



Andrea Herzog

# Weniger allein als Alleinerziehende

WORKBOOK

# Einführung

Weshalb ein tragendes Bindungsdorf für dich und dein Kind wichtig ist, weißt du nun. Nur wie kannst du es trotz der täglichen Belastung durch das Alleinerziehendsein schaffen, euer Netzwerk zu festigen und auszuweiten?

Mache die Übungen in diesem Workbook und baue dein Dorf weiter aus, Stück für Stück.

**Das Knüpfen neuer Beziehungen braucht Geduld, Zeit und manchmal auch ein wenig Glück.**

**Deine offene Haltung und dein Interesse an anderen Menschen ist eine wichtige Grundvoraussetzung.**

# Kapitel 1

Hier geht es um deine Werte.  
Nur, wenn du weißt, was dich ausmacht  
und was dir im Umgang mit deinem Kind  
wichtig ist, kannst du die passenden  
Menschen finden.

Werde dir über deine Grenzen bewusst,  
und mache dir klar, was du akzeptieren  
kannst und was nicht.

**Los geht's!**

# Deine Werte

Hier eine Auswahl von Werten. Mache dir Gedanken dazu, was dir wirklich wichtig ist im Umgang mit deinem Kind. Mit welchen Menschen teilst du ähnliche Werte? Es gibt noch sehr viel mehr Werte. Google einfach mal nach "Werte-Liste" und füge deine hinzu. Oder mache alternativ einen Online - Test dazu, z.B. hier: **Der Werte-**

## Test - Ein guter Plan

Versuche, die Werte in eine Reihenfolge zu bringen.

- Echtheit
- Akzeptanz
- Empathie
- Kreativität
- Zuverlässigkeit
- Respekt
- Toleranz
- Bewusstsein für den eigenen Körper
- Ordnung
- Vertrauen
- 
- 
-

# Diese Dinge sind für mich nicht akzeptabel im Umgang mit meinem Kind

Liste Dinge, die du nicht magst, aber akzeptieren kannst



Nicht tolerieren kann ich im Umgang mit meinem Kind:

1

2

3

Mache dir deine Grenzen klar und werde dir darüber bewusst, was dir wichtig ist. Am Ende möchtest du Menschen um euch herum haben, mit denen ihr eine gemeinsame Ebene habt.

# Kapitel 2

## Ist - Zustand

Bevor du dir überlegst, wie dein Bindungsdorf in Zukunft aussehen soll, ziehe Bilanz.

Welche Bindungen habt ihr aktuell? Welche sind ausgeglichen und welche nicht?

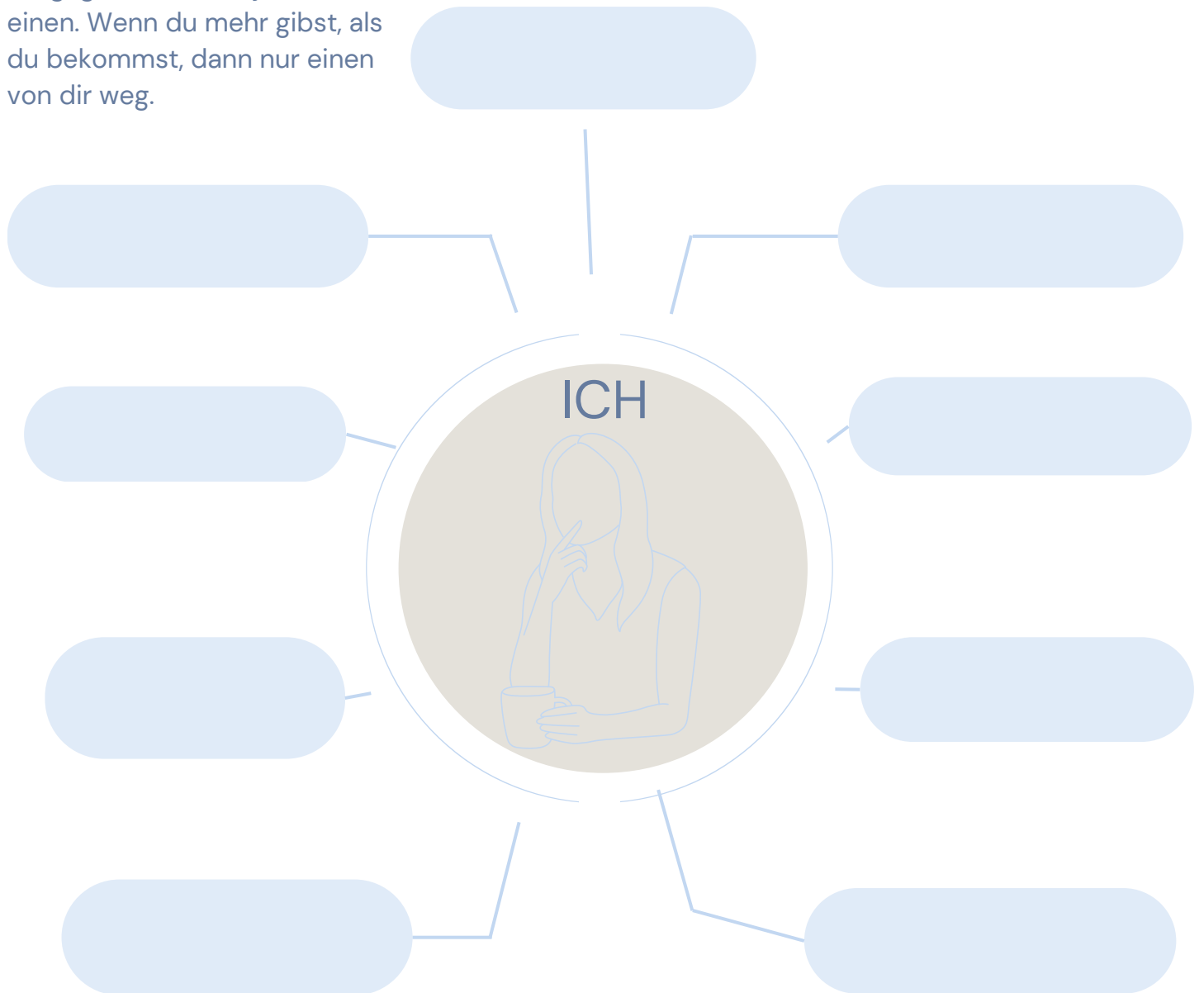
Welche Beziehungen nähren dich und welche nicht?

**Nutze dazu die Mind-Map zum Ausfüllen oder male deine eigene auf. Nimm dir ruhig Zeit dafür und denke in Ruhe nach.**

# Mein Bindungsdorf

## Schaut aktuell so aus:

Male Pfeile jeweils an die Enden der Striche. Wenn die Beziehung ausgeglichen ist, an jedes Ende einen. Wenn du mehr gibst, als du bekommst, dann nur einen von dir weg.

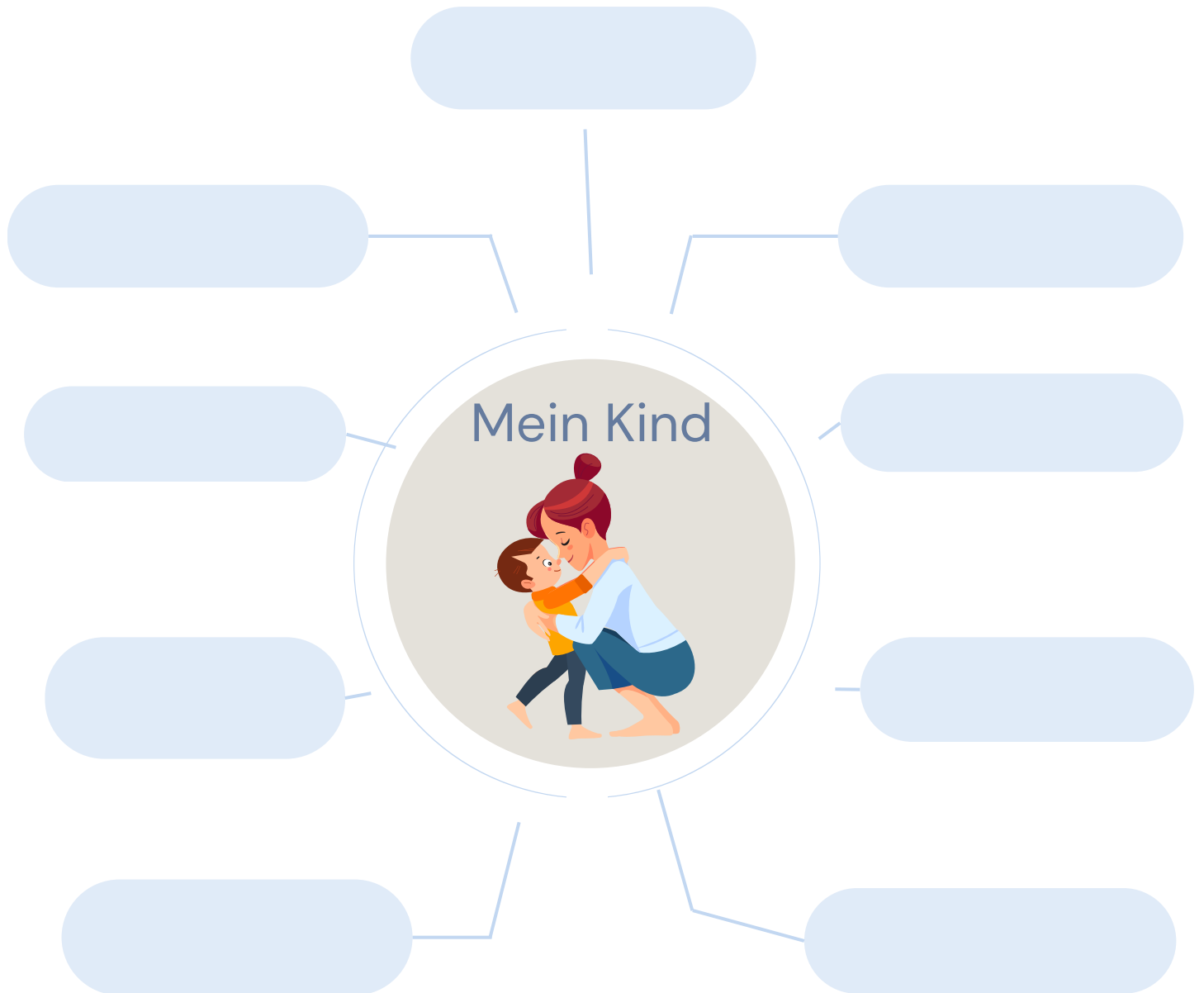


Diese Menschen geben mir ein gutes Gefühl:

Diese Beziehungen belasten mich:

# Das Bindungsdorf meines Kindes

Schaut aktuell so aus:



Diesen Menschen vertraut mein Kind:

Diese Menschen könnten wichtige Bezugspersonen werden:



# Kapitel 3

## Wunsch - Zustand

Zeit zum Wünschen. Welche Menschen wünschst du dir für euch in eurem Bindungsdorf? Welche Funktionen übernehmen sie und mit welchem Gefühl möchtest du in Zukunft Menschen begegnen?

Was brauchst du, damit du dich sicher und geborgen fühlst? Wie darf sich euer Bindungsdorf entwickeln?

**Du kannst die Vorlagen nutzen oder gleich einen Notizblock nehmen und die folgenden Übungen machen.**

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass solche Übungen gerne übersprungen werden. Hiermit ermutige ich dich, sie zu machen. Veränderung ist Arbeit, die dir niemand abnehmen kann. Leider.



# Wünsche dir was

Beginne mit dem Satz:

Ich fühle mich sicher und geborgen, wenn...

A vertical pink line is positioned on the left side of the page. From this line, a series of horizontal purple lines extend across the page, creating a ruled area for writing. There are 18 horizontal purple lines in total, starting from the top of the pink line and extending to the right edge of the page.

Lasse dich nicht entmutigen, wenn Journaling nicht gleich für dich klappt. Diese Art des Schreibens braucht meist etwas Übung. Am Ende ist es erstaunlich, was wir zu Papier bringen, wenn wir nicht darüber nachdenken. Du kannst diese Übung natürlich mit jedem beliebigen Satz beginnen. Mein Favorit: "Aktuell beschäftigt mich..."

# Journaling

Wenn diese Methode des Schreibens für dich gut funktioniert, empfehle ich dir, ein separates Heft zu nutzen und immer mal wieder Themen darin zu bearbeiten.

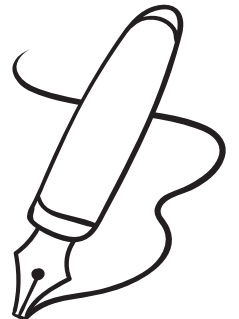
Gerade in schwierigen Zeiten kann das Schreiben dir helfen, Gedanken zu sortieren, abzuwägen und Entscheidungen zu treffen.

**Wichtig ist, dass du aus dem Bauch heraus schreibst und nicht nachdenkst.**

Außerdem ist es ein guter Weg, die eigene Frustration loszuwerden, denn das ist als Alleinerziehende eine große Herausforderung. Wir begleiten und regulieren unsere Kinder und unsere eigenen Emotionen bleiben unbeachtet.

## Hier noch ein paar Vorschläge für Journaling-Sätze:

- Aktuell beschäftigt mich...
- Ich bin stolz auf...
- Ich bin dankbar für...
- Mein glückliches Leben sieht in 5 Jahren so aus:
- Ich ärgere mich über...
- Diese Menschen tun mir gut, weil...
- In diesen Bereichen wünsche ich mir Hilfe, weil



**Die Sätze dienen als Idee zum Einstieg, wenn dein Stift dich zu anderen Gedanken trägt, lasse es zu. Alles ist erlaubt.**

# Kapitel 4

## Hürden und Stolpersteine

Hindernisse gibt es viele. An den Gelegenheiten liegt es nicht. Allzu oft liegen die Hindernisse in uns selbst.

Im Folgenden schaust du dir deine Stärken an und machst dir klar, weshalb Menschen gerne Zeit mit dir verbringen.

Außerdem lade ich dich ein, dir deine Glaubenssätze anzuschauen und auch gleich umzuformulieren.

Glaubenssätze beeinflussen uns sehr viel öfters, als wir uns bewusst sind.

**Machst du mit?**

# Kennst du deine Stärken?

## Meine Stärken

**1.** Ich mag an mir...

**2.** Menschen mögen mich, weil...

**3.** Mit mir kann man gut...

**4.** Ich bin richtig gut in...

Platz für weitere Gedanken:

# Wenn du magst, mache die Übung doch noch für oder mit deinem Kind.

## Meine Stärken

**1.** Ich mag an mir...

**2.** Menschen mögen mich, weil...

**3.** Mit mir kann man gut...

**4.** Ich bin richtig gut in...

Platz für weitere Gedanken:

# Kennst du deine Glaubenssätze?

Beispiele:

- Ich kann Menschen nicht einfach ansprechen.
- Was habe ich schon zu bieten? Andere finden mich bestimmt langweilig.
- Die Person hat sowieso keine Zeit und ist in Eile.
- Die andere Person denkt dann sicher, ich...

## Deine Top- Glaubenssätze

Wir alle haben Glaubenssätze. Meist stammen sie noch aus der Kindheit und allzu oft sind sie uns nicht bewusst. Wir haben sie einfach übernommen. Uns unsere Glaubenssätze bewusst zu machen ist ein erster Schritt, um unser Verhalten in Zukunft zu ändern.

1.

2.

3.



# Umkehren deiner Glaubenssätze

Das Bewusstmachen ist der erste Schritt. Wie könntest du deine Glaubenssätze nun umformulieren und so dein Verhalten Schritt für Schritt ändern?

- Viele Menschen mögen es, wenn ich sie anspreche. Was soll schon passieren?
- Mit mir kann man total gut...ich kenne mich super aus auf dem Gebiet...richtig Spaß macht mit mir...
- Ein paar Minuten wird sie sich bestimmt nehmen. Und wenn nicht, können wir uns bestimmt ein andermal unterhalten.

Und nun du:

Schau dir deine Glaubenssätze aus der vorherigen Übung genau an. Spüre in sie hinein. Sind sie wahr? Wie kannst du sie umkehren und umformulieren?

1.

2.

3.

Diese Übung wirst du immer wieder wiederholen dürfen. Glaubenssätze sind tief in uns verankert und lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Dies bedarf Übung und Durchhaltevermögen. Erste Erfolge werden dir das Ganze vereinfachen.

# Das nehme ich mir vor!

All das Schreiben ändert erst mal nichts. Nun wird es ernst!  
Formuliere dir kleine Ziele, überlege dir, was dazwischen kommen  
könnte und wie du dennoch den ersten Schritt machen kannst.

**Mein Ziel ist:**

**Um mein Ziel zu erreichen, werde ich:**

Diese kleine Sache werde ich  
in Zukunft anders machen:

Dies wird mir dabei helfen:

**Heute oder morgen werde ich diesen kleinen Schritt machen:**

**Aaaaaber.....**

Was könnte dazwischen  
kommen?

Wie würde dies dein Ziel  
beeinflussen?

**Welche deiner Stärken könnte dir dabei helfen?**

A photograph of a path made of large, flat, rectangular stepping stones laid out on a gravel surface. The path leads from the foreground towards the background, curving slightly to the right. The surrounding area is grassy and appears to be outdoors in bright sunlight.

**Jeder Weg beginnt mit dem  
ersten Schritt...**

**Du wirst nie erfahren, was  
alles auf dich wartet, wenn du  
heute nicht losgehst...**

# Kapitel 5 Wo du Kontakte knüpfen kannst

Möglichkeiten gibt es viele. Diese sind regional sehr unterschiedlich.

Manchmal dauert es, bis wir uns überwinden und ein Angebot in Anspruch nehmen.

Taste dich langsam voran und schaue, was zu euch passt und welchen Schritt du dich traust, zu gehen.

Schaue dir aber auch deine bestehenden Kontakte an und überlege, wie du diese in Zukunft gestalten möchtest.

**Mache dir bewusst, dass es für alle Menschen Überwindung kostet, den ersten Schritt zu machen. Das ist total normal!**

# Diese Angebote gibt es bei uns:

Wenn du Lust hast, schau dich im Internet um, welche Angebote es in deiner Nähe gibt. Oft gibt es längere Wartelisten. Also selbst wenn du aktuell keine Lust hast, eine Aktivität mit deinem Kind zu machen, lasse dich doch auf die ein oder andere Warteliste setzen. Google nach:

- Caritas, Diakonie, Pro Familia
- Alleinerziehenden-Treff in...
- Mutter-Kind Kurse in...
- Vereine in...
- Angebote für Familien
- Babymassage
- Volkshochschule in...

Diese Angebote gefallen mir:

Schreibe dir die Angebote auf, die dich ansprechen. Vielleicht hast du Lust, heute einen konkreten Schritt zu machen, um eines der Angebote anzunehmen.

1.

2.

3.

Und wenn der Termin dann näher rückt...und der innere Schweinehund sich meldet...es lohnt sich, diesen zu überwinden und einfach zu schauen, was passiert. Was wäre das Schlimmste was passieren könnte?

# Diese Beziehungen sind schon da

Überlege dir, welche Menschen in deinem Umfeld du mehr in euren Alltag einbeziehen könntest. Wen könntest du dir für dich und dein Kind als verlässliche Bindung vorstellen? Denke hier auch langfristig. Wenn dein Kind älter ist, ist es toll, Menschen zu haben, bei denen es auch mal übernachten kann oder die mal einspringen, falls du dich nicht kümmern kannst.

Auf diese Menschen können wir uns verlassen:

Diese Beziehungen würde ich gerne intensivieren:

Dies Ideen habe ich, um die Beziehungen zwischen diesen Menschen und mir und meinem Kind zu vertiefen:

Im Notfall kann ich mich an diese Menschen wenden:

Zum Reden ist immer jemand da:

Diese Bedürfnisse meinerseits bleiben gerade auf der Strecke:

# Kapitel 6 Und nun?

"Ja und jetzt", fragst du dich vielleicht.  
Ins Tun kommen, sonst ändert sich nichts.  
Wobei schon kleine Veränderungen im Innern  
zu Veränderungen im Außen führen können.

Besser aber, du hilfst der Veränderung etwas  
auf die Sprünge. Mit kleinen oder großen  
Schritten, so wie es für dich passt.

Um Energie für dein Bindungsdorf zu haben,  
darfst du dir deinen Alltag leichtmachen.  
Entrümpele ihn von unnützen Terminen und  
unterscheide zwischen "dringend" und  
"wichtig".

**Alleinerziehendsein muss nicht  
dauerhaft schwierig und  
anstrengend sein. Es darf leichter  
und einfacher werden.**

# Ganz konkrete Pläne

So und nun Butter bei die Fische. Was kannst du dir vornehmen?  
Was wirst du wirklich umsetzen? Welche kleinen oder großen  
Schritte wirst du machen?

Vielleicht traue ich mich...

Das schaffe ich auf jeden Fall...

Diesen Schritt mache ich morgen:



## "nur" Dringend

A blank, lined notebook page with a vertical margin line on the left and a hole-punch pattern at the top. The page is divided into a narrow left margin and a larger main writing area.

## Wichtig!

A blank, lined notebook page with a vertical margin line on the left and a hole-punch pattern at the top. The page is divided into a narrow left margin and a larger main writing area.

Wichtiger, als deine To-Do hier einzutragen ist es, diese Unterscheidung im Hinterkopf zu haben und abzuwägen, bevor du beim nächsten Mal losrennst, um etwas Dringendes zu erledigen und das Wichtige dabei zu vergessen. Wichtig ist unter anderem eine entspannte Zeit mit deinem Kind. Nicht immer dringend, aber wichtig.

# Frage dich öfters mal:

- Muss **ICH** das machen?
- Muss ich das **JETZT** machen?
- Muss ich das **ÜBERHAUPT** machen?

Mit diesen drei Fragen kannst du Aufgaben entlarven, die noch etwas warten können, die jemand anderes ebenso machen kann oder die überhaupt nicht gemacht werden müssen.

**Glaube mir, allein schon diese drei Fragen helfen dir, in deinem Alltag etwas mehr Freiraum einzuräumen.**

## Das sorgt immer wieder für Stress im Alltag

A blank, lined notebook page with a vertical margin line on the left and a hole-punch pattern at the top. The page is intended for writing down stressors.

## Das bringt uns null Freude

A blank, lined notebook page with a vertical margin line on the left and a hole-punch pattern at the top. The page is intended for writing down activities that do not bring joy.

Wann kommst du regelmäßig in Stress und was macht euch so überhaupt keine Freude? Mache dir klar, wo deine Energie hinfließt. Situationen, die uns immer wieder stressen, dürfen wir ändern. Dinge, die uns keine Freude bringen und vielleicht nicht notwendig sind, dürfen wir bleiben lassen.

# So schlafe ich

Welche Schlafrouninen hast du? Wie viele Stunden Schlaf bekommst du pro Nacht?

## Mein Schlaf diese Woche

Schreib dir mal eine Woche lang auf, um wie viel Uhr du ins Bett gegangen bist, und wann du aufgestanden bist. Wie viele Unterbrechungen hattest du im Schlaf?  
Auf wie viele Stunden Schlaf kommst du im Durchschnitt?

## So ging es mir an dem Tag

Hier ist Platz für dein Empfinden. Wie ging es dir an jedem einzelnen Tag? Warst du müde und erschöpft? Ausgeschlafen und voller Energie? Warst du ok oder gar nicht ok?

Überlege:

Was mache ich vor dem Schlafengehen? Komme ich schnell zur Ruhe oder brauche ich ewig, um einzuschlafen? Fällt es mir morgens leicht, aufzustehen? Welche Routinen habe ich beim Thema Schlaf? Was erschwert mir das Einschlafen und/oder Durchschlafen? Was könnte deine Schlafqualität und Dauer verbessern?

# Kapitel 7 Einsamkeit

**Du bist gut so wie du bist!**

Einsamkeit ist kein Makel und Einsamkeit ist nicht deine Schuld. Du bist nicht verkehrt. Das Gefühl von Einsamkeit kennen viele Mütter.

Gerade die Zeit mit kleinen Kindern kann sich einsam anfühlen. Ständig beschäftigt, lange an zu Hause gebunden und fehlender Austausch auf Augenhöhe. Fehlende Energie und ein Gefühl von Isolation.

Die Zeit spielt hier für dich. Die Situation wird sich verändern und du wirst wieder mehr Momente der Verbundenheit erleben. Ideen, wie du deine Beziehungen ausweiten kannst, findest du im E-Book zu genüge.

# Journaling - Übung

Beginne mit dem Satz:

Ich fühle mich einsam, wenn...ich fühle mich verbunden, wenn...

The form consists of a vertical pink line on the left side and 18 horizontal purple lines for writing, creating a series of rows for text entry.

# Kapitel 8 Zeiten ohne Kinder

Viele Mütter müssen sich erst daran gewöhnen, ohne ihre Kinder zu sein. Anfangs können sie diese Zeit nicht wirklich nutzen oder genießen.

Das ist ok und darf so sein.

Aber mit der Zeit kannst du dich auf diese Zeiten vorbereiten und Pläne schmieden.

**Übrigens ist es für dein Kind sicher auch leichter, wenn es weiß, dass es dir gut geht, wenn es nicht bei dir ist.**







# Date mit mir

Dass Menschen sich alleine in Gesellschaft nicht wohlfühlen, ist menschlich. Lange Zeit waren wir auf den Schutz der Gruppe angewiesen. Dieses angeborene Unbehagen kannst du aber überwinden. Wenn du immer darauf warten musst, dass sich dir jemand anschließt, wirst du vieles verpassen. Welche Unternehmungen kannst du dir alleine mit dir vorstellen? Kreuze an und ergänze.

- Fitnessstudio
- Bücherei
- Theater
- Kino
- Konzert
- Wochenendtrip in einer Reisegruppe
- Im Café sitzen
- Restaurantbesuch
- Schwimmbad / Therme / Sauna
- Nahegelegene, fremde Stadt erkunden
- 
- 
- 

Nimm dir doch schon mal etwas vor für die nächste, kindfreie Zeit:

# Kapitel 9 Deine Haltung

Egal um welchen Lebensbereich es geht, deine Haltung macht den Unterschied. Bist du Gestalterin deines Lebens oder wartest du ab, was dir geschieht?

Wenn du bisher weniger aktiv gestaltet hast, wird sich das nicht von heute auf morgen ändern lassen. Schritt für Schritt aber schon.

**Es ist dein Leben, deine Lebenszeit und du hast, wie Jede andere genauso das Recht, es so zu leben, wie du möchtest.**

Ja, manche haben größere Hürden im Weg herumstehen als andere. Wie wäre es, immer nur den nächsten Schritt zu sehen und wie Beppo der Straßenkehrer bei Momo nicht gleich die ganze Straße zu sehen?

# Journaling Übung

Beginne mit dem Satz:

In 5 Jahren schaut unser Leben so aus:

A vertical pink line is positioned on the left side of the page. From this line, 18 horizontal purple lines extend across the page, creating a series of horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and cover most of the page's width.

Gehe dabei darauf ein, wie du und dein Kind sich fühlen werden. Wie lebt ihr? Wo wohnt ihr? Wer spielt in eurem Leben welche Rolle? Was und wo arbeitest du? Wie verbringst du deine Zeit? Wo schöpfst du Kraft? Alles ist erlaubt....Träumen...

# Dankbar

Dankbarkeit lässt sich üben und ändert nach und nach unsere Haltung. Dein Blick ändert sich und deine Wahrnehmung.

Heute war schön...

Heute war blöd

Heute bin ich dankbar für...

# Hilfe annehmen und erbitten

...kannst du üben. Mögliche Schritte, um die Hilfe zu bekommen, die du brauchst:

- In welchen Bereichen könntest du Hilfe gebrauchen? Sei spezifisch und klar darüber, welche Art von Unterstützung du benötigst.
- Wenn du Schwierigkeiten hast, Hilfe anzunehmen oder darum zu bitten, ist es hilfreich, zu schauen, weshalb es so schwierig für dich ist. Frage dich selbst, was genau dich daran hindert, um Hilfe zu bitten.
- Wer in deinem Umfeld könnte dir in oben genannten Bereichen helfen? Denke dabei an Freunde, Familienmitglieder, Nachbarn oder Fachleute.
- Wenn du um Hilfe bittest, ist es wichtig, eine klare Bitte zu formulieren. Wobei und wie kann dir die Person konkret helfen?
- Fang klein an und nimm die Hilfe an, die dir leichtfällt. Je öfters du "ja" zu Hilfsangeboten sagst, desto leichter wird es.
- Bedanken und Wertschätzen stärkt eure Beziehungen und zeigt deinem Gegenüber, dass du die Hilfe dankbar annimmst.
- Schaue regelmäßig, welche Fortschritte du gemacht hast und feiere sie.

**In diesen Bereichen wünsche ich mir Hilfe:**

**Diese Menschen kann ich um Hilfe bitten:**

**So bitte ich um Hilfe:**

# Hilfe annehmen

Wann wurde dir zuletzt Hilfe angeboten? Hast du sie angenommen? Wieso nicht? Wieso ja? Wie hat es sich angefühlt?

Zuletzt wurde mir Hilfe angeboten

So habe ich reagiert

So fühle ich mich, wenn mir Hilfe angeboten wird:

# Was könnte dahinter stecken?

...wenn es dir nach wie vor schwerfällt, Hilfe anzunehmen? Dir die Hintergründe bewusst zu machen, ist vielleicht der erste Schritt zur Veränderung.

- **Stolz:** Viele Alleinerziehende haben den Wunsch, ihre Familie alleine zu versorgen und das Gefühl, dass sie es schaffen müssen, ohne Hilfe von anderen. Sie empfinden es als Schwäche, um Hilfe zu bitten oder Hilfe anzunehmen.
- **Schuldgefühle:** Einige Alleinerziehende fühlen sich schuldig, weil sie das Gefühl haben, dass sie versagt haben, weil sie allein für ihr Kind sorgen müssen und nicht in der Lage sind, alles zu bewältigen.
- **Angst vor Stigmatisierung:** Alleinerziehende haben oft Angst davor, von anderen als "schwach" oder "unfähig" angesehen zu werden, wenn sie um Hilfe bitten. Sie fürchten auch, dass ihr Status als Alleinerziehender sie diskriminiert.
- **Mangelnde Unterstützung:** Einige Alleinerziehende haben negative Erfahrungen gemacht, als sie um Hilfe baten und enttäuscht oder abgelehnt wurden. Das kann dazu führen, dass sie in Zukunft nicht mehr um Hilfe bitten wollen.
- **Zeitmangel:** Alleinerziehende haben oft sehr wenig Zeit für sich selbst und müssen ihre Zeit sorgfältig planen, um die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen. Das kann es schwierig machen, zusätzliche Zeit für Hilfe von außen zu finden.

Es ist wichtig, dass du dir klar machst, dass das Annehmen von Hilfe keine Schwäche ist. Es kann ein Schritt sein, um dein Leben und das deines Kindes zu erleichtern und zu verbessern. Um Hilfe bitten zu können, ist etwas, auf das du stolz sein kannst.

Übrigens kannst du dir hierbei auch professionelle Hilfe und Unterstützung holen, um alte Glaubenssätze aufzulösen und mehr Selbstvertrauen und Mut zu schöpfen.



# Bilanz ziehen

Was möchtest du konkret erreichen und wo kannst du erste Erfolge wahrnehmen? Schau dir die Fragen immer mal wieder an und prüfe, ob du Fortschritte gemacht hast.

Bleibe dran. Ein Bindungsdorf entwickelt sich nicht von heute auf morgen, sondern langsam und kontinuierlich.

- Wo siehst du Fortschritte?
- Welche kleinen Schritte konntest du bereits gehen?
- Welche Erfolge gibt es zu feiern?
- Wie kannst du Erfolge feiern und dich für deine Bemühungen wertschätzen?
- In diesen Situationen habe ich Hilfe angenommen.
- Diese Stressoren konnte ich aus meinem Alltag verbannen.
- In diesen Situationen habe ich gut für mich gesorgt.
- Auf diese Stärken bin ich stolz.
- Diese Hindernisse konnte ich bereits überwinden.
- Diese Freundschaften/Beziehungen tun mir gut.
- Diese Beziehungen konnte ich knüpfen oder ausbauen.
- Diese Freiräume für mich konnte ich bereits schaffen.

Betrachte die Fragen als Anregungen zur Reflexion und Wertschätzung deiner Erfolge. Es erfordert Mut, sich aktiv mit dem Thema Bindungsdorf auseinanderzusetzen und es aktiv zu formen.

Bleibe dran, und lasse dich von deinen Blockaden nicht zurückhalten, von Rückschlägen nicht abhalten.

## RECHTLICHES

### **Rechtlicher Hinweis**

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses E-Books nicht ohne Einwilligung und Einverständniserklärung der Autorin Andrea Herzog kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Den Link zu meiner Website darfst du natürlich gerne weitergeben: [www.mit-kindern-reifen.de](http://www.mit-kindern-reifen.de)

### **Haftungshinweis**

Die in diesem Workbook enthaltenen Informationen sind ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend.

Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

### **Impressum:**

Andrea Herzog  
mit-kindern-reifen  
Jahnstraße 6/3  
69207 Sandhausen  
[www.mit-kindern-reifen.de](http://www.mit-kindern-reifen.de)  
06224/9022881

[andrea@mit-kindern-reifen.de](mailto:andrea@mit-kindern-reifen.de)

### **Bildernachweis:**

Canva, freie kommerzielle Nutzung, kein Bildnachweis notwendig