



In 5 Schritten **Klarheit**

Ist Familien begleiten die Arbeit, die zu dir passt?

Der ehrliche Selbsttest für Mütter, die ahnen, dass mehr in ihnen steckt.



Juli Scharnowski
GELASSEN FAMILIE LEBEN®



Wer ich bin

Hi, ich bin Juli.

Ich war lost.

Als Zwillingmama. Als Frau in einem Job, der mich innerlich aufgefressen hat. Als Mensch, der gelernt hatte, zu funktionieren und sich anzupassen. Als meine Zwillinge geboren wurden, landete ich ziemlich unsanft auf der Krabbeldecke der Realität. Meine Kinder waren gefühlsstark, high-need, und ich hatte KEINE Werkzeuge. Nicht für sie. Und erst recht nicht für mich.

Also begann ich zu suchen. Zu lernen. Mich zu verändern. Und ich erkannte drei Dinge:

- Wir müssen uns als Eltern nicht so überfordert fühlen, wenn wir die richtigen Werkzeuge haben.
- Wir müssen Kinder nicht mit Druck und Zwang erziehen.
- Vielen Eltern fehlen genau diese Werkzeuge.

Daraus ist Gelassen Familie Leben® entstanden. Nicht, weil ich den perfekten Plan hatte, sondern weil ich meinem Herzen gefolgt bin. Für Kinder, die in starken, sicheren Beziehungen aufwachsen dürfen. Für Eltern, die es anders machen möchten. Für Frauen, die spüren: Ich bin mehr als meine Rollen. Die sich selbst wiederfinden wollen und dabei anderen helfen möchten. Für die das Funktionieren reicht, aber das Leben noch nicht.

Schön, dass du hier bist.

Du findest mich auf Instagram: [@juli_scharnowski](#)

EIN TEIL MEINER FACHLICHEN AUSBILDUNG

Gründerin und Leiterin der staatlich zugelassenen Ausbildung zur Familienberaterin und Elterncoachin (ZFU), zertifizierte systemische Coachin, zertifizierte Familienberaterin, emTrace-Mastercoachin nach Dirk Eilert, Mitglied im Deutschen Coaching Verband, Autorin, ausgebildete Journalistin, über acht Jahre praktische Familienbegleitung.

Bevor du loslegst

Hey, schön, dass du da bist! Wenn du das hier liest, dann gibt es in dir wahrscheinlich diesen einen Gedanken: "Hmmm, könnte Familien begleiten MEIN Ding sein? Könnte das eine Arbeit sein, die zu mir und meinem Leben passt?"

Und gleich darauf meldet sich die innere Zweiflerin: "Ist das nicht ein bisschen hochgegriffen? Bist du dafür selbst überhaupt weit genug? Also gestern hast du dein Kind ganz schön angemotzt und woher kriegst du überhaupt KlientInnen? Musst du dann deinen Namen auf Instagram tanzen?"

Halt, stopp!

Bevor wir die Zweiflerin weiter auf deinen Träumen herumtrampeln lassen, sorgen wir lieber gemeinsam für Klarheit. Genau dafür ist dieser Test.

Wichtig: Das ist hier kein Türsteher und keine Prüfung. Es gibt kein Bestanden, kein Durchgefallen, niemand bewertet dich. Das hier ist ein Spiegel. Fünf Fragen an dich, die du dir so vielleicht noch nie gestellt hast. Am Ende siehst du klarer, ob dieser Weg deiner ist.

Cool? Cool!

So funktioniert's

Wir gehen gemeinsam durch fünf Schritte, du reflektierst, ich bin an deiner Seite. Jeder Schritt führt dich zu dir und in die Klarheit. Die Schritte folgen einer psychologisch sinnvollen Reihenfolge, idealerweise hältst du sie ein.

Lies dir bei jedem Schritt zunächst kurz, worum es geht. Dann stellst du dir zwei ehrliche Fragen. Du kreuzt nichts an, du zeigst niemandem etwas, du antwortest nur dir selbst.

Und nach jedem Schritt schreibst du dir einen Satz auf. Nur einen. Den, der für dich am meisten stimmt. Nimm ein Blatt oder dein Handy, ganz egal. Am Ende hast du fünf Sätze, und die ergeben zusammen ein Bild. Dein klares Bild.

Eine Bitte: Sei offen und aufrichtig ZU DIR SELBST. Entscheide dich nicht für die Antwort, die am vernünftigsten klingt. Wähle die, die wahr ist. Nur dann bringt dich dieser Test wirklich weiter. Und: Es schaut niemand zu. Nur du dir selbst. Das ist das wichtigste Commitment.

Ich feiere dich jetzt schon! Deine Juli

Deine 5 Schritte zur Klarheit

Fünf Schritte, fünf Fragen an dich. Jeder zeigt dir eine Seite von dir, am Ende ergeben sie ein Bild.

- 1** Dein Warum

- 2** Deine Geschichte

- 3** Du siehst das Kind und das Bedürfnis hinter dem Verhalten

- 4** Du begegnest Menschen auf Augenhöhe

- 5** Eine Arbeit, die zu deinem Leben passt

1 Dein Warum

Fangen wir an dem wichtigsten Punkt an. Bei deinem Warum.

Was ich damit meine: deinen inneren Antrieb. Den Grund, WARUM dich das Thema Familien begleiten nicht loslässt. Nicht den Grund, der gut klingt, wenn die Schwiegermutter oder Tante Lisbeth fragt. Den wahren. Den, der in deinem Herzen wohnt.

Wofür fangen wir genau damit an: Weil dein Warum dich trägt. Werkzeuge kannst du lernen, Wissen kannst du dir aneignen. Aber du brauchst einen Antrieb, der dich auch in schweren Momenten weitermachen lässt. Du denkst jetzt vielleicht, "Oh wow, ich weiß gar nicht, ob ich sowas habe oder das groß genug ist". Ich schätze, da klopft wieder die Zweiflerin an. Sag ihr, sie kann sich 'nen Kaffee holen oder 'ne Runde Pommes essen gehen, du brauchst sie gerade nicht. Denk mal an deine Mutterschaft: Du hast einen Grund, WARUM du Dinge anders machen möchtest. Das trägt dich, auch wenn es rappelt. Dein berufliches Warum kann ähnlich sein. Let's go, wir packen es jetzt aus.

Es gibt zwei Sorten Warum. Das eine macht, dass du von etwas weg möchtest. Weg von dem Job, der dich leer macht. Weg von dem "Ich will so nicht mehr leben"-Gefühl. Das andere Warum zieht dich hin. Hin zu etwas, für das dein Herz schlägt. Etwas, das dir absolut wichtig ist, das dich begeistert. Beides darf da sein. Für die Begleitung von Familien zählt vor allem das Hin-zu-Warum. Und das hat zwei Säulen, die es tragen.

Die erste Säule sind die Kinder. Du willst, dass Kindheit anders wird. Du willst, dass sich Erziehung verändert und aufhört, am Verhalten herumzudoktern, Druck und Angst zu machen, zu drohen und Kinder kleinzumachen. Alte Erziehung. Du weißt, wie sehr sie schadet. Du willst es anders machen, und du siehst, dass unsere Gesellschaft genau das braucht, um gesünder zu leben, im Großen wie im Kleinen. Denn eine gesunde, respektvolle und verbundene Gesellschaft besteht aus Menschen in Balance.

Die zweite Säule bist du selbst. In dir treibt dich etwas an, die Frau zu sein, die du selbst früher öfter an deiner Seite gebraucht hättest. Entweder als Kind, in deiner eigenen Mutterschaft, oder beides. Die Frau, die sich eingefühlt und dich gesehen hätte. Die Frau, die dir die Hand auf die Schulter legt und sagt: "Du machst das großartig. Du schaffst das." Genau die willst du für andere sein.

FRAG DICH EHRLICH

- 1 Schlägt dein Herz für eine andere Kindheit, oder willst du vor allem raus aus dem Alten?
- 2 Spürst du den Wunsch, anderen das zu geben, was du dir selbst gewünscht hast?

Dein Satz

Schreib in einem Satz auf, was dich wirklich in die Veränderung zieht. Nicht das, was vernünftig klingt. Schreibe das, was wahr ist. Diesen Satz brauchst du am Ende wieder.

2 Deine Geschichte

Weiter geht's mit dem, was du mitbringst: Mit deiner Geschichte.

Was ich damit meine: alles, was du selbst durchlebst und überwunden hast. Mit deinen Kindern. Mit dir. Mit deinen eigenen alten Prägungen. Die Wege, die du gegangen bist, die Umwege, die Wendepunkte, das, was du heute anders machst als früher.

Warum wir genau jetzt zu diesem Punkt kommen: Dein Warum sagt, warum du losgehen willst. Deine Geschichte sagt, womit du losgehst. Das eine ist der Antrieb, das andere ist ein wichtiger Teil deiner Ausrüstung. Und in diesem Teil der Ausrüstung steckt viel mehr, als du denkst.

Deine eigene Geschichte ist dein Verbindungspunkt für Eltern. Menschen spüren sofort, ob jemand weiß, wie sich das anfühlt, mitten in der zehnten schlaflosen Nacht, mitten im Geschwisterstreit-Chaos, mitten in den Selbstzweifeln. Oder ob da jemand nur Theorie aus dem Lehrbuch aufsagt. Du weißt, wie es sich anfühlt. Das kann dir niemand beibringen, das hast du gelebt.

Und jetzt der ehrliche Teil. Deine Geschichte allein macht dich noch nicht zur Begleiterin. Sonst wäre jede Mutter eine. Der Unterschied ist: Du hast deine Geschichte nicht nur erlebt, du hast begonnen, sie anzuschauen. Du weißt, was dir geholfen hat. Deine Geschichte ist die Andockstelle für herausgeforderte Eltern, denn sie stellt Augenhöhe und Vertrauen her. Das sind wichtige Voraussetzungen für eine gute Beraterin-KlientIn-Beziehung. Und die Forschung zeigt: das ist der wichtigste Wirkfaktor in Coaching und Beratung. Ohne das Beziehungsfundament hast du keine Basis, auf der du dein Wissens- und Beratungshaus errichten kannst. Das Wissen schauen wir uns gleich im nächsten Schritt an. Aber ohne dieses Fundament steht nichts.

Denk wieder an dein Mamasein. Egal, wie alt dein Kind oder deine Kinder sind, wenn du das hier liest, hast du bereits eine Reise hinter dir, mit Höhen und Tiefen. Insbesondere die Tiefen haben dich dazu gebracht, verstehen zu wollen. Etwas anders zu machen. Dich selbst mit anderen Augen zu sehen. Du hast erfahren, wie gut es ist, Unterstützung zu bekommen und jemanden, der dich in irgendeiner Form liebevoll an die Hand nimmt, wenn das Leben stürmisch ist. Oder die Gefühle deines Kindes. Oder deine eigenen. Oder alles zusammen. Genau diese Erfahrungen sind die Substanz, die gute Begleiterinnen ausmachen.

FRAG DICH EHRlich, GANZ IN RUHE, ES HÖRT KEINER MIT

- 1 **Gab es in deinem Leben etwas, das dich durchgeschüttelt und verändert hat? Etwas, das dich heute mitfühlen lässt, was in anderen Familien gerade los ist?**
- 2 **Ist deine Geschichte für dich nur etwas, das hinter dir liegt? Oder etwas, aus dem du gewachsen bist und das du weitergeben möchtest?**

Dein Satz

Schreib in einem Satz auf, was deine Geschichte dir mitgegeben hat, das andere Familien gut gebrauchen können. Hier jetzt bitte keine falsche Bescheidenheit, die drehen wir mal kurz leise. Trau dich. Schreib, was wahr ist.

QUELLEN

Horvath, A. O., und Symonds, B. D. (1991). Relation between working alliance and outcome in psychotherapy: A meta-analysis. · Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. · Norcross, J. C. (2011). Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness. · Lambert, M. J., und Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome.

3 Du siehst das Kind und das Bedürfnis hinter dem Verhalten

Jetzt kommt der Punkt, an dem sich zeigt, ob du die Welt schon mit den Augen einer Begleiterin siehst. Und ich verrate dir vorweg: Wahrscheinlich tust du das längst.

Was ich damit meine: Du hast verstanden, dass hinter jedem Verhalten ein Bedürfnis steckt. Dass ein Kind, das haut, schreit oder sich verweigert, Erwachsenen damit etwas Wichtiges sagt. Sein Verhalten ist eine Botschaft, kein Fehler, den man abstellen muss, weil sonst ein respektloser, ungehobelter und unsozialer Erwachsener daraus wird. Du siehst nicht nur das, was ein Kind tut. Du fragst dich, was es gerade braucht.

Und jetzt, bevor deine Zweiflerin loslegt: Hier geht es nicht darum, dass du es immer erkennst. Oder sofort. Das tut niemand. Ich nicht, keine meiner Absolventinnen, keine noch so erfahrene Beraterin. Auch ich stehe manchmal im Flur und sehe erst mal nur Geschrei und Chaos und meinen eigenen aufkeimenden Frust. Worum es hier geht, ist etwas anderes: ob du das Prinzip verstanden hast und es dir wichtig ist. Ob du weißt, dass da ein neurobiologisches Bedürfnis ist, auch wenn du im Eifer des Gefechts gerade nicht draufkommst, welches. Das Verstehen ist die Haltung. Das Erkennen ist das Handwerk. Die Haltung bringst du mit, das Handwerk lernst du.

Warum dieser Blick so viel wert ist: Weil ihn viele nicht haben. Auch Menschen mit staatlicher Ausbildung und Buchstaben hinter dem Namen nicht zwangsläufig, no front, weil dieses Wissen im Bildungssystem häufig schlichtweg fehlt, insbesondere der praktische Umgang damit. Du dagegen willst auf das Bedürfnis hinter dem Verhalten schauen. Genau dieser Blick ist die Grundlage moderner, bedürfnis- und beziehungsorientierter Arbeit mit Familien, und er ist der Grund, warum dein angeblich fehlendes Diplom kein Mangel ist.

Denk wieder an deine Mutterschaft. An den Moment, in dem du nicht nur das laute, wilde, anstrengende Verhalten gesehen hast, sondern dich gefragt hast: Was ist da gerade los, was braucht mein Kind? Vielleicht war es nur ein Moment unter vielen. Er zählt trotzdem. In dem Moment hast du genau das getan, was diese Arbeit ausmacht. Du hast übersetzt, statt anzupassen. BTW: Das Verhalten der Kinder passt sich über bedürfnisorientierte Begleitung ohnehin an, intrinsisch und aus Entwicklung heraus, nicht aus Angst.

CHECK BITTE EINMAL FÜR DICH

- 1 Glaubst du, dass hinter dem Verhalten eines Kindes ein Bedürfnis steckt, auch wenn du im Moment nicht immer weißt, welches?
- 2 Unterschreibst du, dass du es für richtig hältst, sich bei einem Kind eher zu fragen "was braucht es gerade?" als "wie kriege ich das Verhalten weg?"

Dein Satz

Schreib in einem Satz auf, woran du merkst, dass du Kinder schon so siehst. Ein Moment, ein Gedanke, eine Situation, in der du hinter das Verhalten geschaut hast.

4 Du begegnest Menschen auf Augenhöhe

Jetzt geht es darum, wie du mit dem Menschen umgehst, der dir gegenüber sitzt. Um deine Haltung.

Was ich damit meine: die Art, wie du jemandem begegnest, der gerade nicht weiterweiß. Ob du denkst, du musst dich in erster Linie als Expertin vor diesem Menschen positionieren, die genauestens die Lösung kennt und sagen muss, wo es langgeht. Oder ob du dich an die Seite von Eltern stellen willst und signalisierst: Ihr seid die ExpertInnen für euer Kind und eure Familie, ich unterstütze euch dabei, den Weg zu finden, der zu euch passt.

Warum das so viel entscheidet: Erinnerst du dich an Schritt 2, die Forschung zur Beziehung? Beziehung ist der wichtigste Wirkfaktor, wichtiger als jede Technik. Dort ging es darum, dass deine Geschichte diese Beziehung überhaupt möglich macht. Hier geht es darum, wie du sie gestaltest. Und Beziehung entsteht nicht von oben herab. Sie entsteht auf Augenhöhe.

Und jetzt meldet sich vielleicht die Zweiflerin: "Aber wenn jemand mit einem echten Problem vor mir sitzt und ich weiß die Lösung nicht? Dann bin ich doch aufgeschmissen." Atme. Es ist nur ein Denkfehler, der dir gerade Druck macht. Eine gute Begleiterin ist nicht die, die für jedes Problem die fertige Lösung aus der Tasche zieht. Im Gegenteil. Wer sofort Lösungen überstülpt, stellt sich in den Vordergrund, anstatt den Menschen vor sich wirklich zu sehen und zu begleiten. Deine Aufgabe ist nicht, die Antworten zu liefern. Deine Aufgabe ist, so da zu sein, dass der andere seine eigenen findet. Deswegen mixe ich Coaching mit Beratung. Nimmt Druck, oder? Du musst gar nicht die Allwissende sein.

Und jetzt kommt das Schöne, weil es genau zu dir passt. Diese Haltung kennst du längst. Es ist dieselbe, die du deinem Kind gegenüber hast. Du willst dein Kind nicht anpassen und gehorsam machen. Du willst es verstehen und begleiten. Genau das überträgst du auf den Menschen vor dir. Du willst bspw. die Mutter, die erschöpft und mit Schuldgefühlen zu dir kommt, nicht zurechtbiegen. Denn damit würdest du ihr nur das Gefühl geben, sie macht alles falsch. Stattdessen gehst du an ihrer Seite, erkennst die Stärken und Kompetenzen, die sie hat und gerade nicht mehr oder nicht sehen kann. Das ist keine Raketenwissenschaft. Das kann jeder von uns nur durch andere erleben, durch eine Außenperspektive, die wir aus uns selbst heraus nicht einnehmen können, ohne dass wir durch tote Winkel und blinde Flecken behindert werden.

Denk wieder an deine Mutterschaft. An den Moment, in dem dein Kind geweint hat und du nicht gesagt hast "ist doch nicht so schlimm, hör auf". Sondern dich danebengesetzt hast. Nichts repariert, nichts weggemacht. Nur da gewesen. Vielleicht hast du gar nicht gewusst, was helfen würde. Und es hat trotzdem geholfen, weil du da warst.

Bei deinem Kind ist das Co-Regulation. Es reguliert sich über deine Ruhe, es findet Sicherheit in deiner Gegenwart. Diese Fähigkeit, da zu sein und Sicherheit zu geben, bringst du also längst mit, und ja, sie zählt auch in Beratung und Coaching.

Aber jetzt der ehrliche Teil, weil er dir etwas Wichtiges abnimmt. Bei einer Mutter, die vor dir sitzt, geht es nicht nur ums Dasein. Es kommt etwas dazu: die Außenperspektive. Du siehst, was sie über sich selbst gerade nicht sehen kann, ihre Stärken, ihre blinden Flecken, den Weg, der vor lauter Erschöpfung verdeckt ist. Und jetzt pass auf, das ist der Punkt: Diese Außenperspektive kannst du geben, ganz egal, ob du selbst eine perfekte Mutter bist. Du musst zu Hause nicht alles richtig machen, um jemand anderen hilfreich spiegeln zu können. Diese Außenperspektive kannst du anderen schenken.

FRAG DICH

- 1 Kannst du es aushalten, jemandem nicht sofort eine Lösung zu präsentieren, sondern erst wirklich zu verstehen, was los ist?
- 2 Begegnest du Menschen eher auf Augenhöhe, als dich über sie zu stellen, selbst dann, wenn du eine Idee hast, wo es langgehen könnte?

Dein Satz

Schreib in einem Satz auf, woran du merkst, dass du Menschen auf Augenhöhe begegnest. Eine Situation, in der du da warst, statt reparieren zu wollen.

5 Eine Arbeit, die zu deinem Leben passt

Geschafft, der letzte Schritt. Und der dreht sich ganz um dich und dein Leben, deinen Alltag.

Was ich damit meine: Menschen zu begleiten ist nicht nur eine Herzensangelegenheit. Sie kann auch eine Art zu leben sein, wenn du dich damit selbstständig machst. Du bestimmst selbst über deine Zeit. Du arbeitest, wann, wo und mit wem du willst. Du bist da, wenn deine Kinder dich brauchen, und du tust trotzdem etwas, das dir Selbstwirksamkeit schenkt. Niemand rümpft wegen "Kind krank" die Nase. Keiner lässt dumme Kommentare ab, weil du wegen der Kita oder Schule pünktlich Feierabend machst. Niemand schnappt dir lange Wochenenden weg. Und du musst dein Kind auch morgens nicht hetzen, weil du Angst hast, zu spät zu kommen.

Warum das der finale Schritt ist: Weil alles davor, dein Warum, deine Geschichte, dein Blick, deine Haltung, nur dann wirklich zur Entfaltung kommen kann, wenn auch das Drumherum passt. Die schönste Berufung bringt dir nichts, wenn sie dich zurück ins alte Hamsterrad zwingt. Es geht also nicht nur darum, ob die Arbeit zu deinem Herzen passt. Sondern auch, ob sie zu deinem Leben passt.

Und das, glaube ich, weißt du tief drin längst. Denn du kennst die andere Seite. Du weißt genau, wie es sich anfühlt, wenn etwas nicht passt. Der Job, in dem du funktioniert hast und innerlich leergelaufen bist. Oder es gerade noch tust. Das Gefühl, dich morgens in ein Leben zwingen zu müssen, das nicht mehr deins ist. Diesen Kompass hast du schon. Du spürst sofort, wenn etwas nicht stimmt, du hast nur gelernt ihn zu ignorieren. Und genau dieser Kompass zeigt dir auch, wohin es stattdessen gehen soll.

Vielleicht meldet sich jetzt die Zweiflerin und flüstert: "Ja schön, aber so zu arbeiten und davon auch noch zu leben, das muss man auch erstmal hinkriegen." Stopp. Nicht jetzt. Andere Frauen leben genau das schon. Ganz normale Frauen, die irgendwann da standen, wo du gerade stehst. Wie der Weg dahin aussieht, ist eine eigene Frage. Es gibt eine Antwort darauf und wir kommen noch dahin. Jetzt geht es nur darum, ob du diese Art zu leben überhaupt willst.

Eine Sache vorweg, weil sie hier den Unterschied macht. Die wenigsten lassen ihren vorherigen Job an einem Montagmorgen los, um am Montagabend selbstständige Familienberaterin und Elterncoachin zu sein. Kann so laufen, muss aber nicht. Die meisten bauen Schritt für Schritt auf. Erst neben dem alten Job. Erst die erste KlientIn, dann die zweite. Du wachst da rein, in deinem Tempo, mit Sicherheit und Rückenwind, solange du ihn brauchst. Es geht hier also nicht um die Frage "Alles oder nichts, sofort". Es geht nur darum, in welche Richtung du überhaupt willst.

FRAG DICH

- 1 Wenn du an die Richtung denkst, in der du wachsen willst: Zieht es dich dahin, selbst über deine Zeit und deine Arbeit zu bestimmen? Oder fühlst du dich mit festen Vorgaben, die über dich bestimmen, am Ende wohler?
- 2 Stell dir vor, du arbeitest in ein paar Jahren genau so. Frei, sinnhaft, erfüllend, vereinbar mit deiner Familie und deinen Bedürfnissen. Zieht es dich da hin, oder bleibt es da still in dir?

Dein Satz

Schreib in einem Satz auf, wie das Leben aussieht, das du dir mit dieser Arbeit wünschst. Ganz konkret, ein Tag, ein Gefühl, ein Bild. Diesen Satz brauchst du jetzt gleich.

Deine Auswertung, dein Bild

Geschafft. Fünf Schritte, fünf Sätze. Bevor du sie dir anschaust, halte einen Moment inne.

Schau erst zurück, nicht aufs Ergebnis, sondern auf den Weg

Geh in Gedanken nochmal durch die letzten fünf Schritte. Nicht durch deine Antworten auf dem Papier oder in deiner Handynotiz, check bei dir ein. Was ist beim Lesen in dir passiert? An welcher Stelle hast du leise genickt? Wo hat es gezogen, gekribbelt, oder dir Tränen in die Augen steigen lassen? Wo wurdest du still, weil etwas in Resonanz ging? Und wo hast du gezögert, gehakt, innerlich den Kopf geschüttelt?

Das ist keine Nebensache. Oft passiert die eigentliche Erkenntnis nicht am Ende, sondern unterwegs. In dem einen Satz, bei dem du dachtest: Ja. Genau das. Oder in dem Moment, in dem dir klar wurde, dass du längst so denkst, ohne es je benannt zu haben.

Was ist mir am stärksten hängengeblieben?

Nun zu deinen fünf Sätzen

Hol deine fünf Sätze heraus und lies sie einmal hintereinander. Langsam. Laut, wenn du magst.

Dein Warum. Deine Geschichte. Dein Blick auf das Kind. Deine Haltung zu Menschen. Das Leben, das du dir wünschst.

Das ist keine zufällige Ansammlung. Das sind fünf Facetten derselben Frau. Lies sie nochmal, als würdest du sie über eine andere lesen, über eine gute Freundin. Was würdest du dieser Frau sagen?

Und jetzt das Wichtigste, lies das bitte, bevor du dir ein Urteil bildest

Es ist gut möglich, dass nicht alle fünf Sätze gleich intensiv klingen. Dass du bei einem genickt hast und bei einem anderen gezögert. Das ist kein "Durchfallen". Das ist eine Information.

Ein Schritt, bei dem es sofort Ja gesagt hat, zeigt dir, was schon in dir lebt. Ein Schritt, bei dem du gezögert hast, zeigt dir nicht, dass dieser Weg für dich ungeeignet ist. Er zeigt dir, wo du noch wachsen willst und kannst.

Nicht jede bringt alle fünf gleich weit mit, und das muss auch niemand. Manches ist längst in dir angelegt, auch wenn du es vorher nie in Worte gefasst hast. Dein Warum zum Beispiel war vielleicht lange ein leises Gefühl, und erst beim Lesen ist dir klar geworden, wie kräftig es eigentlich ist. Dein Warum, dein Blick auf das Kind und deine eigene Geschichte, das trägst du meist schon in dir, bewusst oder noch unbewusst. Deine Haltung, anderen wirklich auf Augenhöhe zu begegnen, und dein Vertrauen, dass diese Art zu leben und zu arbeiten dich trägt, das darf mit der Zeit wachsen. Mit Übung, mit Erfahrung, mit Begleitung. Genau dafür gibt es Ausbildung.

Dein Satz der Klarheit

Jetzt kommt der Moment, für den du das hier gemacht hast.

Du hast fünf Sätze geschrieben. Du hast in dich hineingespürt. Jetzt bring die Teile mutig zusammen. In einem einzigen Satz.

Nimm dir einen Moment. Atme. Und dann vervollständige diesen Satz, ohne lange zu überlegen, das Erste, was dir in den Sinn kommt:

"Wenn ich ehrlich auf meine fünf Sätze und mein Gefühl schaue, dann ..."

Schreib ihn auf. Wirklich auf, nicht nur im Kopf. Ein Satz, der im Kopf bleibt, verflüchtigt sich. Ein Satz, der auf dem Papier steht, schaut dich an.

Es gibt dabei kein richtig und kein falsch. Vielleicht ist dein Satz ein klares Ja. Vielleicht ein ehrliches Noch-nicht. Vielleicht ein Ja-aber. Was auch immer da steht, es ist deins, und es ist wahr.

Und egal, was du geschrieben hast: Du weißt jetzt sicherlich wesentlich mehr als vor zehn Minuten. Das ist Klarheit. Nicht die laute, die alles auf einmal entscheidet. Die leise, die dir zeigt, wo du stehst und in welche Richtung dein nächster Schritt geht.

Und jetzt? Dein nächster Schritt

Du hast deinen Satz geschrieben. Vielleicht steht da ein klares Ja. Vielleicht ein Ja, aber. Vielleicht ein Noch-nicht, das sich trotzdem nach einer Richtung anfühlt.

Was auch immer da steht: Dieser Test hat eine Frage beantwortet. Ob Familien begleiten zu dir passt. Er hat eine zweite Frage offen gelassen, mit Absicht. Nämlich wie. Wie aus deinem Gefühl ein Weg wird. Wie du das lernst, was du gerade noch brauchst. Wie andere Frauen genau das geschafft haben, die mal da standen, wo du gerade stehst.

Diese Frage beantworte ich dir in meinem 0 € Webinar.

Da zeige ich dir, wie der Weg in die Begleitung von Familien wirklich aussehen kann. Schritt für Schritt, ohne dass du dein bisheriges Leben über Bord werfen musst. Du lernst meine Methode kennen, die dahintersteht. Du siehst echte Frauen, die genau diesen Weg gegangen sind, Frauen, die mal da standen, wo du gerade stehst. Und du erfährst, wie sich das alles mit deinem Leben als Mama vereinbaren lässt. Ehrlich, ohne Schönfärberei, mit allem, was dazugehört.

Wenn dein Satz auch nur ein leises Ja in sich trägt, dann komm dahin. Du musst dich noch nicht entscheiden. Du darfst erstmal nur hinschauen.

[Jetzt zum 0 € Webinar anmelden](#)

Du hast nur dieses eine Leben. Verpass dich nicht.

Deine Juli

Gelassen Familie Leben®

Juli Scharnowski · gelassenfamilieleben.com · Instagram [@juli_scharnowski](https://www.instagram.com/juli_scharnowski) · Podcast Gelassen Familie Leben
Impressum: gelassenfamilieleben.com/impressum · Datenschutz: gelassenfamilieleben.com/datenschutz