

**Familienberaterin Katharina Saalfrank hat mit »Die Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung« ein umfassendes Coaching-Buch für Eltern geschrieben, in dem sie Unterstützung im Alltag mit Kindern bietet.**

**Eine liebevolle Eltern-Kind-Beziehung ist die Basis für das gesunde Aufwachsen von Kindern. Sie sagen: Damit diese gelingt, brauchen wir einen Perspektivwechsel. Was meinen Sie damit?**

*Katharina Saalfrank:* Im Buch geht es sehr praxisnah und praktisch um das, was ich tagtäglich in meiner Praxis mit Menschen erarbeite. Perspektivwechsel und Einfühlung einerseits und Verbindung auf allen Ebenen andererseits. Eltern haben ihre Fragestellungen in den letzten Jahrzehnten verändert. Sie wollen zunehmend ihre Kinder besser verstehen und nachvollziehen können, was in ihnen vorgeht, was sie denken und fühlen. Dafür sind Einfühlung, Empathie und Perspektivwechsel notwendig. Dies gelingt wiederum nur, wenn wir mit uns selbst in Verbindung sind. Wenn wir also unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und für sie Verantwortung übernehmen können. Der Untertitel von »Die Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung« ist »Dein Kind und dich besser verstehen«, denn Kinder besser verstehen heißt auch immer, sich selbst besser zu verstehen. Und so ist das Buch auch eine Reise zu sich selbst. Elternschaft bedeutet für mich, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Eine riesige Chance für uns Erwachsene, wie ich finde. Dabei kann mein Buch ein wichtiger Reisebegleiter sein.

**Sie begleiten die Leser\_innen in ihrem Buch auf ihrer persönlichen Reise und geben ihnen viele Übungen, Challenges und Impulse mit. Welche Übung kann ich als Elternteil denn zum Beispiel unkompliziert im Alltag anwenden?**

*Katharina Saalfrank:* Eigentlich sind alle Übungen für den Alltag gedacht. Es gibt Atemübungen, die man für sich machen und dann im Alltag anwenden kann, Reflexionen für eigene Entwicklung, konkrete Übungen, und auch Audiodateien, die zur Arbeit mit sich selbst gedacht sind. Die Wirkung wird auch deutlich im Alltag spürbar werden. Die Beziehungsmomente-Challenge ist konkret für die Verbindung im Alltag zum Kind gedacht.

Hier ist z.B. eine Aufgabe aus der persönlichen Challenge auf der Reise: »Nimm dein Kind heute im Laufe des Tages 3 x liebevoll in den Arm! Achte dabei darauf, dass du wirklich Verbindung spürst.« Die nachfolgende Reflexion kann den Leser\_innen nun helfen, weiter zu gehen: »Wenn du an diese Aufgabe zurückdenkst, wie geht es dir damit? Wann und wie ist es dir gelungen, diese Form von Kontakt in eure Beziehung zu integrieren? Woran merkst du, dass du wirklich in Verbindung bist? Wie hat dein Kind reagiert?« Am besten ist es hier auch ein paar Dinge für sich zu notieren und „»Reiseaufzeichnungen« vorzunehmen. Das hilft ebenfalls zur Vertiefung im Alltag.

Im Alltag bewusst auf den eigenen Körper und die Empfindungen zu achten, ist ein ganz wesentlicher Teil, der hilft im Hier und Jetzt mit unseren Kindern und in der Verbindung mit sich selbst zu bleiben. In »Die Reise zu einer glücklichen Eltern-Kind-Beziehung« erläutere ich umfassend die Zusammenhänge von Gedanken, Gefühlen und unserem Körper.

Eine konkrete Übung im Alltag kann dann sein: Bleibe im Hier und Jetzt. Atme bewusst und nimm wahr, dass du im Hier und Jetzt mit einem Kind bist, schau es an. Spür dann, was mit deinem Körper passiert, wenn du dein Kind anschaust und direkt in seine Augen blickst. Du wirst dann vielleicht merken, dass du wenig Zugang zur Wahrnehmung deiner Empfindungen hast. So kannst du nochmal atmen und dich selbst nochmal bewusster in den Moment holen. Oder du wirst eure Verbindung spüren können. Bleib dann bewusst in der Empfindung und nimm achtsam wahr, wie dein Körper dir sagt, dass gerade Verbindung zwischen dir und deinem Kind entstanden ist und wie es sich anfühlt.

**Wem legen Sie Ihr Buch besonders ans Herz?**

*Katharina Saalfrank:* Dieses Buch begleitet Menschen auf einer ganz besonderen Reise zu sich selbst. Es ist nicht ausschließlich für Eltern gedacht, sondern für alle Menschen, die offen und interessiert sind, sich mit dem zuzuwenden, was Kinder sind und brauchen und die bereit sind auch den Fokus auf sich selbst und ihre eigenen Prozesse zu legen. Frei nach dem Motto: Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.



Katharina Saalfrank

[Die Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung](#)

Dein Kind und dich besser verstehen

Gebunden, 350 Seiten

ISBN: 978-3-407-86688-2

EUR 24,00

Die bekannte Familienberaterin Katharina Saalfrank begleitet Eltern auf ihrer Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung und greift die drängendsten Fragen des Elternseins auf. Gestützt auf Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung und Psychologie ermutigt Katharina Saalfrank Mütter und Väter, den Fokus zunächst auf sich selbst zu richten, um dann neue Wege zu gehen.