

Regeln des Clubs

Du bist auf einer Reise in eine bessere Zukunft - und wir begleiten dich gerne dabei, die Wellen mit dem toxischen Ex bestmöglich zu nehmen, indem du immer gelassener und stärker wirst. ❤️

Das kannst du am besten hier trainieren, denn dies ist dein geschützter Raum.

Damit wir uns alle wohl fühlen, bitten wir dich um folgendes:

1) Sei offen und warmherzig den anderen Müttern gegenüber

Wir freuen uns über deine regen Beiträge zu den Gruppendiskussionen, vor allem, wenn sie positiv, konstruktiv, wertschätzend und ermutigend formuliert sind.

Du kannst Offenheit und Transparenz nur dann erwarten, wenn du sie selbst anderen ebenfalls entgegenbringst. **Dazu gehört, dass du deinen vollen Namen im Profil angibst und ein echtes Profilbild hinterlegst.**

Fake-Profile sind im Club der mutigen Mütter weder erwünscht noch notwendig.

2) Achte auf die Energie, die du in die Gruppe bringst

Daher bitte kein Drama und keine Hasstiraden über den Ex, auch wenn er noch so gestört ist! Dazu gehört, dass du seine Kommunikation mit dir nicht 1:1 hierher reinkopierst (Whatsapp-Screenshots u.ä.). Auch Kopien deiner Anwalts- und Ämterkorrespondenz haben hier bei uns nichts verloren.

Stelle deine Fragen bitte konkret und zielgerichtet.

Nutze deinen Post als Training für die Richtung, in die du gehen möchtest: Hin zur Ruhe, Souveränität und schönen Emotionen. Und, was den Alltag mit dem Ex angeht: mit der Haltung einer professionellen Sachbearbeiterin in einer Behörde.

Du hast einmal in der Woche die Möglichkeit, Sätze, die er oder andere toxische Menschen zu dir gesagt haben und dich belasten, unter dem Mittwochs-Müllabfuhrpost loszuwerden. Dein bester Übungsplatz, um deine individuelle Balance zu finden und die schlechten Emotionen loswerden.

Du profitierst ansonsten selbst am besten vom Club, wenn du versuchst, dich positiv mit deiner Situation auseinanderzusetzen und Unterstützung bei deinem Zukunftsentwurf und deinen nächsten Schritten anzunehmen.

Bleibe unbedingt coachbar. Wenn du schon alles weißt, dann brauchst du den Club nicht.

3) Vertraulichkeit bitte

Das ist mir ganz besonders wichtig: Alles, was wir hier besprechen, bleibt in diesem geschützten, virtuellen Raum.

Wenn du Posts anderer Mitglieder oder deren Kommentare aus dem Club irgendwo anders veröffentlichst oder an deine Freundinnen oder auch nur an deine Mutter weitergibst, werde ich dich sofort aus dem Club entfernen.

Auch die mündliche Weitergabe von Informationen, die du nur aus dem Club haben kannst, gehört dazu.

4) Bitte teile deinen Einladungslink nicht mit Anderen

Dies ist eine geheime Gemeinschaft. Wenn du deinen persönlichen Einladungslink weiterschickst, öffnest du damit Tür und Tor für Betrug. Auch solltest du deine Zugangsdaten nicht mit anderen teilen - nein, auch nicht mit deiner besten Freundin!

Wenn du vom Club der mutigen Mütter begeistert bist, empfehle ihn doch bitte einfach weiter.

5) Persönlicher Coaching-Support

Ich stelle dir mit dem Club eine optimale, kostengünstige Coachingoption als Alternative zum Premium 1:1 Coaching zur Verfügung.

Das heißt im Umkehrschluss, dass ich private Emails oder direkte Messenger-/Postbox-Textnachrichten mit der Bitte um meine persönliche Einschätzung zu einem aktuellen Problem nicht beantworten werde.

Ich bin sehr aktiv im Club und stehe dort mit Rat, Tat und Impulsen zur Verfügung - aber ich will auch unbedingt, dass jede Mutter meine Antwort lesen kann, denn nur dann funktioniert die Gemeinschaft und mein Ziel, eine positive Bewegung zu gestalten!

Dein Problem ist zu 99% für mindestens eine andere Mutter genauso relevant.

6) Wenn du noch mit deinem Ex-Partner unter einem Dach lebst

Achte bitte darauf, die Alltagskämpfe mit ihm hier nicht zu erörtern. Wir wissen alle, was es heißt, mit einem toxischen Menschen zusammen zu leben, daher haben wir uns ja auch getrennt. Der Club ist für deine Auszugsplanung, Anwaltsfindung und auch Wohnungssuche sicherlich eine gute Kraftquelle - aber sicherlich kein Ort, um den täglichen Missbrauch zu teilen.

Sollte es einen besonderen Gesichtspunkt geben, kannst du dich in der entsprechenden Gruppe (Mit dem Tox unter einem Dach) mit den anderen Müttern, die ebenfalls noch mit dem Ex zusammenleben müssen, austauschen.

Sofern du noch gar nicht getrennt bist und das auch nicht innerhalb der nächsten paar Tage zu tun gedenkst, ist der Club für deine aktuelle Situation leider nicht geeignet.

7) Video-Aufnahmen von dir im Club und was damit passiert

Du hast einmal im Monat die Gelegenheit, in einem Live-Coaching – unserem Mighty Moms Coaching Call – einen Impuls zu deiner Situation von mir zu bekommen.

Diese Live-Coachings finden auf Zoom statt und werden aufgenommen.

Bitte beachte, dass diese Replays auch nach deinem Austritt im Club gespeichert bleiben und dein Part dann nicht gelöscht werden wird, so wie es mit allen anderen Daten von dir der Fall sein wird.

Wenn du dich für einen Live-Coaching-Impuls meldest, dann erklärst du dich damit einverstanden.

Wenn du das nicht möchtest, dann melde dich bitte *nicht* und halte die Kamera und das Mikrofon ausgeschaltet.

Hab diese Regel bitte im Hinterkopf, wenn du dir andere Replays von den Müttern anschaust, die bereits nicht mehr im Club sind – und wie viel du von ihnen lernen kannst.

Genau so funktioniert eine Bewegung, Sweetheart – indem wir uns mitteilen und uns gegenseitig helfen.

8) Bitte keine (Eigen-)Werbung

Werbung für egal welche Produkte oder Dienstleistungen ist im Club der mutigen Mütter generell unerwünscht.

Du hast aber die Möglichkeit, Bücher und Werkzeuge, die dir selbst auf deiner Reise geholfen haben, in der Rubrik „Zusätzliche nützliche Infos“ einzustellen.

Wenn du selbst Coach bist, freue ich mich, wenn du offen mit mir kommunizierst. Ich stelle immer wieder gern andere Coaches und Fachfrauen in einem Interview vor und publiziere auch die Kontaktdaten.

Ich selbst bin nicht im Wettbewerb zu anderen Coaches, aber ich betrachte es als großen Loyalitäts-Verstoß, wenn du ohne meine explizite Erlaubnis versuchen solltest, im Club nach Kundinnen für dich zu suchen. Denn du benutzt meine Expertise, eine wunderbare Gemeinschaft und damit ein Wohlgefühl der Sicherheit außerhalb von Facebook aufzubauen für deine eigenen Zwecke.

Daher ist das direkte, private Ansprechen der Club-Mitglieder mit dem Ziel, Workshops oder 1:1 Coaching anzubieten, untersagt.

9) Private WhatsApp®-Gruppen

Ich fördere im Club das Gefühl der Gemeinschaft und freue mich, wenn sich Mitglieder zusätzlich privat – auch über die Zeit nach ihrer Club-Mitgliedschaft hinaus – vernetzen und sich austauschen.

Damit ist klar, dass alle WhatsApp- und ähnliche Messenger-Gruppen **privat** sind und nichts mit dem Club zu tun haben und ich keinerlei Gewähr dafür übernehmen kann, was in diesen Gruppen besprochen wird und ob der Geist des Clubs, für den ich stehe und den ich hier trainiere, bewahrt wird.

Nicht jede Mutter, die du hier über den Club kennenlernst, hat das Zeug dazu, deine beste Freundin zu werden, aber wenn es so kommt, freue ich mich riesig mit dir! 😊

Ich wünsche mir für dich Freundinnen, die da sind, wo du hinwillst: Glücklich und stabil und dir das Allerbeste wünschend.

Für alle Anderen darfst du das Grenzensetzen üben.

10) Zugriff auf andere Online-Kurse auf der Midlife-Boom-Memberseite

Du kannst innerhalb des Clubs entweder rabattierte, kostenpflichtige Onlinekurse erwerben oder hast Zugriff auf kostenlose Kursangebote.

Sofern du einen Onlinekurs käuflich erworben hast, hast du auch weiterhin nach Clubaustritt Zugang zu den Kursinhalten.

Der kostenlose Zugriff auf bestimmte Workshops und entsprechend gekennzeichnete Onlinekurse ist mit deiner Club-Mitgliedschaft verknüpft und erlischt mit deinem Austritt.

Ich behalte mir das Recht vor, das Portfolio an kostenlosen Onlinekursen und Workshops, die ich innerhalb des Clubs zur Verfügung stelle, für neue Mitglieder zu verändern.

Somit können mehrjährige Club-Mitglieder u.U. auf andere Kurse und Workshops Zugriff haben als du. Einen Anspruch, dass du Geschenke, die ich in der Vergangenheit gemacht habe, gleichfalls bekommst, kann ich dir daher nicht gewähren.

Dafür bekommst du andere, neue gute Sachen von mir. 😊

11) Copyright

Bitte beachte, dass sämtliche Inhalte im Club der mutigen Mütter wie auch auf der Mitgliederseite von Midlife-Boom dem Copyright unterliegen und nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben, weiterverkauft oder außerhalb von diesen beiden Plattformen geteilt werden dürfen.

Die Inhalte zum Download sind für deinen persönlichen Gebrauch und deine innere Arbeit und Vorbereitung gedacht.

12) Ausschluss aus dem Club

Ich behalte mir vor, Mitglieder sofort aus dem Club zu entfernen, die sich nicht an diese Regeln halten.

Eine Rückzahlung der Abonnementsgebühr ist dabei ausgeschlossen.

Stand: Mai 2022

© Midlife-Boom Heidi Duda