



WORKBOOK

# FAMILIEN GLÜCK

von Nina Grimm



# WELCOME

So schön, dass du da bist und dir die Zeit nimmst  
den Inhalt des Vortrags nachzuarbeiten. Für mich  
leistest du dadurch nichts weniger als einen  
feinen, aber essenziellen Beitrag für eine  
friedvollere Welt von Morgen.  
Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg mit den  
Übungen und sende dir bis dahin  
Herzensgrüße, deine

*Nina*



# INHALTSVERZEICHNIS

---

5-6

## DAS 3-S-MODELL

Überblick über die drei Säulen des SPIEGEL-Bestseller Konzepts

7-10

## SELBSTBEZIEHUNG

Wie du mit dir selbst die Beziehung führst, die du dir für dein Kind wünschst.

11 - 16

## SELBSTVERANTWORTUNG

Wie du in deine gesunde, erwachsene Frequenz findest

17 - 20

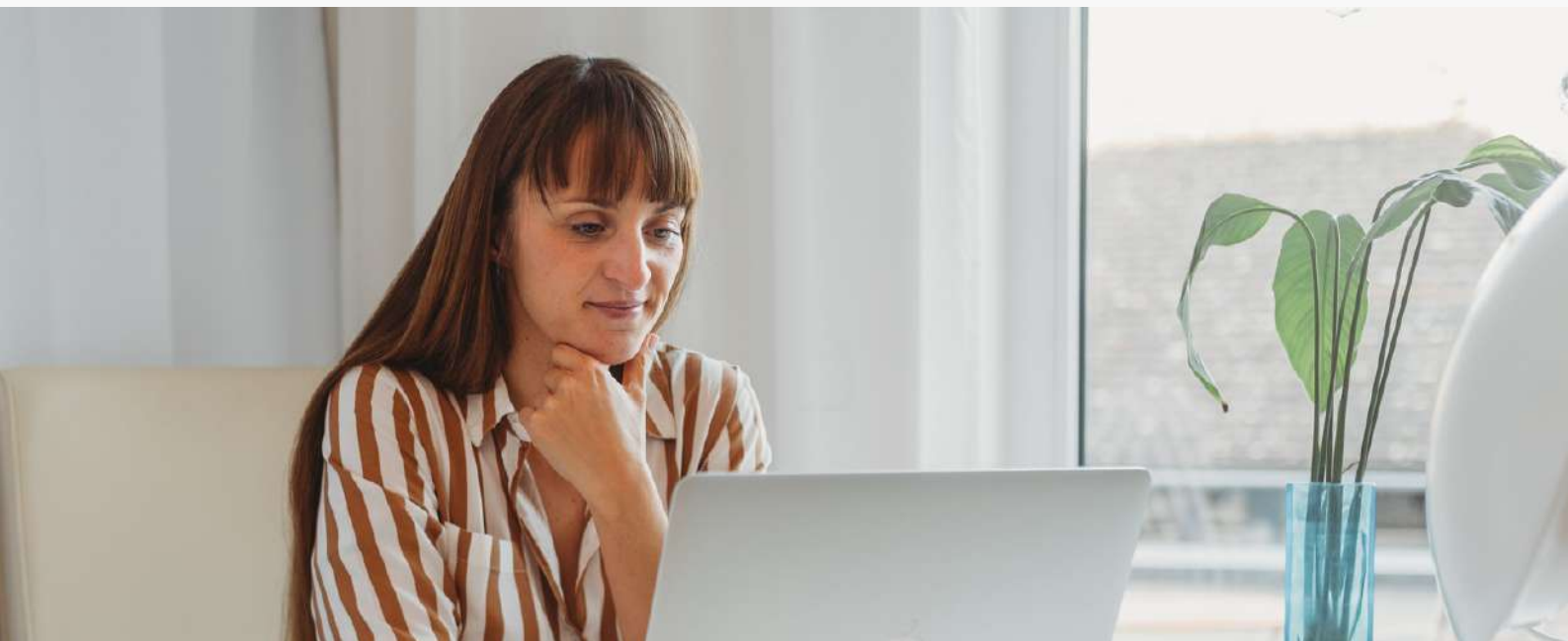
## SELBSTKUNDGABE

Wie du konstruktiv mit deinen Liebsten in den Kontakt gehen kannst.

21 - 22

## CONCLUSION





# FÜR EINEN MAXIMALEN NUTZEN

Damit du maximal von diesem Workbook profitierst, empfehle ich dir, dir für die Durcharbeitung fünf Tage am Stück Zeit zu nehmen.

Führe pro Tag eine Übung in der hier vorgeschlagenen Reihenfolge durch. Wenn du tiefer in den Prozess eintauchen möchtest, werfe einen Blick in das letzte Kapitel "wie du weitermachen kannst".





# 3-S-MODELL

in diesem Kapitel bekommst du einen Überblick  
über das 3-S-Modell, auf dem Nina Spiegel  
Bestseller und ihre therapeutische Arbeit mit  
Familien basiert.



# DAS 3 -S- MODELL IM ÜBERBLICK

Eltern von heute wissen meistens mehr als genug. Laut unserer Onlinestudie haben aber 97,3 Prozent der Familien Schwierigkeiten ihr Wissen zum Umgang mit ihren Kindern auch tatsächlich praktisch zu leben. Nina hat sich daher der Frage gewidmet, wie wir eine Brücke zwischen Theorie und Praxis schlagen können, um endlich zu leben, wonach es uns sehnt.

Auf folgenden drei Säulen fußt ihr Besteller-Konzept:

## Selbstbeziehung

Wie gut bist du mit dir im Kontakt?  
Berücksichtigst du dich selbst?

## Selbstverantwortung

Was hat die Herausforderung mit dir zu tun?  
Bist du in einem alten Verhaltensmuster gefangen?  
Bist du im Kontakt mit deiner gesunden Erwachsenen?

## Selbstkundgabe

Zeig dich rechtzeitig und authentisch.  
Gehe wirklich in Beziehung.





# SELBST- BEZIEHUNG

Häufig ticken wir aus, weil wir schlicht und ergreifend MÜDE sind. Woran liegt es, dass wir uns im Familienalltag immer wieder so rigoros übergehen? - An unserer Selbstbeziehung!



Erwecke dein Familienglück

## Selbstbeziehung

Let's face it: Wir können nur ausrasten, weil wir nicht rechtzeitig mitbekommen, dass wir kurz vor Ausrasten sind.

Das Problem: Wir sind nicht in Beziehung mit uns selbst sind.

Und wenn wir dann doch mal was mitbekommen, dann übergehen wir es. Sprich, die Beziehung, die wir haben, ist noch nicht mal sonderlich gut.

Daher ist der erste und wesentlichste Schritt, um deine Lücke zwischen Theorie und Praxis zu schlagen: in eine neue Selbstbeziehung mit dir selbst zu treten.

Denn, sicherlich kennst du das oder Vergleichbares auch:

Du merkst, du musst aufs Klo... und da kocht aber das Nudelwasser... nur noch kurz die Soße abschmecken, aaaaa das Kind hat Durst..... und plötzlich erwischst du dich dabei, wie du die Nudeln AUFTUST UND IMMER NOCH NICHT AUF DEM KLO WARST!!!? Und wenn DANN dein Kind den Wasserbecher umkippt... Rastest du aus?

Woran liegt das wohl? - Du bist nicht in Selbstbeziehung. Du nimmst nicht mehr wahr, was DU brauchst, bzw. berücksichtigst es nicht.

Daher ist dein erster Schritt dieser Challenge dich selbst wieder mehr wahrzunehmen.





Erwecke dein Familienglück

## Selbstbeziehung

Ich habe dir für Tag 1 eine der vielen praktischen Übungen aus meinem Kurs FAMILIENGLÜCK mitgebracht:

Beginne mit deinen Grundbedürfnissen.

Grundbedürfnisse (Hunger, Durst, Harndrang, Schlaf/Ruhe) haben den Vorteil, dass sie sich ziemlich deutlich melden. Unser Körper reagiert und sendet eindeutige Signale.

on top kommt, dass sie vor uns selbst gut vertretbar sind. (Wir sind uns einig, dass du trinken solltest, wenn du durstig bist, oder?!).

Um die Grundbedürfnisse wahrzunehmen und zu berücksichtigen, braucht es die selbe Kompetenzen, wie bei komplexeren Bedürfnissen (wie Nähe/ Liebe/ Selbstwirksamkeit...): Wir müssen uns wahrnehmen. Wir müssen uns selbst für wichtig genug erachten. Wir müssen es berücksichtigen und umsetzen.

Und genau das kannst du heute mit einem deiner Grundbedürfnisse üben.

Klingt simpel – aber ist bei vielen Eltern tatsächlich NICHT so selbstverständlich wie man meinen sollte.

Daher ist es ein kostbarer erster Schritt deine grundlegenden Bedürfnisse erst mal wieder WAHRZUNEHMEN. Und so wieder in eine Beziehung zu dir selbst zu treten.

Daher, ist deine erste Übung: Grundbedürfnisse wahrnehmen! UND so kühn sein und sie berücksichtigen.

Ready steady?



# Modell

Erwecke dein Familienglück

Step 1:

## Selbstbeziehung

### Deine Übung:

Grundbedürfnisse wahrnehmen



Folgendes Grundbedürfnis möchte ich im Alltag  
bewusst wahrnehmen und berücksichtigen:

---

---

### Reflektion

Wie ist es dir damit ergangen? Fiel es dir leicht?  
Schwer? Was für Beobachtungen hast du gemacht?

---

---

---

---

---

---

---



# SELBST- VERANTWORTUNG

Kennst du das Gefühl, dass "es" dich überkommt?

Erfahre, wie du alte Verhaltensmuster  
selbstverantwortlich durchbrechen kannst.



Erwecke dein Familienglück

## Selbstverantwortung

Die Tatsache, dass dich das eine Verhalten deines Kindes zum Austicken bringt, während ich in einer vergleichbaren Situation gelassen bleiben kann, liegt NICHT daran, dass ich eine coolere Mutter bin als du.

Sondern lediglich daran, dass ein und derselbe Reiz auf zwei unterschiedliche Systeme trifft.

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

Wenn wir ausrasten, obwohl wir längst wissen, dass das keine gute Idee ist, sind wir sehr wahrscheinlich in einem alten Schmerzpunkt berührt.

Dieser Schmerz zieht uns in den Sog eines alten Verhaltensmusters. Wir haben das Gefühl, fremdgesteuert zu sein und keine Kontrolle mehr zu haben. „Es“ überkommt mich, sagen viele. Kennst du das auch?

Jeffrey Young (Godfather of innere Kind und Triggerpoints) geht davon aus, dass diese Schmerzpunkte auf unerfüllten Bedürfnissen in der Kindheit basieren.

Kernaufgabe für uns ist:

- Aufzuhören unsere Umgebung dafür verantwortlich zu machen, dass dieses Bedürfnis erfüllt wird
- Eigenverantwortlich dafür loszugehen.

Daher ist deine nächste Aufgabe, festzuhalten, was du in den Situationen, in denen du austickst, eigentlich brauchst. Um dann im nächsten Schritt zu prüfen, wie du dir das selbst schenken kannst.

# 3-5-Modell

Erwecke dein Familienglück

Step 2:

## Selbstverantwortung

**Deine Übung:**

Was brauchst du?



Halte in dieser Tabelle fest, in was für Situationen du ausgerastet bist und was du in den Momenten wirklich-wirklich gebraucht hättest:

Kurze Beschreibung der Situation	Was hättest du gebraucht?

# 3-5-Modell

Erwecke dein Familienglück

Step 3:

## Selbstverantwortung

### Deine Übung:

Wie kannst du es dir selbst machen?



Sammele hier deine Ideen, wie du dir selbst schenken kannst,  
was du in den Stressmomenten wirklich-wirklich brauchst:

Was ich brauche	Wie ich es mir selbst schenken könnte

# 3-5-Modell

Erwecke dein Familienglück

Step 3:

## Selbstverantwortung

### Deine Übung:

Wie kannst du es dir selbst machen?



Sammele hier deine Ideen, wie du dir selbst schenken kannst,  
was du in den Stressmomenten wirklich-wirklich brauchst:

Was ich brauche	Wie ich es mir selbst schenken könnte





# 3-5-Modell

Erwecke dein Familienglück

## Selbstverantwortung

### Reflektion

Wie ist es dir mit der Übung ergangen?  
Was für Erkenntnisse nimmst du mit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SELBST- KUNDGABE

Spreche über das, worüber es wirklich geht.



Erwecke dein Familienglück

## Selbstkundgabe

Wenn du gut mit dir selbst im Kontakt bist (Selbstbeziehung) und nicht selbst in einem bedürftigen Modus einer 3-Jährigen bist (Selbstverantwortung), kannst du in echte Beziehung zu deinen Liebsten gehen.

Zentraler Schlüssel ist dabei wirklich DU zu sein und dich rechtzeitig und authentisch zu zeigen.

Häufig geht es nicht wirklich um das unaufgeräumte Kinderzimmer. Es geht darum, dass du nicht mehr kannst. Oder dass du das Gefühl hast, nicht berücksichtigt zu werden. Zeige dich damit!

Mein Tipp für deine nächste Übung: Kehre deinen inneren Monolog nach Außen!



# 3-5-Modell

Erwecke dein Familienglück

Step 4:

## Selbstkundgabe

### Deine Übung:

Kehre deinen inneren Selbstmonolog nach Außen



Gerade wenn wir in alten Mustern getriggert sind, kann es hilfreich sein uns im Voraus festzuhalten, was wir sagen möchten. Lass uns daher hier nochmal alles zusammen bringen und darauf basierend Aussagen vorbereiten, die du in der nächsten Stresssituation sagen könntest:

In folgenden Momenten  
ticke ich aus

---

---

---

In diesen Momenten  
brauche ich:

---

---

---

Mit folgender Aussagen  
möchte ich es ausdrücken:

---

---

---



# 3-S-Modell

Erwecke dein Familienglück

## Selbstkundgabe

### Reflektion

Wie ist es dir mit dier Übung ergangen?  
Was für Erkenntnisse nimmst du mit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# CONCLUSION

Was braucht es, um Familienglück zu leben? Es braucht dich in deiner Kraft. Es braucht dich in deiner Klarheit. Und es braucht dich in deiner gesunden, erwachsenen Frequenz. Von hier aus können wir erkennen, dass uns das Verhalten unserer Liebsten nicht wirklich bedroht. Und dass es nicht gegen uns gerichtet ist. So können wir wirklich konstruktive Lösungen erarbeiten, die am Ende dazu führen, dass wir einander näher gekommen sind. Dabei ist es so wichtig, dass wir uns "Versuch und Irrtum" erlauben. Ich wünsche mir für dich, dass du es dir erlaubst, aufzuhören mit verbissenen Zähnen "das Richtige" machen zu wollen. Und stattdessen beginnst freudvoll deinen Weg zu gehen.



MÖCHTEST DU TIEFER IN DEN PROZESS EINSTEIGEN?

# DEINE REISE INS FAMILIENGLÜCK

In dieser intensiven Kleingruppe begleite ich dich für 6 Monate auf deiner individuellen Reise hin zu deinem Familienglück. Freu dich auf spannende, wöchentliche Lektionen, in denen du dein Know-How erarbeitest, um deinen Weg zu gehen. Lass dich individuell in bis zu drei wöchentlichen Live Calls mit Nina und ihrem Team dabei unterstützen deine Lücke zwischen Theorie und Praxis zu schließen. Um endlich zu leben, was dir theoretisch eigentlich längst klar ist.

Hast du Interesse? Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

JETZT BEWERBEN:





*Bleiben wir im Kontakt!*

@NINA.FAMILIENTHERAPIE

SERVICE@NINAGRIMM.DE

WWW.NINAGRIMM.DE