

Der Weg durch die sechs Wochen führt von außen nach innen und wieder zurück: erst euer Alltag, dann du, dann dein Kind, dann ihr. „Ihr“ heißt dabei: ihr beide zusammen. „Du“ heißt: jeder für sich.

	WOCHE 1 Euer Alltag	WOCHE 2 Deine Geschichte	WOCHE 3 Deine Reaktion	WOCHE 4 Dein Kind	WOCHE 5 Eure Partnerschaft	WOCHE 6 Dein Fundament
DAS NEHMT IHR MIT	Ein ehrliches Bild: was längst gut läuft und wo ihr ansetzen wollt.	Das Muster, das du nicht weitergeben willst, hat einen Namen. Inklusive Leistung als Prägung. Kleine Schritte, jede Einheit endet im Heute.	Du erkennst früher, was in dir passiert, und lernst, anders zu reagieren. Dazu das Wissen, was dein Kind in seinem Alter schon kann und was noch nicht: die Vorbereitung auf Woche 4. Halbzeitbilanz.	Du erkennst, was dein Kind gerade braucht: Sicherheit, Verbindung oder Vertrauen. Dazu: wie Versöhnung nach einem Streit gelingt.	Die unsichtbare Last ist so verteilt, wie es zu euch passt. Wer allein erzieht, baut in dieser Woche am eigenen Netz.	Du weißt, was dich trägt, und was du nicht weitergibst. Sortieren: was bleibt, was geht, was neu wächst. Zum Abschluss die Messung gegen das Bild aus Woche 1.
AUFGEZEICHNETE COACHINGS (2)	<ul style="list-style-type: none"> Führungskompetenz im Alltag: tun, was ihr sagt Grenzen im Familiensystem: Oma und Opa 	<ul style="list-style-type: none"> Generationenmuster erkennen Innere Antreiber, und was euch davon entlastet 	<ul style="list-style-type: none"> Eigene Gefühle verstehen und verändern Selbstwert und Selbstbeziehung 	<ul style="list-style-type: none"> Konflikt, Streit und Versöhnung (Reparatur) Bedürfnisse erkennen und aushandeln 	<ul style="list-style-type: none"> Lastenverteilung und Mental Overload Paarsein und Elternsein 	<ul style="list-style-type: none"> Aufopferung, Schuldgefühl und Präsenz Das Mitgebrachte sortieren
WORUM ES GEHT	<ul style="list-style-type: none"> Erziehungsstile einordnen: warum Beziehung mehr trägt als Regeln Strafen, Konsequenzen und die Sache mit dem Gehorchen Alltag: Großeltern, Bildschirmzeit, Krippe und Kindergarten 	<ul style="list-style-type: none"> Wie euer Muster im Alltag auftaucht: Haltung vor Handlung Leistungsdruck: wie früh Kinder lernen, sich zu beweisen Aus wiederkehrenden Streitrollen aussteigen Alltag: Essen 	<ul style="list-style-type: none"> Was euer Kind in welchem Alter kann, in fünf Folgen Was Konflikte festfährt, und wie ihr ins Handeln kommt Einfache Techniken, sich selbst zu beruhigen Alltag: Schlafen 	<ul style="list-style-type: none"> Wut zulassen, Grenze halten: Ruhe statt Erklärungen Verhalten ansprechen, ohne zu beschämen Streit, Versöhnung, Reparatur Reden, wenn es eng wird Nähe, damit Kinder sich etwas trauen Werkzeuge: Spielzeit, hinschauen statt bewerten, Probleme in Fähigkeiten verwandeln Alltag: Geschwister, Einkaufen 	<ul style="list-style-type: none"> Die unsichtbare Liste im Kopf: fair heißt nicht gleich Merken, was der andere braucht Paar bleiben, wenn Elternsein alles auffrisst 	<ul style="list-style-type: none"> Elterliche Verantwortung, wenn niemand zuschaut Zuwendung, die nicht an Leistung hängt Vertrauen in die Welt Unterstützung holen statt allein erziehen
VIDEOZEIT	2 Std. Coaching + bis zu 60 Min. Impulse	2 Std. Coaching + bis zu 30 Min. Impulse	2 Std. Coaching + bis zu 55 Min. Impulse	2 Std. Coaching + bis zu 85 Min. Impulse	2 Std. Coaching + bis zu 30 Min. Impulse	2 Std. Coaching + bis zu 30 Min. Impulse

So wird eine Woche daraus: die zwei Coachings à einer Stunde, die Impulse (kurze Videos; die Videozeit-Zeile nennt die Obergrenze je Woche), dazu die Anwendung zuhause, der Austausch als Paar und der wöchentliche Check-in mit eurem Accountability Buddy. Zusammen vier bis sechs Stunden pro Person, frei über die Woche verteilt. Fällt bei euch eine ganze Woche aus, schiebt ihr sie ans Ende und seid als Paar eine Woche später fertig. **Kohorte 01 startet am 7. März 2027, zwölf Plätze.** Ob es zu euch passt, sagt euch in drei Minuten der [Fragebogen](#); alles zu Preis und Anzahlung steht [auf einen Blick hier](#).