



Containerkraft™

Die innere Stabilität, die alles hält

Was Containerkraft™ bedeutet

Containerkraft™ beschreibt die Fähigkeit, innere und äußere Spannungen halten zu können – ohne sie sofort lösen, vermeiden oder auf andere übertragen zu müssen.

Es ist die Fähigkeit, **präsent** zu bleiben, wenn Emotionen, Konflikte oder Unsicherheiten auftauchen – bei sich selbst oder beim eigenen Kind.

Ein starker Container bedeutet nicht, dass man alles „im Griff“ hat, sondern dass man in sich Raum schafft:

Raum für Gefühle, für Unklarheit, für Wachstum.

Kinder brauchen diesen Raum. Sie spüren, ob jemand sie emotional „halten“ kann. Eltern mit Containerkraft™ geben unbewusst das Signal:

Du darfst so fühlen, wie du fühlst – ich bleibe da.“



Warum Containerkraft™ so wichtig ist

In Familien gerät oft alles in Bewegung, sobald ein Kind starke Gefühle zeigt – Wut, Angst, Rückzug oder Trotz.

Ohne innere Containerkraft™ reagieren Eltern meist reflexartig: mit Erklärungen, Strafen, Beschwichtigung oder Überforderung.

Mit Containerkraft™ entsteht ein ganz anderer Kontakt:

Statt das Gefühl des Kindes „wegzumachen“, wird es **gehalten** – und kann sich dadurch **selbst regulieren**.

Das Kind erlebt:

Ich bin sicher, auch wenn ich stark fühle.

Ich darf so sein, wie ich bin.

Mama oder Papa bleiben bei mir.

Damit entsteht die Grundlage für **emotionale Reife, Bindung und Selbstvertrauen**.



Wie Containerkraft™ entsteht

Containerkraft™ wächst durch **Bewusstheit und Übung** – durch das Verstehen der eigenen inneren Muster und das Erlernen, Gefühle zu halten, ohne sie zu unterdrücken oder auszuleben.

In unserer Arbeit bei Eluvia zeigen wir Eltern, wie sie:

- Ihre eigenen Emotionen besser wahrnehmen und regulieren,
- Die Dynamik zwischen sich und ihrem Kind verstehen,
- Und wieder Zugang zu innerer Ruhe und Klarheit finden.

Containerkraft™ ist keine Technik.

Es ist eine Haltung – eine ruhige, wache Präsenz, die Verbindung möglich macht, wo vorher Reaktion war.

Das Ergebnis:

Wenn Eltern in ihre Containerkraft™ kommen, verändert sich das ganze Familiensystem.

Kinder **entspannen** sich, Konflikte werden **klarer**, Emotionen dürfen **fließen** – ohne dass sie das Zusammenleben überfluten.

Veränderung beginnt dort, wo jemand lernt,
innerlich Raum zu halten.