



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog



# Checkliste „Meine Rolle als Bonusmama“

*„Bonusmama zu sein ist Deine freie Entscheidung.  
Niemand zwingt Dich dazu. Aber wenn, dann richtig – mit Herz!“*

Eva Maria Herzog, Die Patchworkexpertin

## Hier lernst du ...

- ✓ Was für Dich "Bonusmama" sein bedeutet.
- ✓ Was du als Bonusmama wirklich willst.
- ✓ Wieso du bisher noch nicht in deine Rolle hineingefunden hast.
- ✓ Wie du als "Bonusmama" ein Vorbild werden kannst für dein Bonuskind.



Zweifle nicht an dir:  
Du darfst auch „Nein“ sagen!



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Plötzlich Bonusmama! Aber was willst Du?

Kommt dir das bekannt vor? Fühlst du dich auch gerade so?

Hier gibt es **keine Tabus**. Es ist wichtig, dich mit deinen Gefühlen auseinander zu setzen und klar zu werden, was du wirklich willst.

„Jeder glaubt, nur weil man eine Frau ist, liegt es einem in den Genen mit Kindern gut umgehen zu können...“



Es gibt 2 Möglichkeiten:



*„Ich freue mich auf meine neue Herausforderung und möchte alles Nötige lernen!“*

*„Ich bin damit völlig überfordert, ratlos und hab keinen Plan wie ich das schaffen soll!“*

Was tun?



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## 1.) Völlig überfordert? -> Sei ehrlich zu dir selbst!

Es gibt wieder 2 Möglichkeiten:



*„Ich möchte am liebsten nur die Beziehung, keinen/geringsten Kontakt zu seinem Kind.“*

***Was ist der Grund?***

*Eigene Kindheit, schlechter Zeitpunkt, will kinderlos sein, etc.*

*Ich will mich nicht damit auseinandersetzen...*

*„Ich möchte es langsam angehen; anfangs nur wenig Kontakt haben, bis ich wirklich weiß, was ich will oder ob die Beziehung das Richtige für mich ist.“*



### Lösung:

1. Klarwerden über die eigenen Gefühle.
2. Überlegen, was ICH jetzt brauche.
3. Mit dem Partner reden, fragen wie er darüber denkt.



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## 2.) Ich freue mich sehr auf unsere neue Familie!

Es gibt wieder 2 Möglichkeiten:



„Ich bin **gut vorbereitet**, viel gelesen, tausch mich aus und **hole Hilfe, wenn nötig**. Ich bin sicher, dass wir die Herausforderungen gut **gemeinsam meistern** können.“

*Eine gute Basis in der Beziehung und als Eltern.*

„Ich habe **Freude** und **Zweifel**, ob ich das schaffe. Meine **Gefühle** sind unterschiedlich: **Zuneigung und Freude**, dann gibt es aber auch **Ablehnung, Neid** und **Eifersucht** dem Bonuskind gegenüber...“



### Lösung:

1. Klarwerden über die eigenen Gefühle.
2. Überlegen, was ICH jetzt brauche.
3. Mit dem Partner reden, fragen wie er darüber denkt.
4. Hilfe annehmen!



Bist du bereit?  
Gehen wir den  
Dingen auf den  
Grund:



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Hast du dir darüber schon Gedanken gemacht:

Verantwortung?  
Erziehung?

- **Erziehung:** Beteiligst du dich daran? Hast nur du das über, weil dein Partner (= KV) sich aus der Verantwortung nimmt? Willst du damit nichts zu tun haben?
- Auch wenn du keine Verantwortung übernehmen willst, bist du VORBILD – **welche Werte** möchtest du deinem Bonuskind mitgeben?
- Bist du bereit als **Bezugsperson** für das Bonuskind da zu sein? Bei Übergaben dabei sein, im Krankheitsfall da sein, Hausübung mit ihm machen, ...?
- Egal, ob das Bonuskind mit euch im Haushalt lebt oder nur am WE kommt - es muss **Regeln** für das Zusammenleben geben. Wie stehst du dazu? Bist du bereit Regeln zu erstellen und auch einzufordern?
- Alle Kinder werden gleich behandelt! Das heißt, **gleich** ihren Möglichkeiten entsprechend; mit Rücksicht auf persönliche Stärken und Förderung bei Schwächen.





Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Was ist deine ehrliche Einstellung zu deinem Bonuskind?

Ich bin ..., fühle mich, meine Stimmung ist ...

- Neugierig
- Eifersüchtig
- Neutral
- Wechselnd
- Verärgert
- Wütend
- Gleichgültig
- Begeistert
- Geliebt
- Unsicher
- Ängstlich
- Provoziert
- Gelangweilt
- Herausgefordert
- Angenommen
- Abgelehnt
- .....
- .....

, weil .....?!

Was glaubst du steckt hinter deinen Gefühlen?





## Hier ein paar Fragen zu deinem Bonuskind:

- Nenne 3 positive Eigenschaften: .....  
.....
- Mein Bonuskind ist .... Jahre alt, hat ..... Augen und ist ca. ....m groß.
- Bei welchen Schwächen könntest du dein Bonuskind unterstützen?
  - Kein Interesse daran.
  - Ich könnte .....
  - Hab ich mir noch keine Gedanken gemacht.
- Was nervt dich an deinem Bonuskind am meisten?  
.....
- Wovor fürchtet es sich? Worüber kann es lachen?  
.....  
.....
- Lieblingsfilme? Lieblingsmusik? .....  
.....





Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Nun zu Dir:

- Ist es dir schwer gefallen, über dein Bonuskind zu reden/schreiben?  
O Ja, weil .....
- O nein, gar nicht.
  
- Wie würdest du eure Beziehung bewerten auf einer Skala von 1 – 10 (10= das Beste)? .....
  
- Wie fühlt sich das an, zu sagen „Das ist mein Bonuskind.“ oder sagst du das nicht/vermeidest es in der Öffentlichkeit?  
.....
  
- Was denkst du über dich als Bonusmama?  
O Ist bemühe mich, aber irgendwie klappt es nicht.  
O alles ok!  
O Ich empfinde nur Ablehnung, weiß nicht, warum.  
O Ich gehe es langsam an und schau, was wird.  
O Ich tue mein Bestes und bin positiv.  
O Ich habe Angst zu versagen, dass ich es nicht hinbekomme.  
O .....





Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Begegne deinen Ängsten ehrlich! *Hast du Angst ...*

- ✓ wieder alleine zu sein, wenn das nicht klappt?
- ✓ zu versagen, den Herausforderungen nicht gewachsen zu sein?
- ✓ dass dein Partner herausfindet, dass du nicht gut genug bist?
- ✓ dass dich dein Bonuskind ablehnt?
- ✓ davor ihm zu sagen, dass du dich eigentlich nicht um sein Kind kümmern willst?
- ✓ dass deine Eifersucht dem Bonuskind gegenüber überhand nimmt?

Wie sehr belastet dich das (Skala von 1-10)? .....

(Bei über 7 solltest du dringend etwas dagegen tun.)

Mit wem kannst du darüber reden?

Kennst du diese Ängste aus deiner Vergangenheit, kommen sie immer wieder, oder nur jetzt?





Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Wie steht es um eure Kommunikation?

- ✓ Besprichst du alles mit deinem Partner, was dir am Herzen liegt?  
O Ja, sicher.  
O Nein, leider gar nicht.  
O Wir arbeiten daran.
  
- ✓ **Welcher Kommunikationstyp** bist du? Aufbrausend, still, offen, ruhig, verschlossen? .....  
Und dein Partner? .....  
Und dein Bonuskind? .....
  
- ✓ **Wie** sprichst du es mit deinem Bonuskind an, wenn dir etwas nicht passt? Offen, gar nicht, über den Vater, ich leide still, ich werde laut, .....  
.....



Was kannst du hier **noch verbessern**? Was brauchst du dazu?  
Wer könnte dir hier behilflich sein? Bist du bereit dir Hilfe zu holen?



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Wichtig ist:

Darf ich  
zweifeln und  
Fehler machen?

- Ja, zweifeln erlaubt, Fehler machen auch – niemand ist perfekt! Mit „Ich-Botschaften“ über Unsicherheit reden, dennoch muss klar sein: Du bist die Erwachsene und triffst die Entscheidungen!
- Werde dir klar, WAS du wirklich willst! Dein Bonuskind ist nicht dein Feind, sondern deine Unsicherheit die richtigen (oder überhaupt) Entscheidungen zu treffen.
- Du bist immer VORBILD, ob du willst oder nicht, denn Kinder „lernen“ über Nachahmen.
- Dein Bonuskind wird dir öfters einen SPIEGEL vorhalten, um aufzuzeigen, was du an Dir noch verbessern kannst - „Triggern“
- Unbedingt gemeinsam REGELN erstellen und GRENZEN setzen, auch auf die Gefahr hin unbeliebt zu sein.
- Du kannst nicht NICHT KOMMUNIZIEREN – deine Körpersprache wirkt am meisten (55%). Achte auf dein Mindset, denn das strahlst du aus. Und das Kind spiegelt es dir!





Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

Und jetzt?



Was ist dir besonders aufgefallen, woran du noch arbeiten möchtest?

.....  
.....

**Die Erkenntnis** ist der erste Schritt zu deinem Patchwork-Familienglück!  
Jetzt gilt es sich ehrlich damit auseinander zu setzen und zu fragen:  
*Was ist mein Part? Wo kann ich ansetzen? Wie gehe ich weiter?*

Bist du bereit Unterstützung anzunehmen?

*Oft ist es nur ein Gedankenaustausch, ein Perspektivenwechsel,  
dann geht es wieder weiter...*





Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Mein Angebot für Dich:

### 1.) **Erste-Hilfe-Paket „Bonusmama“**

4 x Einzelcoaching + Onlinesupport (WhatsApp, Mail)

Dauer: 4-8 Wochen

Preis: € 460,-

### 2.) **Gruppencoaching** (ab 4 TN): Start Sept 2023

4 x 1,5 Std. + Onlinesupport (WhatsApp, Mail)

Preis: € 249,-

**Sommerangebot bis 13.8.2023**

Mail: [herzog@die-patchwork-expertin.net](mailto:herzog@die-patchwork-expertin.net)

Whatsapp/Signal/Telegram: +43 (0)650/650 5393



# Checkliste „Meine Rolle als Bonusmama“



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Warum ich?



*Ich lebe selbst in einer Patchworkfamilie und kann mich sehr gut in deine Situation hineinversetzen.*

### **Was ich Patchworkfamilien biete?**

- ♥ Meine persönliche Expertise
- ♥ das juristische Knowhow
- ♥ mein sensibles Gespür & Einfühlungsvermögen für besondere Familienverhältnisse
- ♥ das lösungsorientierte, positive Denken
- ♥ meinen Humor & die herzliche Art
- ♥ die Fähigkeit den Überblick & die Ruhe in schwierigen Situationen zu bewahren

Alles über mich:

<https://die-patchwork-expertin.net/ueber-mich/>



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

## Darum ich ...



### Meine Geschichte und mein Weg zur Patchworkexpertin

Bereits im Kindesalter machte ich meine eigenen Erfahrungen in einer Patchworkfamilie.

Auch selbst später als Mutter von drei Kindern war ich in meiner persönlichen „Patchworkfamilienhölle“ gefangen.

Ich war in einem Hamsterrad, das sich nicht mehr stoppen zu lassen schien, mit finanziellen und gesundheitlichen Problemen.

Die persönlichen Erfahrungen aus der Kindheit prägten meinen beruflichen Werdegang: Ich studierte Rechtswissenschaften und Mediation, um in familiären Konflikten besser unterstützen zu können. Weitere Ausbildungen, u.a. zum systemischen und sensitiven Coach kamen dazu.

So lernte ich Wertvolles über Kommunikation, Konfliktmanagement, Personalmanagement, u.v.m.

All dies versuche ich so gut wie möglich in meinem eigenen Leben umzusetzen, denn mir ist Authentizität sehr wichtig.



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

