



## Rückmeldungen von Mama-Coachings

Mega schön, dass du dich so in Familien investierst! Noch immer denke ich zwischendurch an deine ermutigenden, segnenden und lieben Worte, als ich sie so fest brauchte.

N. aus Jens (BE)

Seit gut 5 Wochen begleitet mich Hanna Baumgartner in meiner Erziehung mit meinem 14-jährigen Sohn durch Zuhören, wertvolle Tipps und Erfahrung. Ich staune und bin verblüfft, wie viel Positives ich innerhalb dieser Zeit schon ernten durfte, wenn ich Tipps von Hanna konkret umgesetzt habe. Ich darf erleben, wie mein Sohn sich wieder mehr seiner Familie öffnet, weil er sich besser verstanden fühlt. Ich darf erfahren, wie er mir mehr Wertschätzung entgegenbringt, weil ich IHM mehr Wertschätzung zeige. Ich kriege zurzeit sogar wieder Hugs von ihm und auch ich darf ihn in den Arm nehmen. Hanna hilft mir, die Dinge aus einer anderen Sicht zu sehen und das Positive in dem Fokus zu stellen - dies wirkt sich positiv auf meine Erziehung/Beziehung zu meinem Teenie-Sohn aus und es darf wieder Zuneigung und Vertrauen auf BEIDEN Seiten wachsen. Unsere Kinder auf ihrem Weg zu begleiten ist wahrlich teilweise SEEEEEHR schwierig und beängstigend und gar nicht immer nur schön und bereichernd. Und grad in schwierigeren Zeiten ist es Balsam für die Seele und manchmal auch ein "Lebensretter", wenn man Hilfe und Unterstützung von einer kompetenten Fachperson und gleichzeitig herzlichen Mutter und Freundin bekommt.

S. aus Reinach (BL)

... So war ich dankbar, dass du meine Zweifel und Fragen immer aufgegriffen hast. Du hast mir in den Momenten das Gefühl gegeben, dass ich so fühlen und sein darf, wie ich bin. Du hast mich ernst genommen, auch wenn meine Fragen manchmal so für mich waren, dass ich sie teilweise echt unangenehm fand zu formulieren oder auszusprechen. Du hast mich immer ernst

genommen und mir das Gefühl gegeben, dass ich ein Meisterwerk in Gottes Augen bin. Du hast mich angenommen und mir immer vor Augen geführt, dass ich Gottes Kind sein darf, mir nichts unangenehm sein muss, weil Gott mich so annimmt wie ich bin. Mit all meinen Fragen, Ängsten und Zweifeln. Und genauso hast du mich auch angenommen.

Ebenso war es auch oft so, dass ich wie gesagt mich manchmal nicht so wirklich mitteilen konnte was in mir vor geht oder was ich mit dir besprechen möchte. So hast du auch hier, in Zeiten meines Zweifels, Ohnmacht und Stille immer wieder Wege gefunden mich genau da abzuholen, wo ich gerade stehe. Oft habe ich gedacht "wow, obwohl ich Hanna nicht genau sagen konnte, was ich besprechen mag, passt unser heutiges Coaching genau richtig!" Am allermeisten hast du mir geholfen wieder klarer zu werden. Entscheidungen zu treffen, endlich wieder handlungsfähig zu werden.

.....

So wurde jetzt auf lange Sicht die Beziehung zu meinem jüngeren Sohn besser und zu meinem Mann. Fast alles Fragile ist weg. Klar, gibt es manchmal noch Momente, wo ich nicht mehr weiterweiß oder überfordert bin. Aber ich sehe jetzt schneller wieder klarer. Ich kann schneller vernünftige Entscheidungen treffen und lass mich so schnell nicht mehr verunsichern. Diese Selbstsicherheit führt auch bei meiner "Umwelt" dazu, dass ich schneller ernst genommen werde. In Momenten, wo ich zu Anfang von 2020 noch handlungsunfähig war, bin ich jetzt klar, selbstsicher und gestärkt. Oft habe ich meinen Mann vor geschickte Dinge zu regeln. Jetzt kann ich selbst für mich sprechen oder eintreten. Ob mit meinen Kindern, in wichtigen Gesprächen oder einfach nur mit meinem Mann oder mir selbst. Du hast mir geholfen wieder klar zu denken. Wieder in meine Spur zu kommen. Wie ein Zug der ein bisschen entgleist ist mit ein paar Waggons, hast du mich wieder in

S. aus Frankfurt am Main

Ich möchte dir mal kurz schreiben, wie es uns beim Thema Essen geht, nach ein paar Monaten des "neuen Regimes". Es ist unglaublich, wie sich die Situation da gewandelt hat. C. isst seine "Mini-Portion" in 90% der Mahlzeiten problemlos und ohne Gezeter. Dass er etwas herauswürgt, ist schon einige Zeit nicht mehr vorgekommen. Auch macht er nur noch selten von seinem Recht Gebrauch, auf Butterbrot umzusteigen. Das Faszinierendste ist

aber: seit er sich an die neuen Regeln gewöhnt hat, ist er aufgeschlossener geworden beim Essen und probiert eher mal etwas freiwillig. Sein Spektrum von "akzeptablen Menüs" ist dadurch tatsächlich grösser geworden - nicht nur daheim, sondern auch in der Kita.

Unsere Mahlzeiten sind dadurch so viel friedlicher und entspannter geworden, dass ich es gar nicht recht glauben kann. Ich bin grad total happy und dankbar. Danke dass du uns den Mut zugesprochen hast, diesen Schritt zu machen und die vorherige Situation nicht mehr einfach zu akzeptieren!

S. aus Allschwil