

Elterncoaching

Für Eltern, die nicht ihr Kind verändern wollen,
sondern bereit sind, bei sich selbst zu beginnen.

Ein Überblick über meine Angebote für Eltern,
die alte Muster aus ihrer eigenen Kindheit erkennen und
auflösen möchten, damit ihre Kinder etwas anderes
mitnehmen dürfen.

Coach, NARM®-Therapeut & Heilpraktiker für Psychotherapie · Vater
Online auf Deutsch und Englisch · Einzelsitzungen auf Anfrage in Berlin und Umland

Simon Karim
Traumasensibles Coaching

EIN PAAR WORTE VORWEG

Schön, dass du hier bist.

Wenn du dieses Heft in den Händen hältst, dann vermutlich, weil dich in deinem Elternsein gerade etwas beschäftigt, vielleicht ein Moment, in dem du lauter geworden bist, als du es wolltest, vielleicht eine Erschöpfung, die schon länger da ist, oder dieses leise Gefühl, dass sich zwischen dir und deinem Kind etwas wiederholt, das du eigentlich aus deiner eigenen Kindheit kennst. Und es kann gut sein, dass du schon einiges gelesen, Kurse besucht und Podcasts gehört hast, und es trotzdem im entscheidenden Moment kippt.

Ich bin selbst Vater, und ich weiß, wie schnell der eigene Akku leer ist und wie selbstverständlich dann alte Muster das Steuer übernehmen, auch bei jemandem, der beruflich jeden Tag mit genau diesen Mustern arbeitet. Gerade deshalb liegt mir diese Arbeit so am Herzen, denn was ich in meiner Praxis immer wieder sehe, ist, dass sich das ganze Familiensystem mitverändert, wenn eine Mutter oder ein Vater beginnt, sich selbst mit mehr Verständnis zu begegnen.

Auf den folgenden Seiten findest du alles, was du für eine erste Orientierung brauchst: wie ich arbeite, welche Wege es gibt, mit mir zu beginnen, und was dich im Coaching-Programm erwartet. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, lies gern kreuz und quer, und wenn du merkst, dass etwas in dir anklingt, freue ich mich, wenn wir uns in einem Klarheitsgespräch kennenlernen.



Herzliche Grüße

Simon

In diesem Heft

Erkennst du dich wieder? 3

Wie ich arbeite 4

Drei Wege, mit mir zu beginnen 5

1 · Das Klarheitsgespräch 6

2 · Der Eltern-Prozessraum 7

3 · Das Coaching-Programm 9

Gemeinschaft & Gruppenarbeit 12

Für Elternpaare 13

Coaching oder Therapie? 14

Wer dich begleitet 15

Häufige Fragen 17

Retreats & Termine 18

Dein nächster Schritt 19

ERKENNST DU DICH WIEDER?

Du wolltest es anders machen als deine Eltern.

Vielleicht kennst du diesen Morgen, an dem ihr ohnehin schon spät dran seid, dein Kind sich weigert, die Schuhe anzuziehen, und du spürst, wie die Hitze in deinen Nacken steigt, wie dein Ton schärfer wird und plötzlich ein Satz aus dir herauskommt, von dem du dir geschworen hattest, ihn nie zu sagen. Später, wenn es still geworden ist, bleibt dieses Gemisch aus Scham, Müdigkeit und der Frage, warum das alles so schwer ist, obwohl du doch so viel darüber weißt.

„Ich wollte nie so werden wie meine Eltern, und trotzdem passiert es mir."

„Wenn mein Kind eskaliert, bin ich plötzlich nicht mehr ich selbst."

„Ich weiß, dass ich Dinge weitergebe, die ich selbst nie verarbeitet habe."

„Ich funktioniere als Mutter oder Vater, aber innerlich bin ich erschöpft."

„Nach jedem Ausbruch schäme ich mich, und beim nächsten Mal ist es wieder da."

Hier geht es um dich, und dein Kind spürt den Unterschied.

Wenn du dich in diesen Sätzen wiederfindest, dann bist du in meinen Augen weder zu ungeduldig noch eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater, sondern dein **Nervensystem** greift in solchen Momenten auf das zurück, was es selbst einmal gelernt hat, damals, als du klein warst und es keine andere Möglichkeit gab.
Das war eine **kluge Anpassung**, und
gleichzeitig ist es genau das, was heute zwischen dir und deinem Kind steht.
Deshalb arbeite ich nicht mit Eltern, die ihr Kind reparieren wollen, sondern mit Eltern, die bereit sind, bei sich selbst zu beginnen, denn dein Kind braucht keine perfekten Eltern, sondern einen Erwachsenen, der in Verbindung bleiben kann, mit sich selbst und mit ihm.

Und vielleicht merkst du beim Lesen gerade, dass sich in deiner Brust etwas zusammenzieht oder dass dein Atem etwas tiefer wird, beides ist völlig in Ordnung und erzählt dir schon ein wenig darüber, wie viel dieses Thema in dir berührt.

WIE ICH ARBEITE

Traumasensibel, therapeutisch fundiert und immer mit mir persönlich.

Transgenerationale Muster zu durchbrechen heißt, dorthin zu schauen, wo sie entstanden sind, und dafür braucht es mehr als gute Tipps, nämlich einen sicheren Rahmen, der deinen Körper und deine Geschichte ernst nimmt.

Traumasensibel und körperorientiert

Frühe Muster sind keine Gewohnheiten, die man sich mit dem richtigen Werkzeug abtrainiert, sondern Anpassungen, die dein Nervensystem entwickelt hat, als du als Kind auf Bindung angewiesen warst. Deshalb beziehen wir deinen Körper mit ein, gehen in deinem Tempo und stärken immer zuerst das, **was dich schon trägt**.

Therapeutisch fundiert

Ich bin Heilpraktiker für Psychotherapie und arbeite als NARM-Therapeut, tiefenpsychologisch fundiert, mit der Polyvagal-Theorie, Gestalttherapie und Innerer-Kind-Arbeit. Meine Begleitung setzt an den Wurzeln der Muster an und nicht nur an ihren Symptomen.

Immer mit mir

Ich arbeite bewusst ohne Team aus wechselnden Coaches. **Alle Einzelsitzungen** führst du **mit mir persönlich**, von der ersten bis zur letzten, und auch die Gruppen leite ich selbst. Optional kommen Meditation und Breathwork dazu, für das Breathwork hole ich Gastdozentinnen und Gastdozenten, denen ich vertraue.

Online und auf Anfrage vor Ort

Alle Formate finden online statt, auf Deutsch oder auf Englisch, sodass du von zu Hause teilnehmen kannst, auch wenn die Kinder im Nebenzimmer schlafen. Einzelsitzungen vor Ort sind auf Anfrage in Berlin und Umland möglich.



> *„Was durch Beziehung verletzt wurde, kann sich auch durch Beziehung wieder neu ordnen.“*

Mein Ziel ist dabei nie, dir eine weitere Erziehungsmethode an die Hand zu geben, sondern dass du mehr **Selbstkontakt** findest, gnädiger mit dir wirst und nach und nach mehr innere Kapazität aufbaust, um bei dir zu bleiben, auch wenn es um dich herum laut wird.

DREI WEGE, MIT MIR ZU BEGINNEN

Schau, was gerade zu dir passt.

Manche möchten erst einmal reden, manche lieber in einer Gruppe hineinspüren, und manche wissen schon, dass sie jetzt anfangen wollen. Alle drei Wege stehen dir offen, und keiner verpflichtet dich zum nächsten.

1

Das Klarheitsgespräch

kostenlos · online · 45 Minuten

Für dich, wenn du mich erst einmal persönlich kennenlernen und klären möchtest, welcher Weg zu dir passt.

Mehr dazu

2

Der Eltern-Prozessraum

offener Elternabend · live online · 2,5 Stunden

Für dich, wenn du in einer kleinen Gruppe hineinspüren, Gleichgesinnte treffen und meine Arbeit kennenlernen möchtest.

Mehr dazu

3

Das Coaching-Programm

3 oder 6 Monate · 8 oder 16 Einzelsitzungen · online

Für dich, wenn du jetzt wirklich anfangen und deine Muster an der Wurzel anschauen willst, mit Einzelsitzungen, Gemeinschaft und Kurs.

Mehr dazu

Zusätzlich wird es Workshops und Retreats vor Ort geben, die Termine folgen.



Du bist unsicher, wo du beginnen sollst?
Schreib mir einfach direkt eine E-Mail an **simon@simonkarim.de**

WEG 1 · PERSÖNLICH KENNENLERNEN

Das Klarheitsgespräch

kostenlos · online · 45 Minuten · unverbindlich



Bevor du dich für irgendetwas entscheidest, lernen wir uns in Ruhe kennen, 45 Minuten lang, kostenlos und ohne jede Verpflichtung.

Im Klarheitsgespräch erzählst du mir, was dich gerade beschäftigt, in deiner Familie, mit deinem Kind oder auch als Paar, und wir schauen gemeinsam darauf, was hinter den Momenten stecken könnte, in denen es zwischen euch eng wird. Du bekommst eine ehrliche Einschätzung, welcher Weg für dich sinnvoll ist, ob **Eltern-Prozessraum**, **Coaching-Programm** oder vielleicht etwas ganz anderes, und du entscheidest danach in Ruhe und ohne Druck.

Was du aus dem Gespräch mitnimmst

- einen ehrlichen und urteilsfreien Blick auf deine Situation, denn es geht nicht um ein „problematisches Kind“, sondern um dich und euer Miteinander,
- erste Impulse, die du schon im Alltag ausprobieren kannst,
- Klarheit darüber, welcher nächste Schritt für dich stimmig ist und ob wir gut zusammenpassen,
- alle Informationen zum Coaching-Programm, auch zu den Investitionen, die ich dir hier persönlich erkläre.

Und falls du gerade noch zögerst, weil es sich groß anfühlt, über diese Themen zu sprechen: Das ist ganz normal, und du bestimmst in diesem Gespräch, wie viel du erzählen möchtest.

Buch dir dein kostenloses **Klarheitsgespräch** direkt online.

Zum Klarheitsgespräch

WEG 2 · ERST EINMAL HINEINSPÜREN

Der Eltern-Prozessraum: Ein Abend, bei dem es nur um dich gehen darf.

live online | 2,5 Stunden | kleine Gruppe | offener Abend | jeden Abend ein neues Thema

Einen ganzen Tag kann sich kaum eine Mutter und kaum ein Vater freinehmen, das weiß ich selbst nur zu gut, und deshalb gibt es diesen Abend, der in einen echten Familienalltag passt.

Der Elternabend ist mehr als ein Vortrag, er ist ein **Eltern-Prozessraum** und zugleich ein **Kennenlern-Coaching** mit mir. Du darfst dich hier gesehen fühlen, triffst Eltern, die sich dieselben Fragen stellen, und wir arbeiten gemeinsam schon ein Stück an dem, was dich in deinem Elternsein gerade bewegt. Gleichzeitig lernst du meine Art zu arbeiten kennen und kannst danach in Ruhe spüren, ob du mit mir tiefer gehen möchtest.

Was dich erwartet

- Wissen darüber, wie transgenerationale Muster entstehen und was in deinem Nervensystem passiert, wenn es mit deinem Kind eng wird
- eine erste Prozessarbeit in der Gruppe, behutsam und traumasensibel angeleitet
- Austausch mit Gleichgesinnten, die verstehen, wovon du sprichst
- eine kurze Übung zur Selbstregulation für deinen Alltag

Gut zu wissen

- Kamera und Mikrofon sind freiwillig, niemand muss etwas von sich erzählen.
- Die Austauschrunden werden zum Schutz aller nicht aufgezeichnet.
- Jeder Abend hat ein eigenes Thema, du kannst also auch mehrmals kommen.
- Die ersten Termine werden gerade geplant.

> *„Viele Eltern, die schreien, schreien nicht aus Wut, sondern aus Hilflosigkeit, und schon das zu wissen, kann im eigenen Inneren etwas weicher werden lassen.“*

Du hast Interesse an einem Eltern-Prozessraum? Schreib mir einfach eine E-Mail an **simon@simonkarim.de**, und wir sprechen im **Klarheitsgespräch** darüber, wann der nächste Abend stattfindet.

DIE THEMEN DER ABENDE

Sieben Themen, die in fast jeder Familie mitspielen

Jeder Termin dreht sich um eines dieser Themen, und bei jedem schauen wir zuerst auf dich, weil sich dein Blick auf dein Kind weitet, wenn du deine eigene innere Welt besser kennenlernst.

1 · Der Druck, alles richtig zu machen

Viele Eltern sind unglaublich streng mit sich und machen sich Vorwürfe, sobald sie hinter ihren eigenen Ansprüchen zurückbleiben. Wir schauen, woher dieser innere Antreiber kommt und wie mehr Gnade mit dir selbst möglich wird.

2 · Wut, Ärger und Protest

Kinder sind oft wütend, Erwachsene auch, und hinter der Wut verbergen sich nicht selten Hilflosigkeit oder Verletzung. Wenn du mit deiner eigenen Wut vertrauter wirst, kannst du auch die Wut deines Kindes anders lesen.

3 · Trauer und Abschied

Kindertränen gehen ans Herz, aber dürfen auch Elterntränen sein? Wenn wir unserer eigenen Trauer Raum geben, wird das Herz weiter, für uns selbst und für die vielen kleinen Abschiede, die unsere Kinder zu bewältigen haben.

4 · Klar führen, ohne die Verbindung zu verlieren

Ein liebevolles Nein zu sagen und dabei mit dem Herzen dazubleiben, ist für viele Eltern eine der größten Herausforderungen. Wir schauen, was du über Kraft und Grenzen gelernt hast und was dir heute mehr Spielraum geben kann.

5 · Schuld und Scham

Kaum etwas zehrt so sehr an unserer Lebendigkeit wie die ständige Scham, nicht gut genug zu sein. Wir gehen der Frage nach, wie wir sie gelernt haben und wie wir aus Fehlern lernen können, ohne uns selbst dabei kleinzumachen.

6 · Hilflosigkeit

Wie kann es sein, dass du dich deinem Kind gegenüber so hilflos fühlst, obwohl du größer, stärker und erfahrener bist? Wenn wir hier neugierig werden, entsteht oft wieder das Gefühl, selbst am Ruder zu sein.

7 · Eigene Bedürfnisse

Gerade mit kleinen Kindern bist du für fast jedes Bedürfnis zuständig, und die eigenen gehen dabei leicht verloren. Manchmal heißt Elternsein, sie bewusst eine Weile zurückzustellen, und gleichzeitig braucht es einen guten Umgang mit ihnen, damit du nicht leer läufst.

Außerdem in Planung: „Eltern bleiben, auch wenn die Liebe geht“, eine eigene Abendreihe für Mütter und Väter in Trennung, sechs Abende, optional und unabhängig vom Coaching-Programm.

WEG 3 · DIREKT ANFANGEN

Traumasensibles Elterncoaching online

Befreie dich von alten Mustern und finde mehr Freiheit, Frieden und Genuss, für dich selbst und als Familienmensch.



Wenn du spürst, dass du jetzt anfangen möchtest, kannst du direkt mit dem Coaching beginnen, theoretisch schon ab morgen. Ortsunabhängig, online und mit mir an deiner Seite.

Was alles zum Programm gehört

Einzelsitzungen mit mir
8 oder 16, das Fundament

Gemeinschaft
Gruppencoachings, monatlich live

Eltern-Prozessräume
während der Laufzeit inklusive

Für Elternpaare
Paarsitzungen nach Absprache

Kurs & Workbook
Video, Audio, Übungen

Optional
Meditation und Breathwork



DAS COACHING-PROGRAMM

Drei oder sechs Monate an deiner Seite

Über drei oder sechs Monate schauen wir gemeinsam auf das, was dich als Mutter oder Vater prägt, auf die Erfahrungen aus deiner eigenen Kindheit, auf deine Reaktionen im Alltag und auf die inneren Anteile, die in herausfordernden Momenten das Steuer übernehmen. Das Herzstück sind die **Einzelsitzungen mit mir**, weil sich frühe Muster am tiefsten dort neu ordnen, wo du in einer sicheren Beziehung neue Erfahrungen machen darfst.

3 Monate

8 Einzelsitzungen mit mir, dazu Gemeinschaft, Eltern-Prozessräume und Kurs.

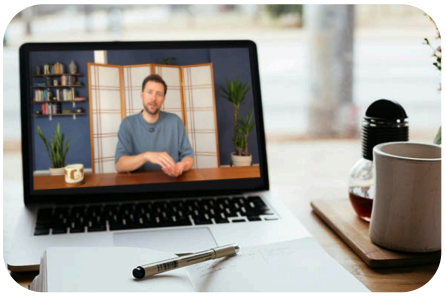
Wenn du danach weitergehen möchtest, kannst du auf 6 Monate verlängern und bekommst einen Rabatt auf die Verlängerung.

6 Monate

16 Einzelsitzungen mit mir, dazu Gemeinschaft, Eltern-Prozessräume und Kurs.

Wenn du dich gleich für sechs Monate entscheidest, bekommst du einen noch größeren Rabatt.

Was enthalten ist	3 Monate	6 Monate
Einzelsitzungen mit Simon, online oder auf Anfrage in Berlin	**8**	**16**
Gruppencoachings in der Gemeinschaft, monatlich live	inklusive	inklusive
Eltern-Prozessräume während der Laufzeit	inklusive	inklusive
Video- und Audiokurs sowie begleitendes Workbook	inklusive	inklusive
Paarsitzungen, wenn ihr gemeinsam kommt	nach Absprache	nach Absprache
Meditation und Breathwork, monatlich	optional	optional



Der Online-Kurs

Zwischen den Sitzungen begleiten dich Video- und Audiolektionen, die du ansehen kannst, wann es in deinen Alltag passt, abends auf dem Sofa oder morgens mit dem ersten Kaffee.

WORAN WIR GEMEINSAM ARBEITEN

Die fünf Säulen des Programms

Diese fünf Säulen sind **keine Phasen**, die du nacheinander abhakst, sondern sie greifen ineinander und kommen bei jedem Menschen in seinem eigenen Tempo und in seiner eigenen Reihenfolge zur Geltung. Gleichzeitig geben sie der Arbeit eine klare Struktur, die ich in den Einzelsitzungen und in den Gruppencoachings für dich halte.

1. **Erkennen.** Wie transgenerationale Muster entstehen, wie dein Nervensystem arbeitet und warum du so reagierst, wie du reagierst.
2. **Fühlen und integrieren.** Wut, Scham, Trauer und Hilflosigkeit als Botschaften kennenlernen und ihnen Raum geben, statt sie wegzumachen.
3. **Neue Kapazität.** Im Körper ankommen und deine Selbstregulation stärken, damit du auch im Sturm bei dir bleiben kannst.
4. **Grenzen und Verbindung.** Liebevoll Nein sagen, ohne den Kontakt zu deinem Kind zu verlieren.
5. **Verankern und etablieren.** Das Neue im Familienalltag leben und durch korrigierende Erfahrungen festigen. Dabei darf es Auf und Ab geben, denn es geht um Beständigkeit und nicht um Perfektion.

Warum es bei mir so viele Einzelsitzungen gibt

Wissen allein verändert kein Nervensystem. Du kannst sehr genau verstehen, warum du laut wirst, und trotzdem passiert es wieder, weil die Reaktion schneller ist als jeder Gedanke und in einer Schicht entsteht, an die ein Videokurs nicht herankommt. Deshalb sind die Einzelsitzungen bei mir kein Zusatz, sondern das Fundament, und dazwischen tragen dich Kurs, Workbook und Gruppe, damit das, was in den Sitzungen in Bewegung kommt, auch im Alltag Wurzeln schlagen kann.





TEIL DES COACHING-PROGRAMMS

GEMEINSCHAFT UND GRUPPENARBEIT

Muster gemeinsam erkunden

Was wir allein oft nicht sehen können, wird im Spiegel der anderen plötzlich sichtbar, und genau das macht die Arbeit in der Gemeinschaft so wertvoll.

In den Gruppencoachings treffen sich Eltern, die denselben Weg gehen, regelmäßig live online, um gemeinsam ihre **transgenerationalen und eigenen Muster** zu erkunden. Hier musst du dich nicht erklären, denn die anderen kennen die Momente, in denen es eng wird, aus ihrem eigenen Alltag, und was ich dabei immer wieder erlebe, ist, wie sehr es entlastet, im Gegenüber die eigene Geschichte wiederzuerkennen, und wie viel Mut es macht zu sehen, dass andere mit ganz ähnlichen Themen ihren Weg finden.

So arbeiten wir in den Gruppencoachings

Projektionen auflösen

Wir schauen, was wir auf unser Kind oder auf unsere Partnerin, unseren Partner übertragen, das eigentlich aus unserer eigenen Geschichte stammt.

Innere Anteile aufstellen

Wir machen die Anteile sichtbar, die in schwierigen Momenten das Steuer übernehmen, und lernen, mit ihnen in Kontakt zu kommen.

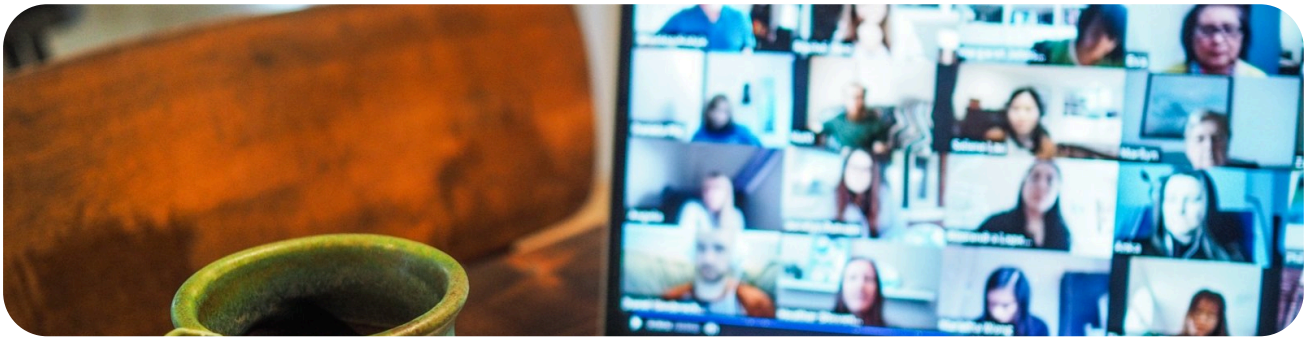
Hotseat

Einzelne arbeiten vor der Gruppe mit mir an ihrem Anliegen, sodass jede und jeder auch persönlich drankommen kann und die anderen still mitlernen.

Breakout-Sessions

In Zweier- oder Dreiergruppen vertiefst du das Erlebte, ein Format, das Teilnehmende bisher als sehr wertschätzend erleben.

monatlich live online | geleitet von Simon | im Coaching-Programm inklusive



TEIL DES COACHING-PROGRAMMS

FÜR ELTERNPAARE

Wenn ihr als Paar wieder zueinanderfinden möchtet

Vielleicht funktioniert ihr als Elternteam noch ganz gut, doch die Gespräche drehen sich fast nur noch um To-dos, ihr streitet häufiger, als euch lieb ist, manchmal sogar vor den Kindern, und die Nähe ist irgendwo im Alltag verloren gegangen. In der Partnerschaft begegnen wir unseren tiefsten Sehnsüchten und gleichzeitig unseren ältesten Wunden, und so entsteht oft ein **Tanz**, in dem einer immer mehr Nähe sucht, weil er Angst hat, den Kontakt zu verlieren, während der andere sich zurückzieht, weil er Angst hat, sich selbst zu verlieren.

Paarsitzungen im Programm

Wenn ihr gemeinsam kommt, begleite ich euch allparteilich, ohne Schuldige zu suchen, und helfe euch, eure Muster zu erkennen, die Verletzungen dahinter zu verstehen und wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Grundlage ist der Meta-Relationale Dialograhmen.

- ein gemeinsames Kennenlerngespräch
- je eine Einzelsitzung für jede und jeden von euch
- Paarsitzungen, online oder auf Anfrage in Berlin



In allem, was wir tun, geht es nicht darum, wer recht hat, sondern darum, einander und uns selbst menschlicher sehen zu lernen, auch dort, wo wir automatisch oder verletzend reagiert haben. Und was ich immer wieder sehe: Wenn Eltern als Paar wieder in Kontakt kommen, **atmen oft auch die Kinder auf**.

Brauche ich mit diesen Themen nicht eigentlich eine Therapie?

Viele Eltern stellen sich diese Frage, und die ehrliche Antwort lautet: Es kommt darauf an, was du gerade brauchst. Eine Kassentherapie setzt eine Diagnose voraus, also eine psychische Erkrankung, die behandelt werden muss, und wer „nur“ erschöpft ist, immer wieder laut wird oder spürt, dass alte Muster mitspielen, fällt dort oft durchs Raster oder wartet lange auf einen Platz. Meine Begleitung ist keine Kassentherapie, aber sie ist **therapeutisch**: kein starres Coaching nach Schema, nicht rein systemisch, auch wenn sie systemisch informiert ist, sondern eine Arbeit an den frühen Mustern, mit mir als Therapeut.

	Kassenfinanzierte Psychotherapie	Standard-Coaching	Traumasensibles Elterncoaching bei mir
Voraussetzung	Diagnose einer behandlungsbedürftigen Erkrankung	keine	keine Diagnose nötig, für Selbstzahler:innen
Wartezeit	oft mehrere Monate	kurzfristig	Start ab morgen möglich
Fokus	Behandlung von Symptomen und Störungen	Ziele, Verhalten, Strategien	frühe Muster, Nervensystem, Bindung, Körper
Methoden	ein Verfahren, etwa Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologisch	je nach Ausbildung, oft lösungsorientiert	NARM, Polyvagal-Theorie, Tiefenpsychologie, Gestalt, Innere-Kind-Arbeit, systemisch informiert
Wer begleitet	eine Therapeutin oder ein Therapeut	oft ein Team, nach dem Erstgespräch mit wechselnden Coaches	immer Simon, als Coach und Traumatherapeut
Rahmen	Kurzzeittherapie bis 24 Sitzungen, Langzeittherapie deutlich länger	einzelne Termine oder Pakete	3 oder 6 Monate, Einzel, Gruppe und Körper verbunden

Viele Coaching-Angebote laufen heute wie kleine Firmen: Du sprichst im Erstgespräch mit dem Gesicht des Unternehmens und arbeitest danach mit Menschen, die du gar nicht kennst. Bei mir ist das anders, denn das hier ist ein **kleines Familienunternehmen**, und vom ersten Gespräch bis zur letzten Sitzung bin ich es, der dich begleitet.

Wichtig: Wenn du gerade in einer akuten Krise steckst oder eine psychische Erkrankung im Vordergrund steht, gehört eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung an die erste Stelle. Ich sage dir im **Klarheitsgespräch** ehrlich, wenn ich den Eindruck habe, dass gerade ein anderer Rahmen besser für dich ist.

WER DICH BEGLEITET

Herzlich willkommen



Wenn meine Tochter morgens aufwacht, greift sie als Erstes nach ihren Kuscheltieren, nach ihrem Kissen und dann nach meinem Arm, und jedes Mal berührt mich, wie selbstverständlich Kinder für ihre eigene Sicherheit sorgen, wenn wir ihnen den Raum dafür lassen. **Ich bin Vater**, und ich weiß, wie schnell der eigene Akku leer ist und alte Muster das Steuer übernehmen, auch bei jemandem, der beruflich jeden Tag mit genau diesen Mustern arbeitet.

Ich bin Heilpraktiker für Psychotherapie und arbeite als NARM-Therapeut, körperorientiert und tiefenpsychologisch fundiert. Ich begleite Eltern online auf Deutsch und auf Englisch, Einzelsitzungen vor Ort sind auf Anfrage in Berlin und Umland möglich.

Ich sehe in deinen Mustern keine Fehler, sondern **kluge Überlebensstrategien**, die dich einmal geschützt haben, und ich arbeite mit Herz, Humor und psychologischer Tiefe, ohne Heilversprechen und ohne schnelle Rezepte, mit dem Vertrauen, dass die Kraft für Veränderung schon in dir liegt.

Worauf meine Arbeit beruht

- NARM, das Neuroaffektive Beziehungsmodell nach Laurence Heller
- Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Gestalttherapie und Innere-Kind-Arbeit
- systemisches Coaching und Hypnose
- Achtsamkeit und Positive Psychologie

> *„Entwicklungstrauma ist nicht das, was passiert ist, sondern das, was gefehlt hat.“ (nach Laurence Heller)*

Und an meiner Seite



Chrystaline ist meine Partnerin,
die Mutter unserer Tochter und Hebamme,
und sie ist ein wichtiger Teil
dieses kleinen Familienunternehmens.

Als Hebamme bringt Chrystaline einen anderen, sehr körpernahen Blick auf das Elternwerden und Elternsein mit, und aus ihrer Arbeit und ihrem eigenen Netzwerk fließt immer wieder Wissen und Input in die Inhalte mit ein. Sie plant mit mir die Abläufe, und es kann gut sein, dass du ihr im E-Mail-Verkehr begegnest, wenn es um Termine und Organisatorisches geht.

In den Coachings selbst arbeitet Chrystaline nicht mit, die **therapeutische Arbeit**, also alle Einzelsitzungen und die Gruppencoachings, **liegt allein bei mir**. Und gleichzeitig spürst du in diesem Programm, dass hier zwei Menschen dahinterstehen, die selbst gerade mittendrin sind im Elternsein, mit allen schönen und allen anstrengenden Momenten.

Organisation
Terminplanung & Kommunikation per E-Mail

Input & Wissen
aus ihrer Arbeit als Hebamme & ihrem Netzwerk

HÄUFIGE FRAGEN

Was Eltern mich oft fragen

Ich habe kaum Zeit. Schaffe ich das neben Job und Familie?

Das Programm ist für Eltern gebaut, die wenig Zeit haben. Die Einzelsitzungen legen wir so, dass sie in deinen Alltag passen, und Kurs und Workbook nutzt du in deinem eigenen Tempo.

Kann ich mit 3 Monaten starten und später verlängern?

Ja. Wenn du nach drei Monaten weitergehen möchtest, verlängerst du auf sechs Monate und bekommst einen Rabatt auf die Verlängerung. Wenn du gleich sechs Monate buchst, ist der Rabatt noch größer.

Was kostet das Programm?

Die Investition hängt davon ab, welche Variante zu dir passt, und ich bespreche sie gern persönlich mit dir im kostenlosen Klarheitsgespräch.

Arbeitest du auch mit meinem Kind?

Nein, ich arbeite mit dir. Dein Kind profitiert davon, dass du dich veränderst, ohne selbst zum Thema gemacht zu werden.

Muss mein Partner oder meine Partnerin mitmachen?

Nein. Wenn ihr gemeinsam arbeiten möchtet, gibt es im Programm Paarsitzungen, und im Klarheitsgespräch schauen wir, was für euch passt.

Findet das online oder vor Ort statt?

Alle Formate laufen online. Einzelsitzungen vor Ort sind auf Anfrage in Berlin und Umland möglich, Workshops und Retreats finden vor Ort statt.

Was ist, wenn in den Sitzungen etwas Schweres hochkommt?

Ich arbeite traumasensibel, das heißt, wir gehen nur so weit, wie dein Nervensystem es gerade halten kann, und stärken immer zuerst deine Ressourcen.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Nein, meine Angebote richten sich an Selbstzahlerinnen und Selbstzahler. Manche privaten Kranken- oder Zusatzversicherungen erstatten Leistungen von Heilpraktikern für Psychotherapie anteilig, frag am besten vorher bei deiner Versicherung nach.

Noch mehr Antworten findest du auf meiner Website, und alles Persönliche klären wir am besten im **Klarheitsgespräch**.

Alle Fragen

Zum Klarheitsgespräch

Workshops, Retreats und neue Termine



Neben der Arbeit online wird es optionale **Workshops und Retreats vor Ort** *geben, in kleiner Gruppe und mit Raum für das, was sich online nur schwer erleben lässt.*

Ein paar Tage, in denen du nicht funktionieren musst, in denen du mit anderen Eltern in einem geschützten Rahmen arbeitest, durchatmest und erlebst, was im Kopf schon lange klar ist, im Körper aber noch nicht ankommen durfte. Neben Retreats für Mütter und Väter wird es auch Wochenenden für Elternpaare geben, die sich einander neu begegnen möchten.

Was dich erwartet

- Prozessarbeit in kleiner Gruppe mit mir
- Meditation und Breathwork
- Zeit für dich allein oder für euch als Paar
- ein Nachtreffen online, damit das Erlebte im Alltag ankommt

Termine folgen

Die Termine für Workshops, Retreats und Eltern-Prozessräume werden im Newsletter angekündigt.

Wenn du dich für den Newsletter einträgst, erfährst du als Erste oder Erster von neuen Terminen.

Newsletter abonnieren **E-Mail schreiben**



Dass du bis hierher gelesen hast, zeigt mir, wie wichtig dir das ist.
Und auch das ist schon ein wertvoller erster Schritt,
denn wer bereit ist, bei sich selbst zu beginnen,
gibt seinem Kind etwas, das es sein Leben lang mitnehmen wird.

Kostenloses Klarheitsgespräch

45 Minuten, online, zum gegenseitigen Kennenlernen.

Termin buchen

Zeit zum Hineinspüren

Komm zu einem Eltern-Prozessraum, 2,5 Stunden live online.

Interesse per E-Mail

Direkt loslegen

Starte mit dem Coaching-Programm, 3 oder 6 Monate.

Jetzt starten

Simon Karim
Traumasensibles Coaching

Coach, NARM®-Therapeut & Heilpraktiker für Psychotherapie · Vater
Online auf Deutsch und Englisch · Einzelsitzungen auf Anfrage in Berlin und Umland · simonkarim.de