

Wir werden Eltern

WORKBOOK

- + kongressbegleitend
- + zu jedem Beitrag
- + Platz für Notizen
- + zusätzliche Reflexion



www.expeditionfamilie.de





Wie Glaubenssätze Dein Eltern-Sein unbewusst steuern

Anna-Leke von Langendorff

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Duftet oder stinkt dieser Gedanke?
Und da haben wir, *wenn wir ehrlich zu uns sind*,
ganz schnell eine Antwort.

Wie fühle ich mich,
wenn ich über meine
tiefsten
Überzeugungen
nachdenke?

In welchen
Situationen fühle ich
mich blockiert oder
eingeschränkt?



Vater werden: Zwischen Freude und Unsicherheit

Kai Reichel

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

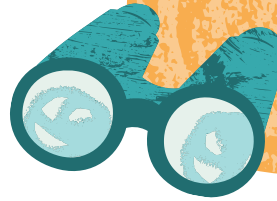
3.

Ausprobieren. Machen. Dir selbst vertrauen.
Du bist ein *geborener Vater*. Nimm es an.

Was für ein Vater
will ich sein?

Was für eine
Beziehung möchte
ich zu meinem Kind
haben?

Was bin ich bereit,
dafür aufzugeben?



Das Wochenbett verstehen und meistern

Lisa Hobelsberger

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Was möchte ich mit meinem PartnerIn besprechen?

Wie möchte ich die erste Zeit zuhause gestalten? Was ist mir wichtig?

Das Wochenbett vorzubereiten, gehört mit zu den *wichtigsten Aufgaben* in der Schwangerschaft.



6. JUNI



Natur Pur: Ätherische Öle für (werdende) Familien

Daniela Lauer

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und nehme aus dem Interview mit:

1.

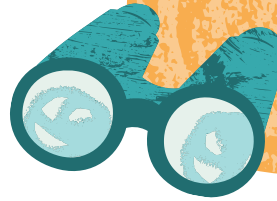
2.

3.

Welche gesundheitlichen & emotionalen Herausforderungen in meinem Leben könnten gelindert werden?

In welchem Bereich möchte ich die Wirkung der ätherischen Öle testen?

Lavendel ist einfach ein Schweizer Taschenmesser. Es darf eigentlich in keinem *Haushalt mit Kindern* fehlen.



Themenspiegelung beim Kind: Was wir lernen können

Alexandra Zengerling

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

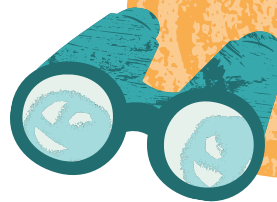
2.

3.

Du kannst andere nicht ändern. *Nur dich selbst!*
Aber meistens verändert das dann alles.

Was möchte ich
denken, wenn ich in
den Spiegel schaue?

In welcher Situation
stelle ich mich heute
an die erste Stelle?



Mama sein: Hand in Hand mit Deiner Intuition

Karima Stockmann

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Diese *Vielfältigkeit des Mama-Seins* verlangt eine *starke Intuition* und *Selbstfürsorge*, um den eigenen Weg in der Elternschaft zu finden.

Was ist mir wichtig?

Was gibt mir im
Alltag Kraft?

Was hätte ich mir
als Kind anders
gewünscht?



Hilfe, mein Kind ist krank: Erkennen und richtig handeln

Ulrike Gillert

Platz für Notizen

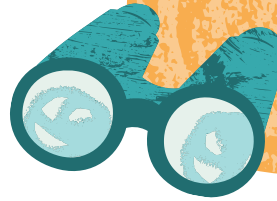
Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1. _____
2. _____
3. _____

Eltern sollten immer auf *ihr Bauchgefühl* hören
und lieber einmal zu oft zum Kinderarzt gehen.

Was möchte ich in
meine Hausapotheke
packen?

Mit was möchte ich
mich noch intensiver
beschäftigen?



Auf Schatzsuche bei unseren Kindern

Gerald Hüther

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und nehme aus dem Interview mit:

1.

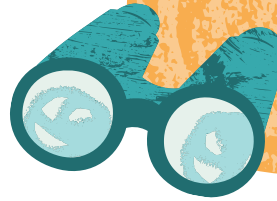
2.

3.

Liebe ist das *unbedingte Interesse* an der Entfaltung meines Kindes.

Was bedeutet Liebe für mich?

Was möchte ich von/mit meinem Kind lernen?



Rückbildung: Der Weg in Deine beste Form

Ann-Katrin Gnuzmann

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Rückbildung geht weit *über den Rückbildungskurs hinaus* und erfordert Geduld. Es ist eine Reise zur *Stärkung des Körpers* und der *Aufmerksamkeit für sich selbst*.

Wie hat sich mein
Verständnis zur
Rückbildung nach dem
Interview verändert?

Wie stelle ich mir
meinen körperlichen
Zustand in einem Jahr
vor?



Die optimale Planung von Elternzeit und Elterngeld

Marielle Schäfer

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

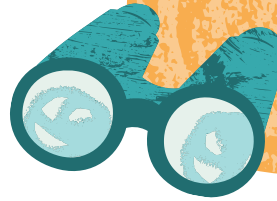
3.

Schiebe das Geldthema zur Seite und beginne mit Deinen Bedürfnissen.

Wie stelle ich mir die Elternrolle vor? Was ist mir wichtig?

Was kostet es mich, diese Bedürfnisse zu erfüllen?

Wie wollen wir Aufgaben (neu) verteilen?



Babyhände können sprechen

Kelly Malottke

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

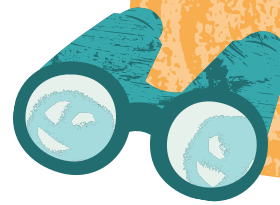
2.

3.

Babyzeichensprache nicht zu nutzen,
ist wie den *Ort eines Goldschatzes* kennen
und ihn nicht auszugraben.

Welche Erwartungen
habe ich an die
Babyzeichensprache?

Was könnte mich
daran hindern die
Babyzeichensprache
zu nutzen?



Praktische Hilfe nach der Geburt

wellcome - das Sozialunternehmen für Familien

Seit über 20 Jahren bietet wellcome mit der „Praktischen Hilfe nach der Geburt“ allen, die gerade ein Baby bekommen haben, alltagspraktische Unterstützung im ersten Lebensjahr an. Das ehrenamtliche Angebot ist unabhängig von Herkunft, Konfession und Geldbeutel. Insbesondere für Familien, die vor Ort kein soziales Netz aus Familie oder Freund*innen haben und in denen ein Elternteil beruflich sehr eingebunden ist, kann die Situation mit einem Neugeborenen am Anfang sehr herausfordernd und erschöpfend sein.

Hilfe anzunehmen ist ein mutiger Schritt

In unserer Gesellschaft ist aber noch immer das ideale Bild vorhanden, dass Frauen ganz selbstverständlich in die Mutterrolle schlüpfen und Elternsein natürlich ganz von allein gelingt. Wenn das nicht so ist, dann sehen viele Eltern das eher als persönlicher Makel an. Ihnen fällt es deshalb nicht leicht, um Hilfe zu bitten und diese in Anspruch zu nehmen. Und wenn es um das eigene Baby geht, gehört darüber hinaus sehr viel Vertrauen dazu, das Kind einem zunächst fremden Menschen anzuvertrauen.

Mehr Energie durch kleine Pausen im Alltag

wellcome-Ehrenamtliche zeichnet aus, dass sie sehr gern Zeit mit Kindern verbringen. Sie helfen so, wie es Familie, Freund*innen oder Nachbar*innen tun würden: Sie gehen mit dem Baby spazieren, spielen mit Geschwisterkindern oder hören einfach zu. Wichtig ist, dass die Eltern kleine Freiräume für sich gewinnen, um das zu tun, wonach ihnen ist. Ob die Zeit für Besorgungen, E-Mails oder ein Nickerchen verwendet wird. Es geht um kleine Pausen und Unterbrechungen im Alltag, um Energie zu sammeln und einen Moment für sich zu haben. Danach ist die Zeit mit dem Baby wieder entspannter. Die Dauer der

Unterstützung richtet sich nach dem individuellen Bedarf und kann innerhalb des ersten Lebensjahres so lange wie nötig in Anspruch genommen werden.

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt ist kein Ersatz für Hebammen, Sozialpädagog*innen oder andere Fachkräfte, keine Vermittlung für Haushaltshilfen und kein Babysitter-Ersatz.

Analoge und digitale Unterstützung aus einer Hand

Neben der ehrenamtlichen Hilfe im Alltag hat wellcome bereits 2016 sein Angebot erweitert und bietet auf der Online-Plattform [ElternLeben.de](https://www.wellcome-online.de) auch digitale Informationen und Beratungsmöglichkeiten in Form von Elternsprechstunden zu allen Themenbereichen rund um das Kind. Diese Angebote sind niedrigschwellig und können auch über das erste Lebensjahr hinaus genutzt werden.

Besondere Stärke zeigt nicht derjenige, der keine Hilfe braucht, sondern derjenige, der Hilfe annimmt.

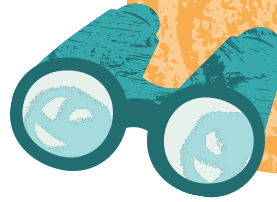
Mehr Informationen über die Angebote



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Praktische Hilfe nach der Geburt
Standort in deiner Nähe suchen:
www.wellcome-online.de/standortsuche





Werte und Vision für eine starke Familienbasis

Petra Rodenberg

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Welche Werte sind mir
am wichtigsten?

Welches Bild von
Familie habe ich?

Persönliche Werte sind wie *Fingerabdrücke*.
Keiner hat dieselben, aber Du hinterlässt
sie *bei allem was du tust*.



Gleichberechtigte Elternschaft statt Tradition

E-Lou Falkenberg

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Gleichberechtigte Elternschaft bedeutet nicht, dass alles 50/50 geteilt wird.

Was heißt für mich gleichberechtigte Partnerschaft?

Welche Befürchtungen oder Ängste stecken dahinter, wenn ich keine Gleichberechtigung will?



Schutz für die Liebsten: Versicherungen zum Familienstart

Bastian Kunkel

Platz für Notizen



Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Wie fühle ich mich,
wenn ich morgen ohne
jegliche Versicherung
auf die Straße gehe?

Welche
Versicherungen
möchte ich mir für
mich und meine
Familie anschauen?

Das *Prinzip der Versicherung* fasst die
Themen *Gemeinschaft* und *Nächstenliebe*
zusammen.



Muttermilch und Hormone: Finde Deinen Weg

Katharina Stamml

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Das *Stillen* ist für die Bindung zwischen Mutter und Kind wichtig, weil es viel Nähe schafft. Doch für eine *gute Bindung* gibt es auch *alternative Wege*.

Welche Gedanken und
Gefühle begleiten
meine Entscheidung,
zu stillen oder nicht zu
stillen?

Wie kann ich mein
Selbstvertrauen
stärken, unabhängig
von der Stillent-
scheidung?



Vom Erwartungsdruck zur Intuition

Katharina & Peter Nawka

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und nehme aus dem Interview mit:

1.

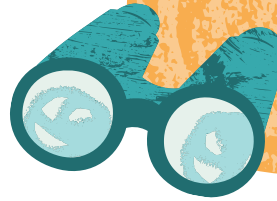
2.

3.

Wo spüre ich die Erwartungen anderer am stärksten?

In welcher Situation bin ich gewachsen, weil ich meinen eigenen Weg gegangen bin?

Nur wer seinen *eigenen Weg* geht, kann von niemandem überholt werden.



Kind da, Beziehung aus? Vermeide häufige Fehler

Nina Grimm

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Die *Anfangszeit mit Kind* ist herausfordernd,
aber normal. Nutze die *Chance zu wachsen* -
persönlich und als Paar

Welche Muster oder
Dynamiken erkenne
ich bei mir?

Was könnte meine
Exitstrategie sein?

Wie gut gelingt es
mir, die Bedürfnisse
meines Partners zu
erkennen?



Hoffnung nach Fehlgeburt: Vertrauen neu finden

Anna Thayenthal

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Wo bin ich im Alltag
in der Angst?

Wo bin ich im Alltag
im Vertrauen?

Und plötzlich siehst du zwei Blumen am
Wegesrand blühen: die eine nennt sich
Hoffnung, die andere *Zuversicht*.



Die Macht der Gefühle: (wieder) lernen, damit umzugehen

Dr. Theresia Maria Stöckl-Drax

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

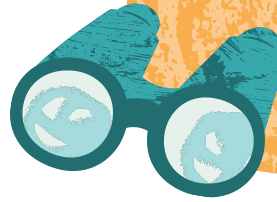
2.

3.

Es ist wichtig, dass wir für unsere Kinder in die
ursprünglichen Gefühle gehen.

Welche Sätze kenne
ich aus meiner
Kindheit?

Welche Gefühle löst
diese Erinnerung in
mir aus? Wo nehme
ich dieses Gefühl
wahr?



Äußere Perfektion, inneres Kind

Markus Asano

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

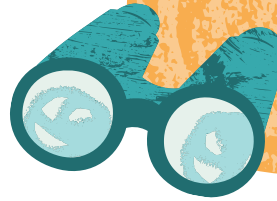
2.

3.

Was heißt es für mich
Erwachsen zu sein?

Wo bin ich in meiner
Beziehung in einer
Bedürftigkeit?

Wir dürfen *erwachsen werden* - innerlich,
psychisch, emotional. Wenn Du in Deinem
Inneren Kind bist, fehlt es Deinem Kind
an Sicherheit und Verbindung.



Sanfte Hilfe: Osteopathie für Mutter und Kind

Anne Henle

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

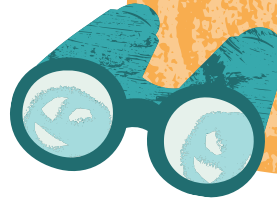
2.

3.

Für die *Behandlung von Neugeborenen* ist
Osteopathie besonders wertvoll, um
frühkindliche Beschwerden wie Schreien und
Reflux zu adressieren.

Könnte Osteopathie
einen Platz in meiner
Gesundheitspflege
bekommen? Warum
(nicht)?

Mit welchen
Symptomen würde ich
eine osteopathische
Behandlung in
Anspruch nehmen?



Die Kunst der richtigen Säuglingspflege

Katharina Jeschke

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

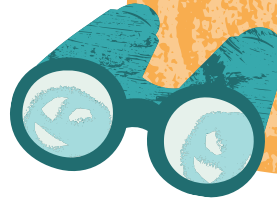
2.

3.

An was erkenne ich,
dass mein Kind
gesund ist?

Was möchte ich alles
in die Wickeltasche
packen?

Die Säuglingspflege ist wichtig für die
körperliche Gesundheit des Babys und für
die Entwicklung einer *starken Bindung*.



Gesunde Ernährung: Von der Schwangerschaft bis zum Stillen

Matthias Cebula

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und nehme aus dem Interview mit:

1.

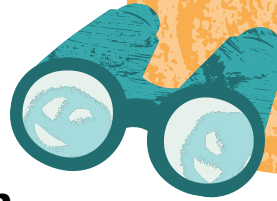
2.

3.

Wie sieht meine aktuelle Ernährung aus?

Auf was möchte ich künftig achten?

Ernährung spielt eine Riesenrolle in der Schwangerschaft. Sie macht *bis zu 80%* der *Gesundheit* aus.



Schlaf, Kindlein, schlaf: Babyschlaf verstehen und genießen

Inga Ahlers

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Schlaf ist lebenswichtig. Es ist für die Organe
wichtig, für unsere Gesundheit - *für alles!*

Wie kann die ideale
Schlafumgebung für
mein Kind aussehen?

Was kann ich tun, um
meinen Schlaf zu
verbessern?



Geburt mit Vertrauen durch mentale Vorbereitung

Evi Bodman

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Mentale Stärke ist entscheidend, besonders
wenn *unvorhergesehene Situationen* während
der Geburt eintreten.

Wie stelle ich mir die
ideale Geburt vor?

Welche Ängste
spüre ich mit Blick
auf die Geburt?

Welche Unter-
stützung wünsche
ich mir während der
Geburt?



Ver-Bindung: Die Kraft des Anfangs

Anna Fienbork

Platz für Notizen

Ich packe meinen Koffer und
nehme aus dem Interview mit:

1.

2.

3.

Bindung entwickelt sich auch, wenn ich merke,
ich werde *wahrgenommen*,
ich werde *gefühlt*, man *hört mir zu*.

Welche Formen der
Berührung empfinde
ich als besonders
verbindend?

Wie stelle ich mir eine
ideale Bindung zu
meinem Kind vor?