



# Nicht heilen müssen

*Ein Raum für Gedanken, die weitergehen –  
damit Kinder gar nicht erst heilen müssen*



# Wie du mit diesem Begleiter arbeitest

*Dies ist kein Test.*

Und nichts, was man „richtig“ machen kann.

Es ist eine Einladung, hinzuschauen. Auf das, was du selbst erlebt hast.

Auf das, was du heute tust. Und auf das, was vielleicht anders werden darf.

*Nicht perfekt.  
Sondern ehrlich.*

Es geht nicht darum, alles zu verändern. Es reicht, wenn du beginnst, Dinge zu bemerken.

Manche Fragen werden sich ungewohnt anfühlen. Das ist okay.

Manche Antworten wirst du erst später finden. Das ist normal.

Manche Seiten lässt du vielleicht einfach stehen. Das ist auch gut.

*“Kinder wachsen nicht nur an dem, was wir tun.  
Sondern daran, was wir bereit sind zu sehen.”*



# Der Blick zurück

## *Deine eigene Kindheit*

Du musst dich nicht an alles erinnern.  
Du musst hier nichts bewerten. Nur bemerken.  
Es geht nicht darum, wie gut oder schlecht deine Kindheit war.

*Es reicht, wenn du schaust:  
Was war da – und was wirkt vielleicht bis heute?*

### **Was war in deiner Kindheit die Norm?**

Kreuze an, was auf deine Kindheit zutraf:

- Meine Gefühle wurden ernst genommen.
- Ich durfte weinen, ohne dass es zu viel wurde.
- Meine Eltern entschuldigten sich, wenn sie falsch lagen.
- Ich musste nicht perfekt sein, um geliebt zu werden.
- Meine Grenzen wurden respektiert.
- Ich durfte Nein sagen.
- Ich wurde gefragt, nicht nur bestimmt.
- Fehler waren Lernchancen, keine Katastrophen.
- Ich durfte anders sein als erwartet.
- Meine Eltern gaben zu, wenn sie überfordert waren.
- Ich musste nicht für die Gefühle meiner Eltern verantwortlich sein.
- Es gab Raum für meine Wut.

### **Was hast du am meisten vermisst?**

*Schreib 3–5 Minuten frei, ohne abzusetzen. Du musst hier nichts sofort wissen.*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



### **Die ehrliche Frage**

Was davon wiederholst du vielleicht – mit Kindern in deinem Leben?

*Es geht nicht um Schuld. Es geht ums Verstehen.*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### **Satzergänzungen**

*Vervollständige spontan, ohne nachzudenken. Manches zeigt sich erst beim Schreiben.*

**Als Kind habe ich gelernt, dass ...**

-----  
-----

**Ich durfte niemals ...**

-----  
-----

**Um geliebt zu werden, musste ich ...**

-----  
-----

**Meine Gefühle waren ...**

-----  
-----

**Wenn ich nicht funktioniert habe ...**

-----  
-----



# Die 7 Säulen

## *Ein ehrlicher Selbstcheck*

Es geht nicht darum, überall eine 5 zu erreichen. Es geht darum, ehrlich hinzuschauen – und zu bemerken, wo du gerade stehst.

1 = kommt kaum vor      3 = manchmal      5 = gelingt mir meistens

### Säule 1: Dasein dürfen

*Das Kind erlebt: Ich bin willkommen – nicht nur, wenn ich funktioniere.*

*→ Ich bin willkommen, auch wenn ich gerade schwierig bin.*

1 ■ – 2 ■ – 3 ■ – 4 ■ – 5 ■

*Was würde sich verändern, wenn du das noch ein kleines Stück mehr lebst?*

-----  
-----  
-----

### Säule 2: Gefühle haben dürfen

*Gefühle müssen nicht weg. Sie dürfen da sein – auch wenn sie anstrengend sind.*

1 ■ – 2 ■ – 3 ■ – 4 ■ – 5 ■

*Was löst das in dir aus, wenn Gefühle von Kindern schwierig werden? (z. B. Stress, Ohnmacht, alte Gefühle)*

-----  
-----  
-----

### Säule 3: Würde behalten

*Das Kind wird nicht klein gemacht, damit es sich anpasst.*

*→ Ich werde nicht klein gemacht, nur damit es leichter wird.*

1 ■ – 2 ■ – 3 ■ – 4 ■ – 5 ■

*Gibt es Situationen, in denen du das anders machen würdest – wenn du einen Moment länger innehältst?*

-----  
-----  
-----



#### Säule 4: Gesehen werden

*Das Kind wird nicht nur korrigiert, sondern wahrgenommen.*

1 ■ – 2 ■ – 3 ■ – 4 ■ – 5 ■

*Wann gelingt dir das gut? Wann eher nicht?*

-----  
-----  
-----

#### Säule 5: Orientierung bekommen

*Erwachsene geben Halt – ohne zu drücken.*

1 ■ – 2 ■ – 3 ■ – 4 ■ – 5 ■

*Wo greifst du auf Kontrolle zurück, weil du dir anders nicht zu helfen weißt?*

-----  
-----  
-----

#### Säule 6: Fehler machen dürfen

*Es geht nicht darum, alles richtig zu machen. Sondern darum, ehrlich hinzuschauen, wenn etwas schwierig war.*

1 ■ – 2 ■ – 3 ■ – 4 ■ – 5 ■

*Kannst du dich vor Kindern entschuldigen?    ■ Ja    ■ Manchmal    ■ Schwer für mich    ■ Nein*

-----  
-----  
-----

#### Säule 7: Verbunden bleiben – auch wenn es schwierig ist

*Nähe endet nicht, nur weil es gerade nicht passt.*

1 ■ – 2 ■ – 3 ■ – 4 ■ – 5 ■

*Wo zieht es dich weg – und was bringt dich zurück?*

-----  
-----  
-----



# Alltagssituationen

## *Der Haltungswechsel*

Dein erster Impuls darf ehrlich sein. Die Alternative muss nicht perfekt klingen. Sie darf auch holprig sein. Hauptsache, sie ist ehrlicher.

### **Kind weint wegen einer Kleinigkeit**

*X „Jetzt stell dich nicht so an, das ist doch nicht schlimm!“*

#### **✓ Wie könnte es stattdessen klingen?**

-----  
-----  
-----

### **Kind ist wütend**

*X „Hör sofort auf zu schreien, oder du gehst in dein Zimmer!“*

#### **✓ Wie könnte es stattdessen klingen?**

-----  
-----  
-----

### **Kind macht etwas falsch**

*X „Wie oft soll ich dir das noch sagen?!“*

#### **✓ Wie könnte es stattdessen klingen?**

-----  
-----  
-----

### **Du hast es eilig und dein Kind macht nicht mit**

*X „Du machst jetzt, was ich sage. Basta.“*

#### **✓ Wie könnte es stattdessen klingen?**

-----  
-----  
-----



### Kind hat Angst vor etwas, das du harmlos findest

*X „Da ist doch nichts. Hab dich nicht so!“*

#### ✓ Wie könnte es stattdessen klingen?

-----

-----

-----

### Deine persönlichen Trigger

Welche Situationen bringen dich am schnellsten aus der Fassung?

1.

-----

-----

2.

-----

-----

3.

-----

-----

### Was lösen diese Momente in dir aus?

(z. B. Stress, Ohnmacht, Druck, alte Gefühle)

-----

-----

-----

-----



# Echte Resilienz aufbauen

*Nicht hart machen – sondern tief verwurzeln.*

Es geht nicht darum, ein starkes Kind zu formen. Sondern darum, ein Umfeld zu schaffen, in dem ein Kind wachsen kann. Und darum, als Erwachsener immer wieder zurückzukommen – auch dann, wenn es schwierig war.

Was braucht Resilienz – kreuze an, was das Kind in deinem Leben regelmäßig erfährt:

- Bedingungslose Zugehörigkeit (Du gehörst dazu, egal was passiert)
- Sichere Erwachsene, die selbst reguliert sind
- Raum für alle Gefühle ohne Bewertung
- Fehlerfreundlichkeit
- Echtes Interesse an seiner Innenwelt
- Vertrauen in seine Kompetenzen
- Mitspracherecht bei Dingen, die es betreffen
- Erleben von Selbstwirksamkeit
- Erwachsene, die Verantwortung übernehmen – nicht das Kind
- Klarheit und Verlässlichkeit

## Die Baum-Metapher

Male oder beschreibe einen Baum. Das ist das Kind in deinem Leben – oder du selbst als Kind.

*Wurzeln = Halt und Sicherheit · Stamm = Stabilität · Äste = Stärken · Blätter = Was es zeigen kann*

### Sind die Wurzeln tief genug?

Woran würdest du im Alltag merken, dass dieser Baum gut verwurzelt ist?

.....

.....

### Oder wurde früh beschnitten, damit es schneller wächst?

.....

.....



# Dein persönlicher Kompass

*Von der Erkenntnis zur Veränderung.*

**Wähle eine Sache, die du diese Woche konkret umsetzen willst. Nicht fünf. Eine.**

-----  
-----

**Woran wirst du merken, dass du es getan hast?**

-----  
-----

**Was könnte dich daran hindern?**

**Wobei wirst du wahrscheinlich wieder in alte Muster rutschen?**

-----  
-----  
-----

**Was brauchst du, um es trotzdem zu tun?**

-----  
-----

**Was soll dein Kind später über dich sagen können?**

*Und woran würde man das heute schon erkennen?*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----





# Langfristige Reflexion

*Nicht einmal – sondern immer wieder.*

Bewusstsein entsteht nicht durch einmaliges Nachdenken, sondern durch Wiederholung.  
Kopiere diese Seite, oder kehre immer wieder hierher zurück.

## **Rückblick auf die Woche**

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

### **Was hat mich diese Woche überrascht – an mir?**

-----  
-----

### **Wann war es besonders schwierig?**

-----  
-----

### **Gab es einen Moment, der sich gut angefühlt hat – weil ich anders reagiert habe?**

-----  
-----

### **Worauf bin ich stolz?**

-----  
-----

### **Was möchte ich nächste Woche ein kleines Stück anders versuchen?**

-----  
-----



*Du wirst Fehler machen.*

*Und manchmal merkst du erst hinterher,  
dass es nicht gut war.*

*Dann kannst du hinschauen.*

*Dich entschuldigen.*

*Und es wieder versuchen.*

**Das reicht.**

