



# FAMILY FORMIES: FÜR EIN ZUSAMMEN-WACHSEN MIT FREUDE



## WAS BIETEN DIE FORMIES IM HERAUSFORDERNDEN FAMILIENALLTAG?

- Eine gemeinsame Sprache, mit der Werte gelebt werden
- Struktur und Klarheit in turbulenten Situationen
- Werkzeuge zur Deeskalation und Konfliktlösung
- Impulse für Selbstreflexion
- Eine gemeinsame Ausdrucksform für Gefühle und Bedürfnisse
- Eine Brücke, Unterschiede zwischen den einzelnen Familienmitgliedern zu verstehen und zu akzeptieren

## WAS STECKT HINTER DEN FORMIES?

Die Formies stehen für verschiedene Aspekte unseres Inneren: Denken, Fühlen, Spüren, Achtsam Sein. Ihr Name leitet sich von den „Four Mes“ ab, den vier Ich-Anteilen, ergänzt um ein übergeordnetes Bewusstsein, wo unsere Intuition sitzt. Sie helfen Erwachsenen und Kindern, sich selbst und andere besser zu verstehen.



Harmonisches Miteinander mit Herz, Struktur und Humor

# ENTDECKE DEIN INNERES TEAM

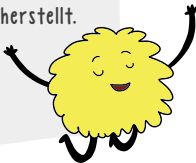
## CONSCIOUS ME

...ist deine Achtsamkeit, deine Bewusstheit.

Sie macht dich darauf aufmerksam, wie Kopf, Herz und Körper miteinander zusammenarbeiten. Sie ist auch zuständig für die Verbindung zur Datenbank der universellen Weisheit, dem übergeordneten Bewusstsein, wodurch du Zugriff auf deine Intuition erhältst.

Du brauchst Übung, um ihr Raum in deinen Gedanken und Gefühlen zu geben. Sie beobachtet dich aus einer Haltung der Ruhe und Besonnenheit heraus und hilft dir, gelassener zu werden und innere Widerstände loszulassen. Wenn du sie darum bittest, hilft sie dir, alte Gewohnheiten zu ändern und steht dir mit kreativen Vorschlägen zur Seite. Sie ist die Koordinatorin, die ein harmonisches Miteinander zwischen deinen anderen Formies herstellt.

Sie hat den Überblick über deine persönlichen Themen, und führt dich immer zu den Lösungen, die stimmig und passend sind.



## MR. MIND

...ist der Vertreter deines Verstandes und die Stimme der Vernunft. Seine Sprache sind die Gedanken, die sich in Worten, Überlegungen und Ideen zeigen.

Mr. Mind hat viel zu tun, denn es gibt ständig etwas zu bedenken, zu kommentieren, zu korrigieren oder es sind Lösungen für Probleme zu finden. Er ist gut darin, Situationen zu analysieren sowie Muster und neue Zusammenhänge zu erkennen. Oft aber befindet er sich in Gedankenkarussellen, führt erfundene Gespräche, kreiert mögliche Szenarien, überwacht Verhaltensweisen, kritisiert diese regelmäßig, und dominiert so dein Handeln.

Er ist überzeugt davon, dass nur er dich durchs Leben navigieren kann. Deshalb spricht er viel und laut und übertönt damit oft die leisen Stimmen deines Körpers und deines Herzens.



## BUDDY BODY



... ist dein Körper und ermöglicht es dir, dich auszudrücken und zu erfahren. Mit ihm kannst du schmecken, riechen, tasten, sehen, und hören. Er hat auch die Fähigkeit, auf Gedanken und Gefühle zu reagieren und sie spürbar zu machen. Er ist gut darin, Einfluss auf deinen Verstand und dein Herz zu nehmen. Er ist ein zäher und meistens gutgelaunter Typ, der sich über jedes Zeichen von Aufmerksamkeit freut. Seine Sprache ist die Körpersprache, die sich in deiner Körperhaltung, deinen Bewegungen oder der Mimik zeigt. Er hätte uns viel zu sagen, doch meist hören wir weg, weil es unseren Tagesablauf stört. Somit bleiben ihm oft nur Erschöpfung, Anspannung, Schmerz oder Krankheit, um etwas mitzuteilen, wenn wir auf sein Flüstern nicht mehr hören. Der Körper ist das einzige Mitglied des inneren Teams, das einfach greifbar ist. Es lohnt sich, ihn ernst zu nehmen, denn er sagt immer die Wahrheit!



## HER HIGHNESS HEART

...steht für deine Gefühle und Stimmungen. Sie ist es gewöhnt, im Verborgenen zu agieren, so dass du oft nur die extremen Gefühle wie Wut wahrnimmst. Wenn du dich auf sie einlässt, kannst du ihre feine, oft leise Stimme hören und fühlen. Sie wartet nur darauf, dich mit Gefühlen zu versorgen, die dir Orientierung, Leichtigkeit und Freude im Alltag schenken. Solange du es nicht gewohnt bist zu verstehen, was sie dir mitteilen möchte, unterdrückst du deine Gefühle und Stimmungen. Um dennoch auf sich aufmerksam zu machen, meldet sie sich mit Dramen, erzeugt Ängste oder flüchtet sich in scheinbar grundlose Traurigkeit. Den Kontakt zum Herzen herzustellen ist besonders wichtig, damit du dich innerlich klar, stabil und einfach dauerhaft gut fühlst.

# VORLEBEN STATT VORGEBEN

## Family Formies Info-Abend

## Family Formies Circle

## Einzel-Coaching von Elternteilen

## Ausbildung zum Certified Formies Coach

### WOZU

Einführung in den Formies-Ansatz, und wie man mit ihm das Familienleben gestalten kann für ein harmonisches Miteinander

Impulse zum Umgang mit gesellschaftlichen Problemen wie Medienabhängigkeit & Mobbing von Kindern und durch Kinder

Mehr emotionale Stabilität, Resilienz und Leichtigkeit im Familienalltag. Klarheit von Werten und Bedürfnissen unter den Familienmitgliedern

Intensive Selbst-Transformation hin zu höherer Frustrationstoleranz, Konfliktstärke, und Verinnerlichung des Formies-Ansatzes

### FÜR WEN

Erwachsene mit Kindern, die ihr Familienleben aktiv gestalten wollen

Elternteile, die mit dem Formies-Ansatz experimentieren wollen

Elternteile, die sich selbst verändern wollen

Elternteile mit starkem Veränderungswillen und Erfahrung in Selbstentwicklung

### WIE LANG

90 Minuten,  
Online-Veranstaltung,  
einmal im Quartal

90 Minuten,  
Online-Veranstaltung  
einmal im Monat

60-90 Minuten / Sitzung

6 Monate in verschiedenen  
Online-Formaten

### WIE VIEL

Kostenfrei

Kostenfrei

150 Euro

7.140 Euro



Kontaktiere uns, um mit Freude deinen Familienalltag zu gestalten:

Wenn du in Österreich bist, wende dich bitte an Gina Eitelbörs unter [gina@joy-academy.eu](mailto:gina@joy-academy.eu); +43 664 401 0017

Wenn du in Deutschland bist, wende dich bitte an Stefanie Rodriguez unter [stefanie@joy-academy.eu](mailto:stefanie@joy-academy.eu); +49 176 844 94416

