Und damit haben wir aus
psychotherapeutischer Sicht die
perfekte Grundlage, um etwas zu
verändern.

**HAUT EUCH RUHIG
MAL DIE KÖPFE EIN.
UND DANACH:
VERTRAGT EUCH
WIEDER.**

Wer sich die ganze Zeit nur
kümmert, kümmert und kümmert,
läuft Gefahr irgendwann selbst
zu verkümmern.

**SELBSTFÜRSORGE
IST EINE INNERE
HALTUNG!**

Entfalte die Kraft der Löwin
anstatt dich dafür zu
verhöhnen, dass du nicht
fliegen kannst.

DIE
BASIS
BIST DU.

Du bist ein Wunder! So wie du jetzt gerade bist!
Und das nehme ich mir raus zu sagen, obwohl
wir uns kaum kennen, da ich weiß, dass das für
jeden Menschen gilt.

DU BIST NICHT ALLEINE
MIT DEINEN
SCHWIERIGKEITEN.
DU BIST VERBUNDEN

Kannst du dich noch an das Wunder
erinnern, das du bestaunt hast, als dein Kind
frisch geboren war? Dieses Wunder ist
immer noch da. Selbst wenn es gerade von
Wutanfällen oder Selbstzweifeln verdeckt
wird.

Es gibt einen Teil, der
bleibt, wenn deine
Geschichte geht.
Und das bist du.

VERHALTEN WIRD
NICHT GELÖSCHT –
VERHALTEN
VERSCHIEBT SICH!

Kinder gehen ihren Weg. Auch
wenn das Ziel vielleicht nicht das
ist, was wir uns für sie vorgestellt
haben

SCHMECKE DIE
SÜSSE DEINES
SEINS

Werde zu der Veränderung,
die du dir für dich und dein
Leben wünschst.

ALLES
BEGINNT MIT DIR.

Das Außen ist immer nur der Auslöser. Der
Grund für deine Reaktion ist in dir.

DEINE TRIGGER SIND WIE
HINWEISE AUF EINER
SCHATZKARTE,
DIE DICH ZU DEM
WUNDER FÜHREN, DAS
DU HINTER ALL DEN
VERSTAUBTEN
STRUKTUREN
TATSÄCHLICH BIST.

Lass uns dafür Sorge tragen, dass die
Erwachsenen von morgen Lust haben,
Konflikte zu klären

Dieser erste, bewusste
Atemzug, mitten im
Chaos, ist Magie.

DEINE GEDANKEN
SIND DIE
HINTERGRUNDMUSIK
DEINES LEBENS!

Indem du annimmst, was ist, wirst
du von der Welle nicht mehr
mitgerissen.
Du beginnst sie zu surfen

ES
IST
HEUTE!

Anerkenne, dass du nur begleiten kannst und nicht alles lösen musst.

NACH DER AKZEPTANZ IST VOR DER STRATEGIE

Wenn wir führen – dann folgen uns unsere Kinder. Nicht im Sinne von blindem Gehorsam oder aufgrund eines autoritären Machtgefälles. Sondern weil sie spüren, was wir senden: Klarheit und Orientierung.

EIN GESPRÄCH IST
IMMER DIE MÖGLICHKEIT
ETWAS ÜBER DIE
GALAXIE DES ANDEREN
ZU ERFAHREN.

Regeln bestimmen das Spiel.
Regeln machen Mau-Mau zu
Mau-Mau und Skat zu Skat. Ist es
also daher nicht legitim, sich zu
fragen, welche Regeln es für
unser Leben tatsächlich braucht?

ZWISCHEN REIZ UND REAKTION LIEGT DEIN FREIHEITSGRAD

Deine bewusste Absicht hat
die Kraft, dich durch die
dunkelsten Stunden zu leiten.

SO, WIE DU
BIST, BIST DU
RICHTIG.



Nina C. Grimm

Mein Weg



MEIN WEG

„Jetzt höre endlich auf!“ --- donnerte über ihre Lippen, während das Kleinkind vor ihr zeitgleich in Tränen ausbrach. Und natürlich WUSSTE sie, dass Schreien nichts bringt. und dennoch überkam es sie. Und hätten wir sie 5 Min. später danach gefragt, wäre sie sehr wahrscheinlich voller Schuld und Scham im Erdboden versunken.

Diese Mutter, ...war ich! Nina_2015.

Ich war eine von denen, die durch einen Master in Psychologie und einer begonnenen Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin definitiv mit viel Wissen Mutter wurde. Um dann feststellen zu müssen, dass mir all mein Wissen in der Praxis herzlich wenig bringt.

ICH SCHEITERTE!

Und Scheitern war für mich eine wirklich harte Sache. Denn du musst wissen, dass ich das vierte von fünf Kindern war. Du kannst dir sicherlich vorstellen, dass Aufmerksamkeit folglich ein ziemlich rares Gut war. Doch natürlich fand ich, wie jedes Kind, meine Nische um mir Aufmerksamkeit zu erhaschen: Nicht nur durch Leistung. Sondern durch exzellente Leistung! Und das, wie so üblich, natürlich noch weit über die Kinderstube hinaus. Und ich war damit auch im wahrsten Sinne des Wortes ziemlich erfolgreich.

Ein 1-er Abschluss folgte auf den nächsten; ein Preis jagte den anderen. Aber etwas blieb Ein Loch, das ich zu stopfen versuchte. mit dem coolsten Jungen der Schule, mit Klamotten, Rebellionen, Ausbrüchen nach



EINE VERZWEIFELTE SUCHE

Südamerika und anderen Exzessen. Ich suchte und suchte und suchte. Ich suchte in Konstanz, Argentinien, Mexiko und Indien. Nach dem Gefühl gut zu sein. Auszureichen. Geliebt zu sein.

Und wurde schließlich fündig:

In den Augen meiner neugeborenen Tochter.

Wenn du schon mal das Glück hattest ein Neugeborenes in deinen Händen halten zu dürfen, kannst du dich bestimmt an dieses Wunder erinnern, das auf ganz natürliche Art und Weise den Raum erfüllt, oder?

Ich sah damals dieses Wunder. ... und es dämmerte... Dass dieses Wunder ja für JEDES Neugeborene gilt. Folglich also auch für mich? Einfach so?! ...Selbst wenn ich gerade mal wieder rumschreie, obwohl wir eigentlich nur müde oder hungrig sind?

EIN HARTER SCHLAG INS GESICHT DES PROFIS

Umso härter war es für mich, dass ich dieses Wunder anschreie – obwohl ich es *wirklich* einsah, dass das kontraproduktiv ist.

Also machte ich mich erneut auf die Suche.

Als wissenschaftlich ausgebildete Psychologin war mein erster Schritt natürlich: Recherche!

Ich suchte nach Büchern, nach Lehrern, nach Konzepten, nach IRGENDWAS, das mich dabei unterstützte diese Lücke – MEINE Lücke – ein für alle Mal zu schließen! ... und... ich fand nichts!

...DER ZUR GEBURTS- STUNDE WURDE

Das war die Geburtsstunde meiner heutigen Arbeit. Ich habe mich auf eine Forschungsreise begeben, um das Wissen unterschiedlichster Disziplinen zusammen zu tragen und für den Familienalltag zu übersetzen. Um Familie endlich so leben zu wie es mir eigentlich längst klar war.

Daraus entstand ein Seminar. Ein Konzept. Und in der Elternzeit meines Mannes mit unserem zweiten Kind schließlich ein Buch. Und später mein Herzensbusiness:

Heute stehe ich Eltern als Wegbegleiterin zur Seite, auf dem Weg zu dem Leben, das sie sich wirklich-wirklich wünschen.





Nina C. Grimm

Mein Buch



EIN BUCH, DAS DORT BEGINNT, WO ANDERE ENDEN...

Mehr und mehr Eltern befassen sich bewusst mit ihren Problemen innerhalb der Familie. Und so lesen sie Jesper Juul oder Katharina Saalfrank – und sind begeistert! Ambitioniert. Doch häufig misslingt in den entscheidenden Momenten der Transfer in den Alltag. Hier setzt mein Buch an.

Dieses Buch ermutigt Eltern, sich für ihre Schwierigkeiten nicht weiter zu schelten. Sondern lädt dazu ein, sie als Chance zu betrachten. Basierend auf dieser Grundhaltung wird der Leser anhand von vier Säulen dabei begleitet die Brücke zwischen Theorie und Praxis zu schlagen – um Familie endlich so zu leben, wie er es sich wirklich-wirklich wünscht. Wie immer: psychotherapeutisch fundiert und Mamaerprobt.



Nina Grimm hat nicht den hundertundeinsten Elternratgeber geschrieben, der seine Leser:innen im erkenntnisreichen Regen der Theorie stehen lässt.

Stattdessen holt sie Eltern da ab, wo sie stehen: mitten im Alltag ihrer Familie. Genau dort beginnt ein vielschichtiges Abenteuer.

Immer mit im Gepäck: Ninas mitfühlender Blick, der Eltern Mut macht, sich endlich als das zu begreifen, was sie tatsächlich sind: das Wunder, das sie sonst nur in den Augen ihrer Kinder erkennen.

Isabel, die Mamapsychologin



Elternstress wurzelt auch in unseren eigenen frühesten Prägungen und damit auch in uralten schmerzvollen Erfahrungen, die unterbewusst immer noch in uns nachwirken. Sich diesen Einflüssen aus unserer Vergangenheit zu stellen, erfordert Mut und Kraft. Doch mit der so fachkundigen wie feinfühligem Begleitung durch dieses Buches können sich Eltern vertrauensvoll auf diese Reise zu sich selbst einlassen – und dabei den Weg in ein Familienleben entdecken, das Spaß macht und erfüllt, und in dem alte Wunden langsam heilen können.

Nora Imlau, Bestseller Autorin



Leseprobe

EPILOG

»GOTTVERDAMMTE SCHEISSE!«, schoss es durch ihren Kopf und »JETZT HÖR AUF!!!«, donnerte über ihre Lippen, während zeitgleich das Kleinkind vor ihr in Tränen ausbrach. Natürlich machte es das nicht besser. Natürlich ging es dadurch nicht schneller. Und natürlich wusste sie das. Sie wusste, dass Schreien nichts bringt. Sie wusste, dass sie das eigentlich nicht mehr wollte. Und dennoch überkam es sie. Wie ein wildes Tier. Dem sie scheinbar hoffnungslos ausgeliefert war. Denn obwohl sie ihren Fehltritt eigentlich bemerkte, noch während sie motzte, konnte sie nicht aufhören. Und hätten wir sie fünf Minuten später danach gefragt, wäre sie sehr wahrscheinlich voller Schuld und Scham im Erdboden versunken.

Diese Mutter - ... war ich! Nina, 2015.

Kennst du das auch?

Kennst du auch diese Lücke zwischen Theorie und Praxis? Hast du viele tolle Bücher rund um das Thema Erziehung gelesen und spannende Seminare dazu besucht, allesamt bereichernd und gewinnbringend? Und eigentlich hast du eine ziemlich klare Vorstellung davon, wie du dir dein Familienleben wünschst? Achtsam. Bedürfnisorientiert. Gewaltfrei. Artgerecht. Und wie diese Begriffe alle heißen. Doch in den entscheidenden Momenten ist all dein Wissen und sind all deine guten Vorsätze wie weggeblasen?

Herzlich Willkommen im Club!

Ich hatte 2015 einen Master in Psychologie. Ich hatte tagelang auf Meditationskissen gesessen. Ich hatte mindestens zehn hippe Erziehungsratgeber gelesen. Und mindestens genauso viele Seminare, Vorträge und Fortbildungen dazu besucht.

Ich wusste so viel! Und stand dennoch brüllend vor meinem zuckersüßen und vollkommen unschuldigen Kleinkind ... Scheiße nochmal – wie kann das sein??? Wie kann es sein, dass dieser Sog alter Muster so unendlich stark ist?

Es entlastete mich natürlich ein Stück weit zu wissen, dass ich damit nicht allein war. Vielleicht geht es ja dir »zufällig« gerade genauso oder zumindest so ähnlich. Mir begegneten jedenfalls schon damals, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext, immer wieder Menschen, die genau wussten, dass ihr Verhalten eigentlich ziemlich Banane ist. Und es dennoch nicht sein lassen konnten.

Nun entspricht es meinem Naturell und ein Stück weit auch meiner Berufung, den Dingen auf den Grund gehen zu wollen. Und die Tatsache, dass es eben nicht nur mir, sondern so vielen Menschen so ging, weckte meinen Ehrgeiz. Ich wollte es verstehen! Ich wollte es lösen! Ich wollte diese Lücke, meine Lücke, endlich, endlich schließen! Und so begann ich zu suchen. Ich suchte nach Büchern, nach Seminaren, die mir die Frage nach dem ultimativen Transfer endlich beantworteten ... Und fand nichts. Ich fand nichts!

Das war die Geburtsstunde dieses Buches. Entsprungen aus meiner eigenen Sehnsucht. Basierend auf meinen eigenen Herausforderungen, untermauert von meiner Expertise als Wissenschaftlerin, Psychologin und angehende Psychotherapeutin und mittlerweile an sieben Jahren Mutterschaft erprobt.

Ich habe das Wissen unterschiedlichster Disziplinen zusammengetragen und für den Familienalltag übersetzt. Um Familie endlich so leben zu können, wie es mir theoretisch längst klar ist. Ich wuchs mit dem Buch und das Buch wuchs mit mir. Denn mein Ziel brachte mich auf einen Weg. Einen Weg, der mich alten Prägungen entwachsen ließ und auf dem es Muster zu durchbrechen und alten Schmerz zu lindern galt – um zu der zu werden, die ich wirklich-wirklich bin. Und um zu erkennen, dass





alles gut ist, so wie es ist. Selbst oder gerade, wenn es aktuell herausfordernd ist.

Der Türöffner dafür war der Blick in die Augen meiner Tochter.

Kannst du dich noch an das Wunder erinnern, das du bestaunt hast, als dein Kind frisch geboren war? Dieses Wunder ist immer noch da. Selbst wenn es gerade von Wutanfällen oder Selbstzweifeln verdeckt wird. Dieses Wunder ist immer da. In mir, in dir, in deinem Kind und in jeder Herausforderung, die ihr miteinander habt.

Wenn wir es uns erlauben, wieder in Kontakt zu kommen mit diesem Wunder, das uns alle eint, wird Erziehung zur Abenteuerreise. Konflikte werden zu Geschenken. Und der Alltag zu einer Liebeserklärung.

Ich bin diesen Weg selbst gegangen. Und mein Herz tanzt, da ich ihn auch dir mit diesem Buch zugänglich machen darf. Wenn du möchtest, betrachte dieses Buch als eine persönliche Einladung, dich gemeinsam mit mir auf einen Weg zu machen. Lass uns gemeinsam Brücken schlagen – zwischen Theorie und Praxis. Damit eine gute Idee tatsächlich zum Leben erweckt wird! Für mich ist das ein Aufbruch in die friedvollere Welt von morgen.

Und alles beginnt mit dir.

Schön, dass du da bist!

Deine Nina

ALLES BEGINNT MIT DIR – SO WAS WIE EINE EINFÜHRUNG

Vielleicht fragst du dich gerade, warum und wie und wieso überhaupt es mit dir beginnen sollte, wenn dein Kind dich auf irgendeine Art und Weise herausfordert. »Was hat es denn mit mir zu tun, wenn mein Kind meine Grenzen nicht toleriert?

Und ist es dann nicht einfach eine logische Konsequenz, dass ich irgendwann wütend werde? Klar tut es mir im Nachhinein leid, wenn ich dann schimpfe – aber was genau hat es mit mir zu tun?«
Lass uns das kurz genauer anschauen:

Ist es dir auch schon mal so gegangen, dass du dich mit deinen Herausforderungen an eine Freundin gewandt oder Google befragt hast und dir dann der neuste Erziehungsratgeber, ein spannender Blog oder hippe Influencer empfohlen wurden? Die du dir natürlich angeschaut hast, denn du willst ja etwas verändern. Und so, wie es dort beschrieben wurde, klang es nicht nur toll, sondern eigentlich auch ganz einfach:

Ruhig bleiben! Einfach drei Mal tief atmen.

Bloß nicht schimpfen!! Loben am besten auch nicht.

Und natürlich Selbstfürsorge – ganz wichtig!!

Leuchtet total ein! Der Verstand sagt Ja, das Herz sagt Ja und da ist wirklich die aufrichtige Ambition, etwas verändern zu wollen.

Doch dann, im entscheidenden Moment – wutsch! – fällst du wieder zurück ins alte Muster. Und auf einmal sieht das, wovon du theoretisch überzeugt bist, in der Praxis ganz anders aus?

Spätestens wenn wir das, wovon wir eigentlich überzeugt sind (beispielsweise nicht mehr so viel zu schimpfen), nichtleben können (und trotzdem maulen), wird klar: In diesen Situationen wird etwas aktiviert, das unser Verhalten fernab von unserer elterlichen Vernunft steuert.

Und dieses »Etwas« beginnt mit dir.

Das Tolle ist: Während sich viele dieses »Etwas« in vielen Stunden Psychotherapie hart erarbeiten müssen, bekommen wir Eltern es von unseren Kindern auf dem Silbertablett serviert:

Unsere eigenen Baustellen! Mit uns selbst. Mit dem Leben.

Alte Wunden. Alte Glaubenssätze und alte Muster.

Sodass jeder Streit, jeder Konflikt mit unseren Kindern potenziell die Gelegenheit mit sich bringt, dem alten Kladderadatsch ein Stückchen mehr zu entwachsen. Und zu uns selbst zu erwachsen.





Genau an diesen Punkt möchte ich mit dir in diesem Buch gehen – ich möchte dieses »Scheitern« erhellen. Ich möchte die Negativbewertung von Schwierigkeiten mit einem Fragezeichen versehen und die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass eben diese Herausforderungen ein besonderes Geschenk sind, das die Elternschaft mit sich bringt.

Im ersten Teil des Buches lade ich dich ein, die negative Bewertung von Herausforderungen aufzuweichen, um stattdessen die Grundhaltung zu kultivieren, dass unsere alltäglichen Herausforderungen eine wundervolle Gelegenheit sind, um uns bewusst für einen neuen Weg zu entscheiden. Um diesen Weg zielführend beschreiten zu können, brauchen wir natürlich vor allem eins: ein Ziel! Daher werden wir uns im ersten Teil auch mit der Frage befassen, wohin du eigentlich wirklich-wirklich möchtest.

Ausgestattet mit dieser Grundhaltung und verbunden mit deinem Ziel werden wir dann im zweiten Teil des Buches deine Brücke zwischen Theorie und Praxis schlagen. Für diese Brücke braucht es ein solides Fundament und drei Säulen:

Selbstbeziehung

Das Fundament für deinen Weg ist deine Beziehung zu dir selbst. Mein Anliegen ist, dass deine Beziehung zu dir selbst erblüht. Auf dass sie ein fruchtbarer Boden für das Familienleben ist, das du dir wirklich-wirklich wünschst.

Fühl dich eingeladen, wirklich Ja zu dir zu sagen, mit all deinen Ecken und Kanten, um dir selbst in den herausfordernden Momenten des Alltags liebevoll begegnen zu können. Denn nur so findest du wirklich in deine Kraft – und Kraft ist das, was wir als Eltern brauchen!

Vertrauen

Kennst du diese Geschichten, in denen Menschen erkranken, ihren Job verlieren oder verlassen werden und deswegen zunächst am Boden zerstört sind? Bei denen sich dann aber rückblickend herausstellte, dass diese schmerzhafteste Erfahrung der Türöffner für eine gewinnbringende Veränderung in ihrem Leben war?

Es verhält sich bei den Herausforderungen mit unseren Kindern nicht anders! Mit dieser Säule lade ich dich zu der Perspektive ein, dass alles, so wie es ist, gut ist. Selbst oder gerade, wenn es dich herausfordert. Dein Kind ist gut. Und du bist gut. Und eure Herausforderungen sind ein perfekter Match, um gemeinsam zu wachsen. Indem wir den Widerstand gegen das, was ist, loslassen und stattdessen Vertrauen kultivieren, werden neue Kapazitäten frei, um wirklich konstruktive Lösungen zu finden.

Präsenz

Aus der Kognitiven Verhaltenstherapie wissen wir, dass unsere komplette Wirklichkeit mit einem Gedanken beginnt. Und dieser Gedanke ist wie alle unsere Gedanken ständig von so vielen unterschiedlichen Aspekten beeinflusst - von unserer eigenen Geschichte, von der Meinung und den Erwartungen der anderen, von der Kultur, von Werten, von Normen ... - sodass im Grunde die ganze Zeit lautes Wirrwarr in unseren Köpfen rauscht. Mit der Säule der Präsenz unterstütze ich dich dabei, dieses Wirrwarr nach und nach zu durchdringen, um mit deiner Aufmerksamkeit wirklich hierher zu kommen: zu dir selbst und zu deinem Kind.





Selbstverantwortung

Warum ärgern sich unterschiedliche Menschen über unterschiedliche Dinge? Warum rastet Mutter_1 bei Verhalten X komplett aus, während Mutter_2 dadurch unberührt bleibt? Das kann schnell beantwortet werden: Das Außen ist immer nur der Auslöser. Der Grund für deine Reaktion bist du. Du mit deiner Geschichte. Du mit deinen Prägungen, deinen Glaubenssätzen und Erwartungen. Du mit deinen alten Wunden. Sodass eine wirklich nachhaltige Lösung deiner Herausforderungen immer bei dir beginnt. Ich möchte dich einladen, alten und lähmenden Mustern zu entwachsen. Um zu der zu erwachsen, die du fernab deiner Prägung wirklich-wirklich bist. Hier finden wir gemeinsam von einem blinden Reagieren in ein bewusstes Agieren.

Wenn wir alte Muster durchbrochen haben und dank unserer wundervollen Brücke auf neuen Ufern angekommen sind, gilt es als Nächstes, neue Wege zu erkunden und dann auch tatsächlich zu gehen. Und neue Verhaltensweisen tatsächlich auch nachhaltig zu kultivieren. Und genau dabei unterstützt dich der dritte Teil dieses Buches.

Im vierten Teil des Buches sprechen wir gemeinsam darüber, wie wir Konflikte innerhalb der Familie auf eine Art und Weise lösen und klären können, damit dieser Prozess am Ende für alle gewinnbringend und zielführend ist.

Im fünften Teil gehen wir in deinen Alltag und schauen gemeinsam darauf, wie du all dieses Wissen auf unterschiedliche Bereiche deines Familienalltags anwenden kannst.



Nina C. Grimm

Pressestimmen



STADTKURIER

www.stadtkurier.de

Nr. 25/24. Juni 2021

Auflage: 108.000

Zahl der Woche



1.193

Der Bau-Boom in Freiburg hält an: 1.193 neue Wohnungen wurden im vergangenen Jahr gebaut. Dafür flossen Investitionen in Höhe von rund 184 Millionen Euro, wie die Industriegewerkschaft Bau-Agrar-Umwelt unter Berufung auf Zahlen des Statistischen Bundesamtes mitteilt. Die IG Bau fordert ein Lohn-Plus für die Beschäftigten.



freiburgerin der woche

In vier Minuten 56 Stunden weniger Streit in der Familie: Mit diesem Beitrag gewann die Freiburgerin **Nina Grimm** den dritten internationalen Speaker Slam! Über 100.000 Zuschauer waren am 18. Juni online live mit dabei, um Weltmeister gegen Europameister aus acht unterschiedlichen Nationen gegeneinander antreten zu sehen. Ihr Einsatz: Ihre Botschaft, in vier Minuten verpackt. „Herzlichen Glückwunsch!“, sagt der Stadtkurier.

Heiße Nächte in Freiburg

Müll, Gewalt und Lärm: Wie die Situation in der Stadt eskaliert



Nach einer Nacht am Platz der Alten Synagoge muss der Reinigungstrupp der Stadt anrücken.

Bilder: Couleur/Pixabay (1), Bürger für Freiburg (3)

Eine heiße Nacht erlebte Freiburg von Samstag auf Sonntag – und das nicht nur wegen der tropischen Temperaturen. Eine Entwicklung, die sich in den vergangenen Wochen schon abzeichnete, eskalierte nun. Im Laufe der Nacht fanden sich am Platz der Alten Synagoge laut Polizei bis zu 1.000 Personen zum „Feiern“ ein. Trotz dauerhafter Polizeipräsenz kam es zu Körperverletzungen, Delikten und Flaschenwürfen. Zudem Übergänge a

wurde geräumt – auch hier kam es zu Flaschenwürfen gegen die Polizei. „Dass Leute an einem lauen Frühsommerabend wieder draußen feiern, ist doch selbstverständlich“, meint die Freiburger SPD-Landtagsabgeordnete Gabi Rolland. „Dennoch ist das kein Grund, die Anwohner zu drangsaliieren, anzupöbeln, mit Flaschen zu schmeißen und Feuerwerkskörper abzuschließen. Das ist und für die Anwohner zu recht. Die Freiburger

Stadt unter dem Vorwand allgegenwärtiger Toleranz und Grenzenlosigkeit geerntet werden“. Anlässlich der aktuellen Eskalation nicht nur in der Innenstadt, sondern auch am Opfinger See und Seepark schlugen die Freien Wähler in einem Schreiben an OB Martin Horn vor, unverzüglich eine „task-force-Innenstadt“ ins Leben zu rufen. Die Problematik ist der Stadtverwaltung durchaus bewusst. Diskutiert wird über ein Glasverbot auf dem Platz der Alten Synagoge ab 20 Uhr.

habe. Denn, so Viethen weiter, „der Druck auf den öffentlichen Raum ist aktuell aufgrund guten Wetters und der Coronasituation besonders groß“. Ziel sollte laut Freien Wähler sein, das Feiern so zu ermöglichen, dass ein friedliches Nebeneinander der Feiernden, aber auch der Anwohner möglich ist. Keine leichte Aufgabe... **Katrin Hauf**

klar text



Stefan Ummenhofer

Wie soll die Stadt von morgen aussehen? Darüber zerbrechen sich Stadtplaner, Architekten, Klimaforscher und andere geschickte Leute seit vielen Jahren den Kopf – und das zu Recht. Wie die Stadt von morgen aussehen MUSS, ist indes klar: Barrierefrei. Derzeit sind, das hat Bürgermeister Ulrich von Kirchbach gestern bekannt gegeben, 38.789 Menschen in

Alt und älter

Freiburg älter als 65. Im Jahr 2030 wird deren Zahl auf 45.000 steigen. Im identischen Zeitraum entwickelt sich die Zahl der Über-85-Jährigen von 5.700 auf 6.600. Und: In den nächsten neun Jahren wird es mehr als 700 zusätzliche Pflegebedürftige geben. All dies verdeutlicht, wie sehr an seniorengerechten und betreuten Wohnungen (samt Personal!), an Angeboten der wohnortnahen öffentlichen Grundversorgung und an Barrierefreiheit gearbeitet werden muss. Das ist keine „special interest“-Frage, sondern schiere Notwendigkeit, denn alt wird jeder einmal. Hoffer/Waldenfalls.



Beste Sprecherin

Nina Grimm, Psychologin aus Freiburg, gewann den dritten internationalen Speaker Slam in Mastershausen und holt den Exzellenz Award nach Freiburg. Der Speaker Slam ist ein Großevent, das bereits in New York, München, Berlin und Stuttgart stattfand. Der diesjährige Wettbewerb wurde online ausgetragen. Grimm sprach in ihrem vierminütigen Beitrag über den Umgang mit Kindern. Eine ihrer Gewinnerthesen lautete: „Die wichtigste Grundlage ist, dass wir uns nicht mehr gegen die Strömung des Lebens stemmen.“

Ressort: **Freiburg**

Veröffentlicht in der gedruckten Ausgabe der BZ vom Sa, 26. Juni 2021:
» Zeitungsartikel im Zeitungslayout: [PDF-Version herunterladen](#)



Drucken Vorlesen Verlinken

Fehler melden





Nina C. Grimm

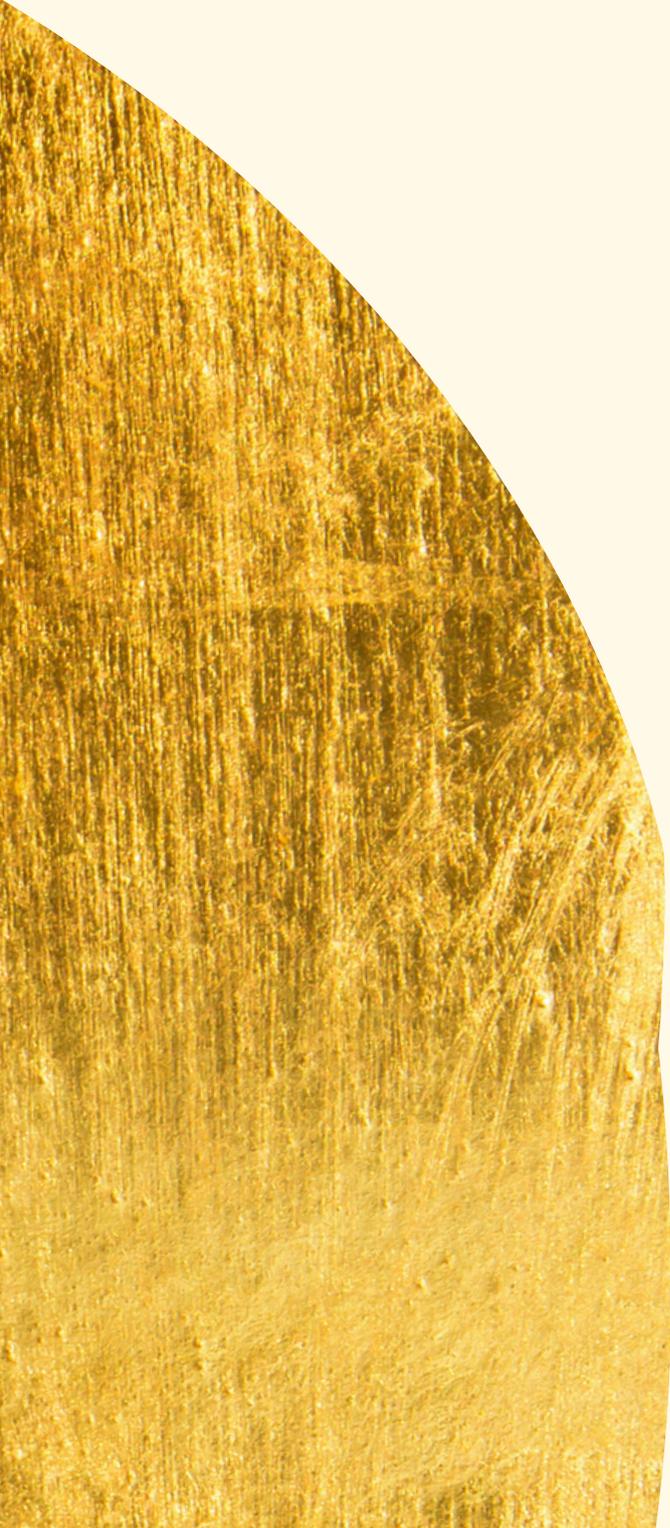
Objektive Qualität





Germany's next
SPEAKER  STAR
TeilnehmerIn 2021





“

**Die Begegnung mit ihr
schenkt dir das, was du
nicht kaufen kannst!**

Tanja, H. - Privatkundin

“

**Einfühlsam, erfahren und
für jeden verständlich.
Eine echte Expertin auf
ihrem Gebiet!**

Nora Imlau - Bestseller Autorin

“

**Eine Powerfrau, mit
Gänsehaut-Garantie!**

Sara Heimann - Veranstalterin