

Erziehung in Balance – GRATIS Workshop mit Herz

Workshop-Anleitung: Aus dem Becken sprechen – Kinder (4–8 Jahre) klar, liebevoll und wirksam begleiten

Ziel des Workshops:

Teilnehmende lernen, wie sie durch Körperhaltung, Stimme und innere Haltung Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen können – mit Klarheit, Liebe und echter Präsenz.

Wichtiger Hinweis:

Die Aufnahme des Workshops findest du direkt über den QR-Code auf der letzten Seite

Außerdem gibt es auf meiner Website unter dem Bereich „Blog“ diese ausführliche Anleitung zum Workshop als PDF.

Website: www.arbor-vital.de

1. Die wichtigste Botschaft: Deine Kraft kommt aus dem Becken

- **Unsere Präsenz beginnt im Körper – nicht im Kopf.**
Wenn wir mit Kindern sprechen, ist es entscheidend, woher die Energie in uns kommt.
Sprechen wir nur aus dem Kopf, ist es oft unklar, wackelig, zu schnell oder zu hoch.
- **Die Energie aus dem Becken bringt uns in unsere Mitte.**
Das Becken ist unser Zentrum – hier sitzt unsere Standfestigkeit, unsere Sicherheit, unsere innere Ruhe.
- **Wenn wir aus dem Becken sprechen:**
 - wird unsere Stimme tiefer, klarer, ruhiger
 - werden unsere Worte präsenter und verständlicher
 - fühlen sich Kinder sicher und geborgen
 - entsteht eine Balance zwischen Führung und Verbindung

2. Körperhaltung: Aufgerichtet wie ein gespannter Bogen

- **Stehe oder sitze aufrecht – nicht steif oder hart, sondern in einer wunderschönen, lebendigen Spannung**



- Die Wirbelsäule richtet sich auf wie ein gespannter Bogen – bereit, klar zu handeln, aber dabei ruhig und verbunden
- Diese feine Spannung ist wichtig, damit dein Nervensystem frei fließen kann, deine Präsenz spürbar wird und deine Stimme getragen wird

Spürbild:

Wie ein Bogen, der gespannt ist – nicht fest, nicht lasch, sondern voller Kraft, Richtung und Klarheit.

Übung:

Spüre deine Füße am Boden. Lass dein Becken schwer und tragend werden. Dann richte dich von dort auf – sanft, wach, präsent.

Sprich dann:

„Ich bin da.“

„Ich meine, was ich sage.“

Fühle, wie viel Kraft in dieser Haltung steckt – ohne Druck, aber mit Klarheit.

3. Die Becken-Stimme: Klarheit trifft Liebe

- Kinder zwischen 4 und 8 Jahren reagieren besonders stark auf die Qualität unserer Stimme
- Hohe, hektische Stimmen überfordern oder werden „überhört“
- Tiefe, ruhige Stimmen aus dem Becken vermitteln:
 - *Hier ist jemand, der weiß, was er tut*
 - *Ich darf mich sicher fühlen*
 - *Ich werde gesehen und gehalten*

Wichtig:

Die Beckenstimme ist nicht laut – sondern klar, ruhig, liebevoll bestimmt

4. Herz und Becken: Die Stimme der Verbindung

- Unsere Worte sollten nicht nur klar, sondern auch verbunden sein
- Aus dem Becken kommt die Sicherheit
- Aus dem Herzen kommt die Wärme

Wenn beides zusammenkommt, entsteht die Stimme, die Kinder verstehen und spüren

Satzbeispiele:

- *„Ich sehe dich.“*
- *„Das ist jetzt genug.“*
- *„Ich bin da.“*



- *„Ich hör dir zu.“*
-

5. Wut verstehen: Traurigkeit darunter erkennen

- Wut bei Kindern ist oft ein Ausdruck von innerer Überforderung oder Traurigkeit
 - Statt sofort zu korrigieren:
 - Atme
 - Spüre deinen Körper
 - Frag ruhig:
„Was macht dich traurig?“
 - Bleibe in deiner ruhigen Präsenz – das ist das größte Geschenk für ein überfordertes Kind
-

6. Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes

- Nicht jede Methode funktioniert immer
 - Der Schlüssel ist: Bleib in Kontakt mit dir UND mit dem Kind
 - Wenn du merkst: *„Ich komme gerade nicht durch“*
 - Atme
 - Richte dich neu aus
 - Probiere etwas anderes – ohne dich zu verlieren
-

7. Kleine Werkzeuge für den Alltag

- Stimmrituale: morgens gemeinsam „tief sprechen“, z. B. wie ein Bär oder Löwe
 - Ruhe-Signale: ein tiefes „Stopp“ oder „Ruhe“ aus dem Becken wirkt mehr als zehnmal „pssst!“
 - Körperkontakt bewusst einsetzen: sanft, achtsam, mit Zustimmung
 - Fragen stellen statt schimpfen:
 - *„Wie möchtest du, dass ich dich anspreche?“*
 - *„Was brauchst du gerade?“*
-

8. Zum Abschluss: Deine Stimme wirkt – immer. Doch deine innere Präsenz wirkt stärker.



- **Deine Stimme wirkt. Immer.**
Kinder hören nicht nur *was* du sagst – sie spüren auch *wie* du es sagst.
- Aber noch viel stärker wirkt das, **was du im Inneren trägst.**
Deine **Körperhaltung**, deine **Energie**, deine **Gedanken** – das alles senden Signale.
Noch bevor du ein Wort sagst, **wissen Kinder, wie du wirklich da bist.**
- Wenn du in dir klar bist –
wenn deine Stimme aus dem Becken kommt,
deine Haltung wie ein gespannter Bogen wirkt,
deine Gedanken liebevoll und präsent sind –

dann entsteht Verbindung.

- **Verbindung ist das Fundament für Entwicklung.**
Für Vertrauen. Für Grenzen. Für Beziehung.

**Deine Stimme ist ein Werkzeug.
Dein Körper ist dein Resonanzraum.
Doch deine innere Haltung – die ist die Quelle.**

Einladung zum World Senergy Day – mit Stephanie Menz

Ich bin Stephanie Menz.

Seit über einem Jahrzehnt begleite ich Kinder und Familien dabei, in ihre Balance zu finden – zurück in die Verbindung, ins Vertrauen, in die Urkraft, in den Mut und vor allem: in die Lebensfreude.



Denn Kinder kommen leichter ins Gleichgewicht, wenn wir Erwachsenen ihnen vorausgehen.

Wenn wir selbst die Eigenschaften leben, die wir ihnen wünschen: Vertrauen, Flexibilität, innere Ordnung, Freude und Klarheit – und all das entspringt einer tiefen Quelle in uns: **unserer Beckenenergie.**

Ein besonderes Event – eine besondere Botschaft

Am **23. Mai von 10:00 bis 16:00 Uhr** feiern wir genau das:
unsere Rückverbindung zum Becken.

Mit alltagstauglichen körperlichen, geistigen, psychischen und seelischen Techniken lernst du,
wie du aus deinem Becken wieder mehr Kraft, Präsenz und Lebensfreude schöpfst – für dich, für die Kinder, mit denen du lebst oder arbeitest – und für das Leben, das dich trägt.



Denn wenn wir lernen, auch das Nervige mit einem Lächeln zu betrachten, wird vieles leichter –
und manchmal sogar spielerisch leicht.

Inspiziert von 8 mutigen Frauen

Ein Teil dieses Events ist acht außergewöhnlichen Frauen gewidmet.
Sie haben tiefste Krisen überlebt – darunter sexuellen Missbrauch, häusliche Gewalt, Sucht, Verlust, Betrug, Kinderlosigkeit, Trauer, Alleinerziehung nach einem tödlichen Unfall.

Sie wissen es noch nicht – aber sie werden durch dieses Event beschenkt.

Ein Teil der Einnahmen geht anonym an sie.

Denn sie haben gezeigt:

Aus Beckenenergie entsteht Lebensenergie.

Und aus Schmerz kann etwas Heilsames erwachsen, wenn wir es teilen, wandeln, weitergeben.

Du möchtest dabei sein oder unterstützen?

Hier geht's zum Event:

<https://arbor-venus.de/world-senergy-day/>

Hier kannst du spenden (jeder Euro zählt):

<https://www.charityspeaker.events/worldsernergyday>

Gib den Impuls gerne weiter.

Lass uns gemeinsam zeigen, wie kraftvoll wir sind –
wenn wir aus unserer Mitte leben.

Aus dem Becken.

Aus der Liebe.

Aus der Klarheit.

Deine Stephanie Menz ❤️

Die Aufnahme des Workshops findest du direkt über diesen QR-Code

