

ALEXANDRA MOLINA

365 FRAGEN

DIE DICH DEINEM KIND
NOCH NÄHER BRINGEN



HAPPYwu

In diesem Buch werdet ihr immer wieder auf QR-Codes stoßen. Warum? Um euch mit unserem Buch einen größeren Mehrwert bieten zu können, haben wir uns dazu entschieden, zusätzlich zum Text noch Audiomaterial mit einzubinden. Die Dateien lassen sich ganz einfach und unkompliziert über das Smartphone oder Tablet abrufen. Dafür öffnet ihr einfach auf eurem Smartphone oder eurem Tablet die Kamera-App und richtet die Kamera auf den QR-Code.

Falls die Kamera-App auf eurem Smartphone die Funktion zum QR-Code scannen nicht hat, könnt ihr den Code alternativ auch mit einer QR-Scanner-App öffnen. Solltet ihr aus irgendeinem Grund keine QR-Codes scannen können, findet ihr am Ende des Buches zusätzliche Links zu allen Dateien.

Deutschsprachige Erstausgabe April 2024

Copyright © 2024 Alexandra Molina

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort	5
Über die Autorin	6
Einleitung – Mit Fragen fangen Gespräche an	7
Alles über dich	9
<i>Meditation: Achtsam im Hier und Jetzt</i>	<i>53</i>
<i>Coaching-Übung: Ich packe meine Sorgen</i>	<i>57</i>
Unsere Familie	58
<i>Coaching-Tipp und Übung: Bedürfnisse erkennen.....</i>	<i>94</i>
<i>Familien-Meditation: Wir sind immer verbunden</i>	<i>96</i>
Unsere Gefühle.....	100
<i>Coaching-Tipp: Gefühle verstehen und begleiten.....</i>	<i>118</i>
<i>Coaching-Übung: Das Nervensystem beruhigen</i>	<i>121</i>
Unser Alltag – unsere Welt.....	122
<i>Coaching-Tipp: Bindung stärken</i>	<i>133</i>
<i>Coaching-Übung: Sätze beenden.....</i>	<i>134</i>

Träume, Ziele, Fantasie.....	136
<i>Coaching-Tipp: Gemeinsam kreativ sein.....</i>	<i>160</i>
<i>Traumreise: Die Wunschinsel.....</i>	<i>161</i>
Jetzt frage ich! – Kinder fragen ihre Eltern (Bonus).....	164
<i>Coaching-Übung: Liebesbriefe schreiben.....</i>	<i>174</i>
<i>Coaching-Übung: Rollentausch.....</i>	<i>175</i>
Schlusswort	176
Impressum	180

Vorwort

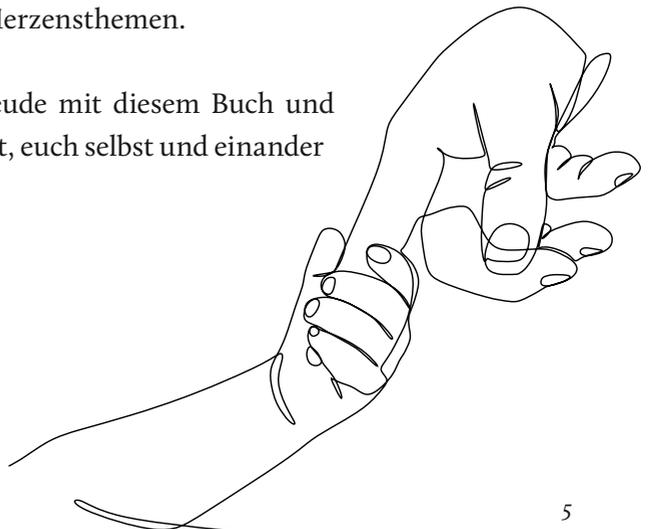
Liebe Familien, liebe Kinder, liebe Eltern,

es ist so schön, dass ihr euch für dieses Buch entschieden habt. Denn es bedeutet, dass es euch am Herzen liegt, eure Bindung zueinander noch mehr zu stärken, euch noch besser zu verstehen und noch mehr miteinander zu kommunizieren. Das ist wunderbar! Und so wichtig nicht nur für ein glückliches Familienleben, sondern auch für das Wohlbefinden jedes einzelnen Menschen auf dieser Welt.

Denn in der Familie lernen wir, mit anderen umzugehen. Wir erleben zum ersten Mal tiefgehende Gespräche über das, was uns bewegt, über unsere Gedanken und Gefühle, unsere Ängste und Sorgen, unsere Wünsche und Träume. In der Familie wird sozusagen ein Grundstein gelegt, der unser Vertrauen zu uns selbst und zu anderen Menschen prägt. Deshalb ist es so wertvoll, wenn wir als Familie Gespräche mit unseren Kindern fördern, die über das Alltägliche hinausgehen. Gespräche über das, was uns wirklich beschäftigt, was uns verbindet oder vielleicht auch unterscheidet. Gespräche über Herzensthemen.

Ich wünsche euch viel Freude mit diesem Buch und hoffe sehr, dass es euch hilft, euch selbst und einander noch besser zu verstehen.

Alles Liebe
Alexandra





Über die Autorin

Alexandra Molina ist Mutter von zwei Kindern und lebt mit ihrer Familie am Niederrhein. Sie ist Autorin, Podcasterin und zertifizierter Personal- und Business Coach, Journey Practitioner sowie Kinder- und Jugendcoach. Mit ihren Büchern und Coachings unterstützt sie Frauen, Familien und Kinder. Ihr Kinderbuch „Der kleine Elefant, der an sich glaubt“ sowie das beliebte Kartenset „Ich bin ich – 40 Affirmationen, die Kinder stark machen“, wurden in mehrere Sprachen übersetzt.

 www.alexandramolina.de

 [alexandramolina1](https://www.instagram.com/alexandramolina1)

 „Soulful Minutes“ und „Ich bin ich“

Einleitung – Mit Fragen fangen Gespräche an

Mithilfe von Fragen können wir uns besser verstehen, mehr Nähe und Mitgefühl aufbauen. Durch Fragen lernen wir uns besser kennen. Unsere Kinder, unsere Partner, unsere Eltern. Und auch uns selbst.

Deshalb haben wir in diesem Buch Fragen gesammelt, die Gespräche entstehen lassen können. Tiefe Gespräche, schöne Gespräche, lustige Gespräche. Gespräche, die uns einander näherbringen. Die Fragen, die ihr in diesem Buch findet, dürfen nicht nur eure Kinder beantworten, sondern auch ihr als Erwachsene und Bezugspersonen. So erfahren nicht nur eure Kinder mehr über euch, sondern vielleicht auch ihr selbst. Lasst Gespräche entstehen. Hört aufmerksam zu und fragt intuitiv nach, wenn euch etwas genauer interessiert. Die hier aufgeführten Fragen sollen euch als Familie zu Gesprächen anregen, die vielleicht nicht alltäglich sind. Denn gerade dadurch kann der Zauber tiefer Gespräche entstehen.

Vielleicht wünschst du dir mehr Nähe, mehr Miteinander, weniger Streit, mehr Verbundenheit und mehr Empathie in deiner Familie. Dann helfen



dir die folgenden Fragen dabei, dein Gegenüber noch besser kennenzulernen und genau die Basis für ein liebevolleres Familienleben zu schaffen. Die Fragen eignen sich besonders für lange Auto- oder Zugfahrten. Oder auch vereinzelt als schönes Abendritual vor dem Schlafengehen oder als Familienspiel am Nachmittag. Ganz so, wie es in euren Familienalltag passt und euch Spaß macht! Ihr müsst die Fragen auch nicht in der im Buch vorgegebenen Reihenfolge beantworten, sondern könnt dort anfangen, wo ihr wollt. Entscheidet gemeinsam und gestaltet euer eigenes Ritual.

Viel Spaß dabei!

Hinweis:

Wir verwenden in diesem Buch die Begriffe Mama und Papa, Schwester und Bruder sowie Oma und Opa, meinen damit aber alle Elternteile, Geschwister und/oder Bezugspersonen des Kindes. Die Fragen können also je nach Familiensituation und Gegebenheiten frei angepasst werden.

Alles über dich

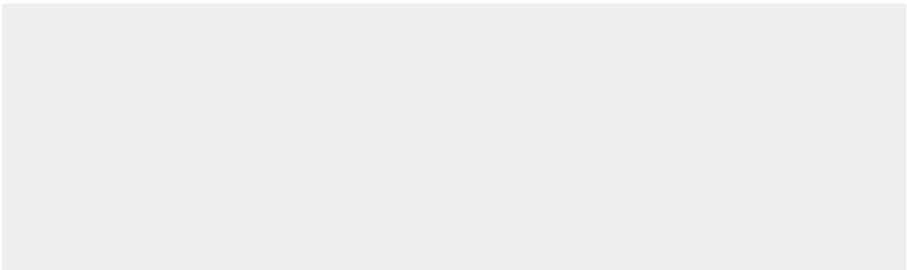
Möchtest du mehr über dein Kind erfahren? Über seine Interessen, seine Gedanken, Gefühle, Ideen und Wünsche? Dann startet gemeinsam mit den folgenden Fragen. Es darf ein Gespräch entstehen, das heißt, redet über die Antworten und Gedanken, die aufkommen. Und auch ihr als Eltern dürft diese Fragen gemeinsam mit eurem Kind beantworten.



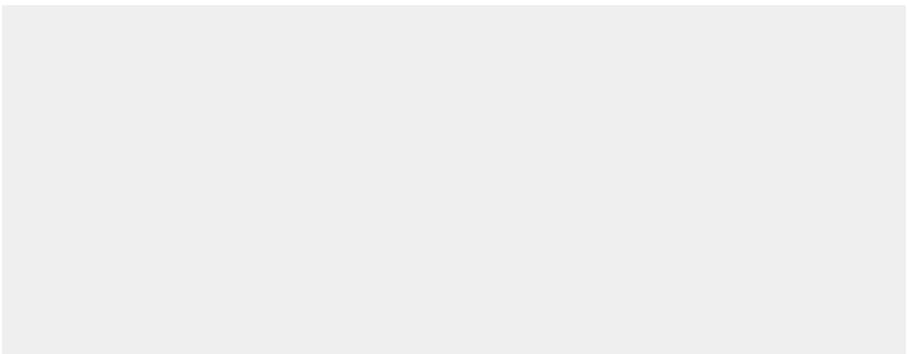
Wie geht es dir heute?

Den Tag bewusst und gemeinsam zu reflektieren, ist ein schönes Ritual für mehr Achtsamkeit im Leben. Manchmal vergessen wir im hektischen Alltag unsere Gefühle und Erfahrungen zu reflektieren und uns darüber auszutauschen. Aber gerade in den alltäglichen Situationen können wir so viel finden, wofür wir dankbar sein können. Und Dankbarkeit macht glücklich. Auch für unsere Kinder ist es wertvoll, das zu wissen und zu spüren.

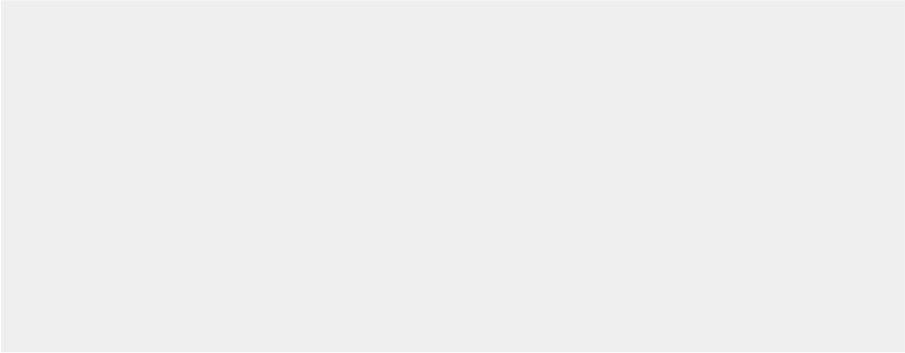
1. Wofür und für wen bist du heute dankbar?



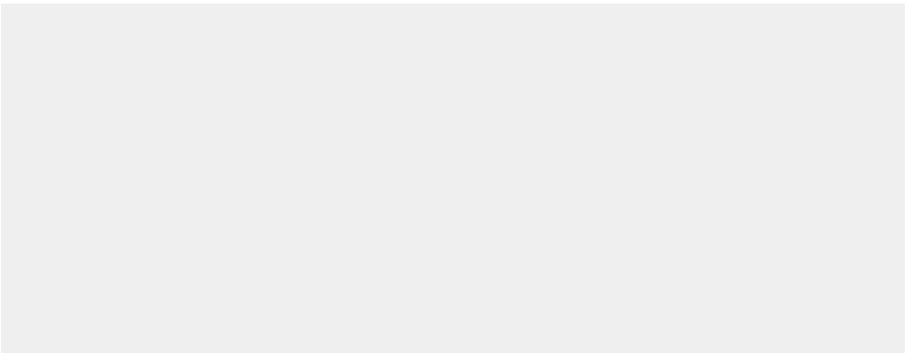
2. Was hast du heute gelernt? Von wem?



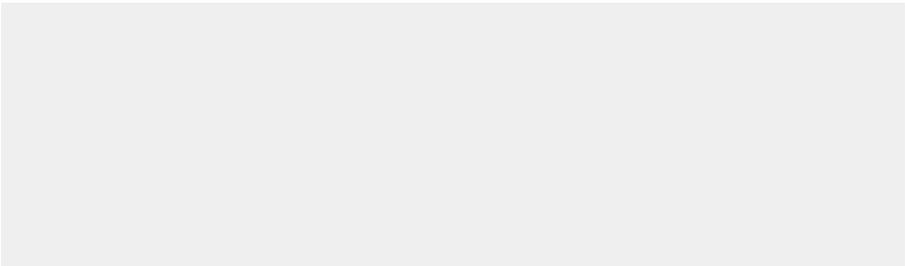
3. *Was hast du heute gesehen,
was dich erstaunt hat?*



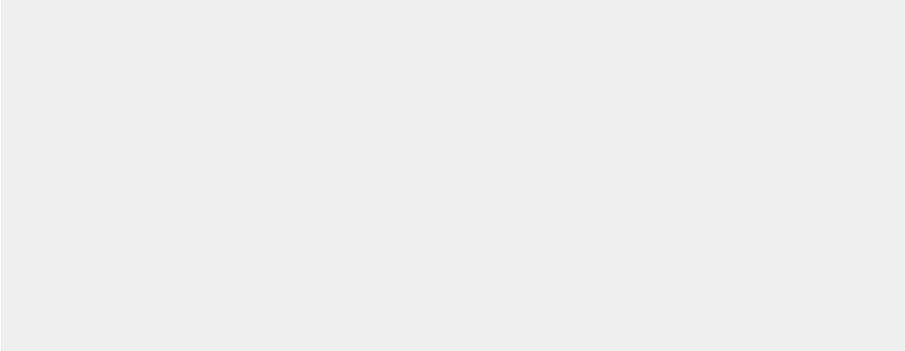
4. *Was hast du heute Nacht geträumt?*



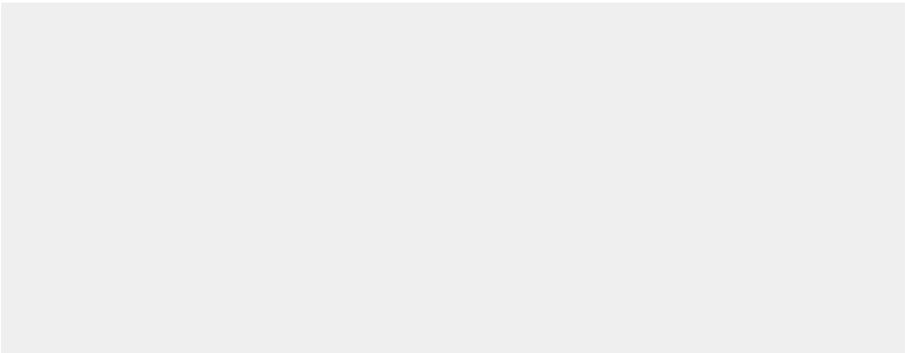
5. *Wer hat dir heute geholfen?*



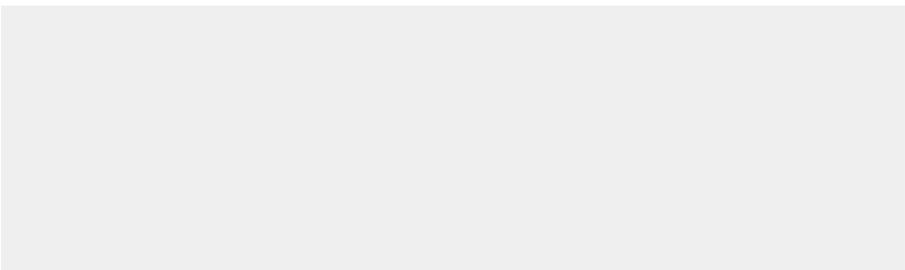
6. *Konntest du heute jemanden helfen? Wem?*



7. *Wer hat heute etwas Nettes zu dir gesagt?
Wie hast du dich dabei gefühlt?*



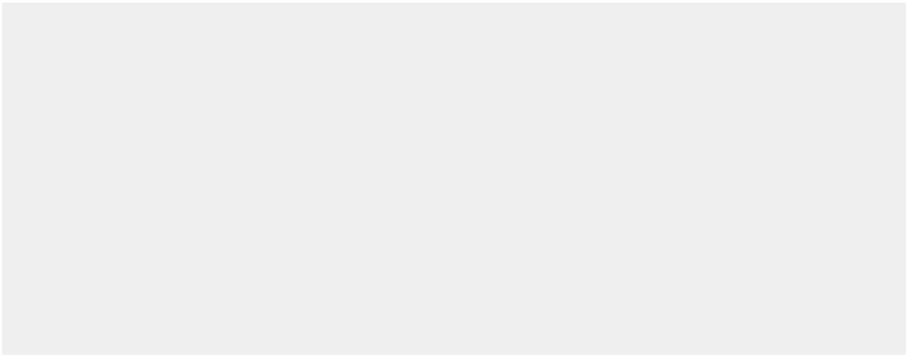
8. *Welches Gefühl war heute am stärksten?
Und wie fühlst du dich jetzt gerade?*



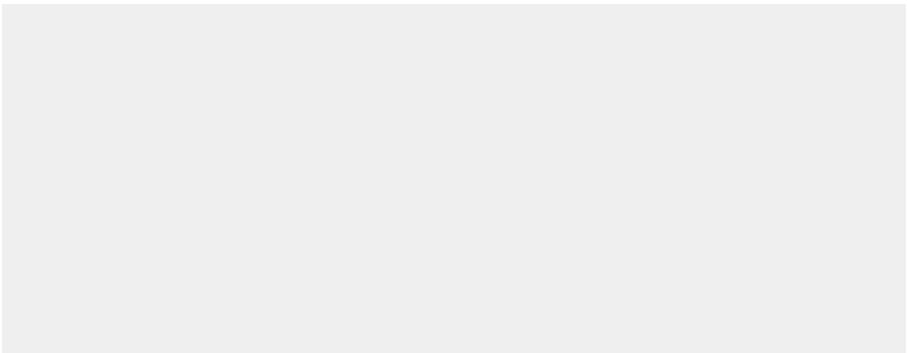
Das magst du – das magst du nicht

Wir alle sind einzigartig mit unseren Vorlieben und Interessen. Jetzt ist es an der Zeit, mehr darüber zu erfahren, was wir gerne mögen – und was eher nicht. Die folgenden Fragen können euch dabei helfen.

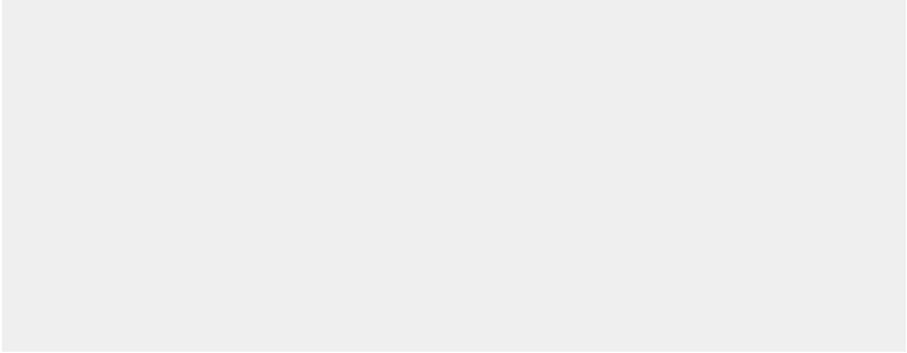
9. Was magst du besonders gerne vor dem Einschlafen?



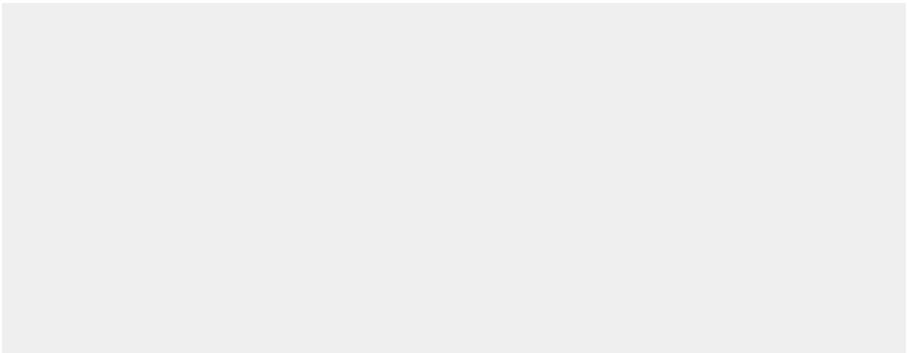
10. Was magst du gerne nach dem Aufwachen?



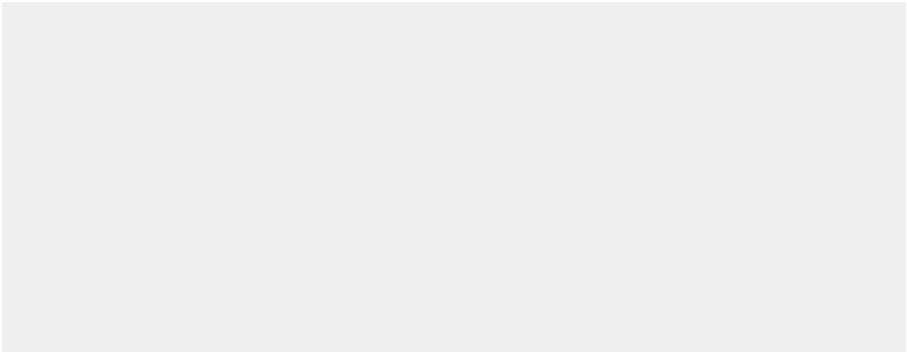
11. Was war dein schönster Traum? Warum?



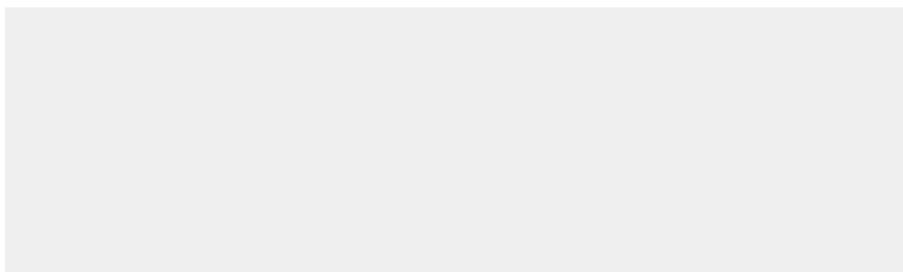
12. Was war dein schlimmster Traum? Warum?



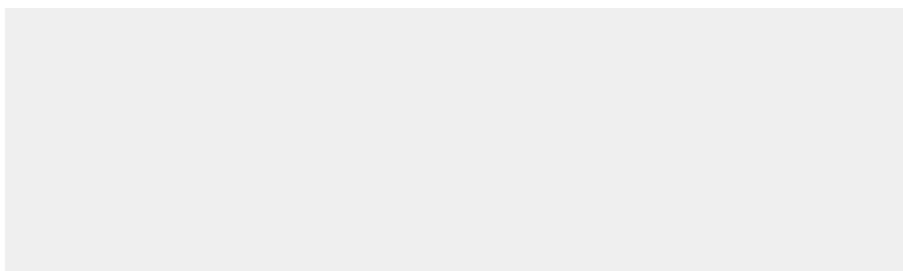
13. Was machst du besonders gerne im Haushalt?



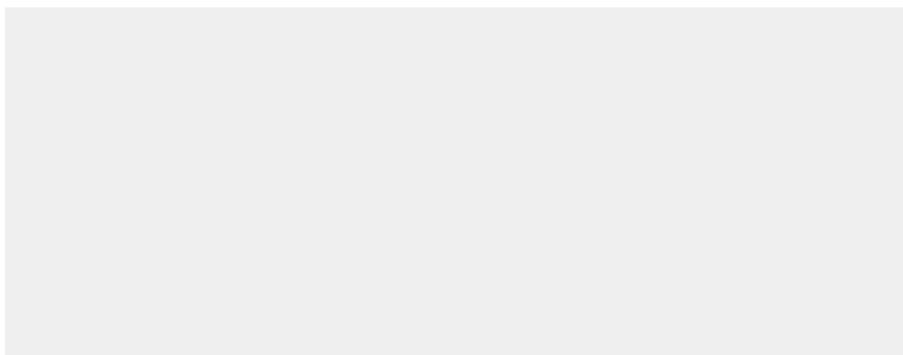
14. Gibt es eine Aufgabe, die du gerne ganz allein übernehmen würdest?



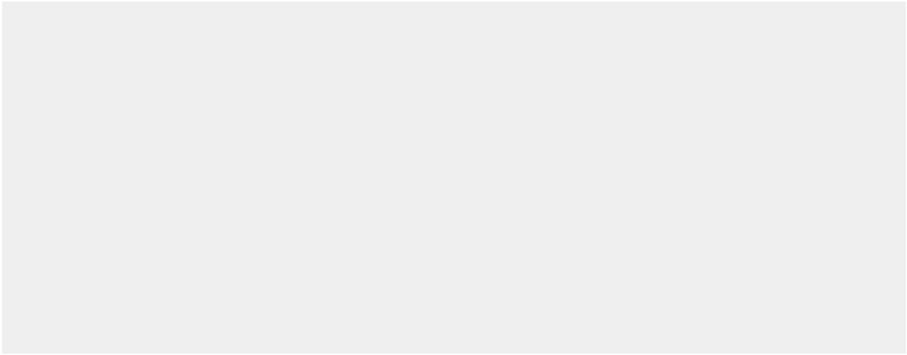
15. Was machst du im Moment am liebsten, wenn du draußen bist?



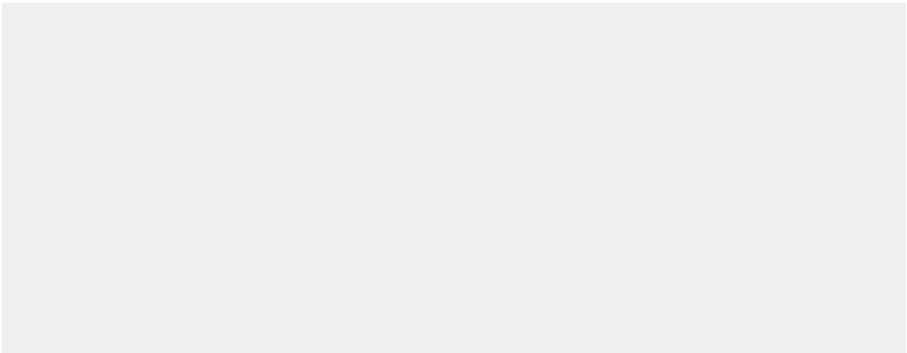
16. Was machst du im Moment am liebsten, wenn du zu Hause bist?



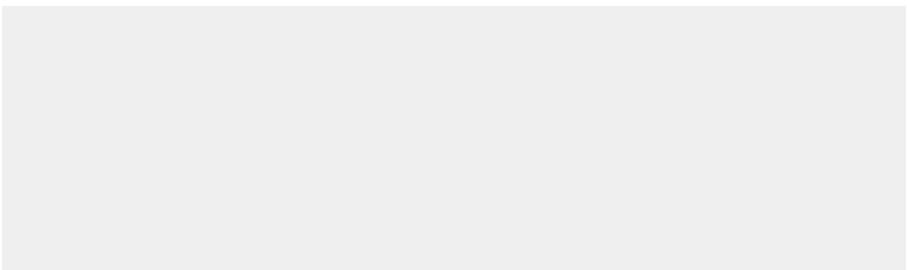
17. Was isst du im Moment besonders gerne?



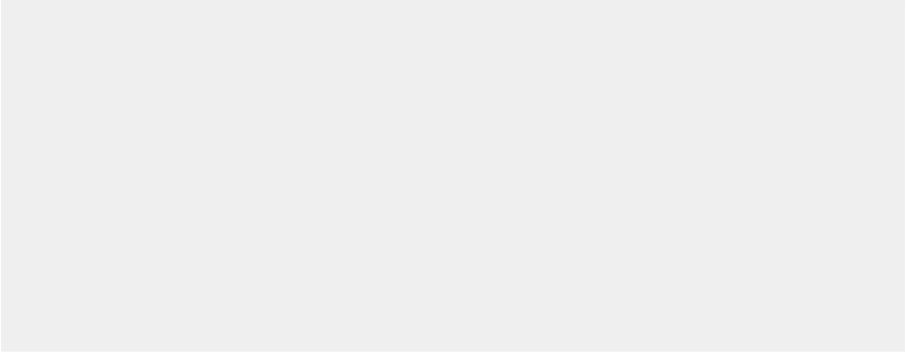
18. Was würdest du gerne mal allein kochen?



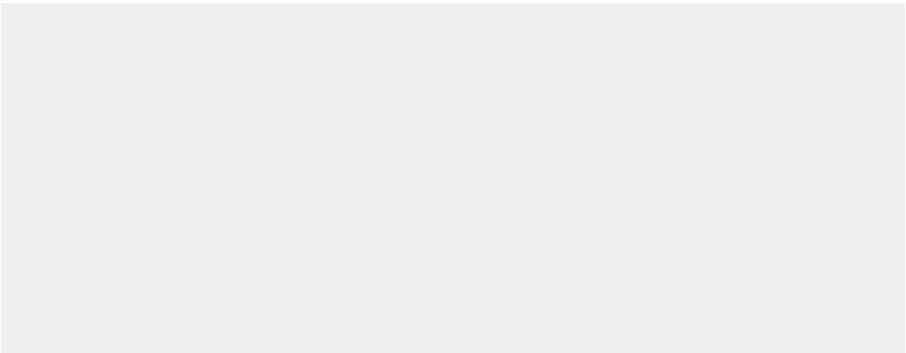
*19. Was gefällt dir an unseren Urlauben
besonders gut?*



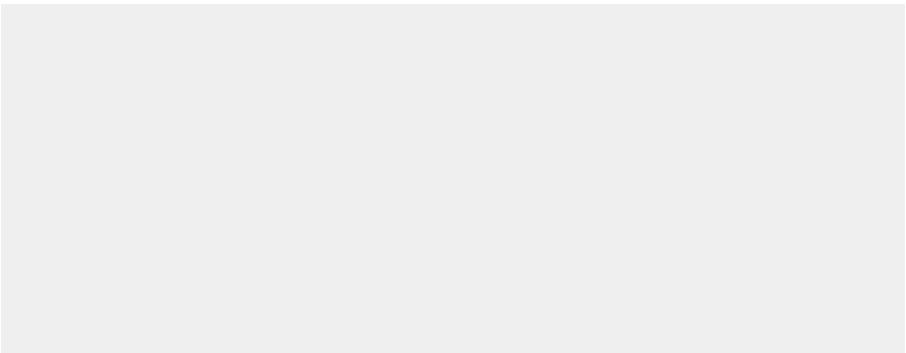
20. Was magst du am Wochenende am liebsten?



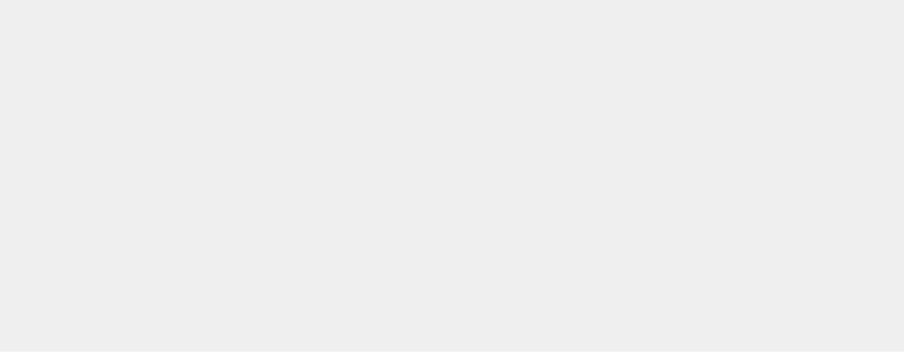
21. Was ist dir zuletzt richtig gut gelungen?



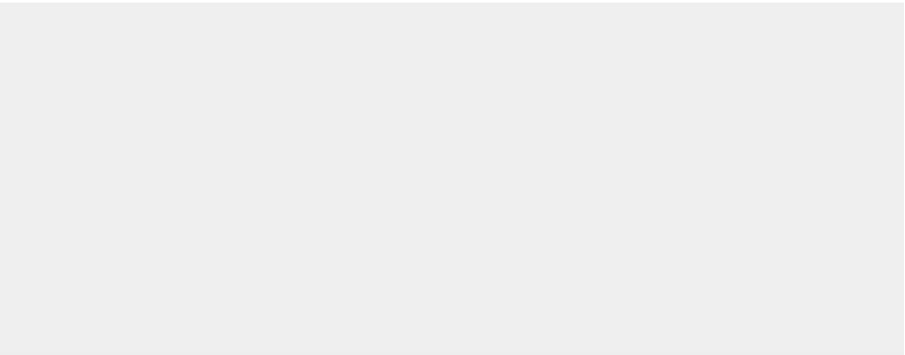
22. Was ist dir zuletzt richtig schmerzlich geschehen?



23. Was ist gerade deine Lieblingsfarbe?



24. Welches Kleidungsstück magst du besonders gern?



25. Welches Kleidungsstück kannst du gar nicht leiden?

