

Für dich, wenn du wieder lauter warst, als du wolltest.

Du wolltest ruhig bleiben. Verständlich sein. Klar.
Und dann kam der Moment, in dem alles zu viel wurde.
Dein Kind schreit. Du schreist auch. Oder du schweigst. Oder weinst.

Und danach?
Scham.
Zweifel.
Vielleicht dieser Gedanke:

„So wollte ich nie sein.“

Du bist damit nicht allein.
Und vor allem:
Du bist nicht falsch.
Und du brauchst keinen neuen Erziehungstipp.
Du brauchst einen Weg zurück zu dir.



5 Gedanken, die dir mitten im Chaos helfen

1. Sag dir, was gerade los ist.

Du musst dich nicht zusammenreißen.
Aber du darfst ehrlich benennen, was passiert.

„Ich bin gerade überfordert.“
„Ich halte das grad nicht aus.“
„Ich weiss nicht weiter.“

Das stoppt den inneren Autopiloten und bringt dich in Kontakt mit dir.



mutigundstark

Starke Kinder-Starke Zukunft

2. Dein Körper schreit, bevor du laut wirst.

Du merkst es eigentlich:
Dein Nacken spannt an. Dein Herz hämmert.
Du ziehst deine Schultern hoch.
Deine Hände ballen sich zur Faust.

Diese Signale sind keine Schwäche.

Sie sind **Warnleuchten deines Nervensystems**: Achtung, ich bin am Limit.

Und trotzdem übergehst du das oft.
Weil du denkst, du musst es sofort klären.
Weil du denkst, du musst es aushalten.
Weil du denkst, du musst einfach hier durch.

Aber genau das ist der Punkt, an dem du stoppen darfst.
Für dich. Für dein Kind.

Was du jetzt sagen kannst:

- *Stopp. Ich werde gleich laut.*
- *Stopp. Ich sag sonst was, das ich nicht will.*
- *Stopp. Ich muss hier kurz raus und zwar jetzt.*

Keine Rechtfertigung. Kein Drama. Nur: **Klarheit**. Damit es nicht entgleist.

Was du jetzt tun kannst:

- *Drück deine Hände auf den Tisch. Fester. Noch fester.*
- *Geh weg. Balkon. Badezimmer. Hauptsache raus aus der Situation.*
- *Luft rauslassen. Laut. Pffff. Nochmal.*
- *Trink ein Glas Wasser.*
- *Sag laut „Stopp.“ Nicht zum Kind. Zu dir.*

Du musst das nicht alles aushalten.
Du darfst spüren, dass es gerade zu viel ist.
Und du darfst darauf reagieren – **bevor du explodierst**.

So kannst du **bei dir bleiben**, bevor du jemand wirst, der du gar nicht sein willst.



mutigundstark

Starke Kinder-Starke Zukunft

3. Dein Kind ist nicht dein Ventil.

Du bist überfordert. Laut. Müde.
Und dein Kind? Genau jetzt anstrengend, laut, fordernd.

Du spürst Wut. Genervtsein.
Aber: Dein Kind ist nicht schuld daran.

*Es triggert etwas. Ja.
Aber es verursacht nichts. Das tust du. In dir.*

Was du jetzt sagen kannst – zu deinem Kind:

- *Ich merke, ich werde grad wütend. Und das möchte ich nicht an dir auslassen.*
- *Mir ist das gerade zu viel, das hat nichts mit dir zu tun. Ich brauch einen Moment.*
- *Ich kann grad nicht gut reagieren. Wir schauen das später zusammen an.*
- *Ich will dir gerade nichts Ungerechtes sagen – deshalb geh ich kurz raus.*

Wichtig:

◆ **Nicht:** „Du machst mich wütend.“

◆ **Sondern:** „Ich werde wütend.“

Du bleibst bei dir. Du übernimmst Verantwortung

Und genau das bewahrt auch mitten im Chaos, eure Verbindung.



mutigundstark

Starke Kinder-Starke Zukunft

4. Du musst nicht sofort reagieren.

Dein Kind flippt aus.
Es ist wütend. Es schreit.
Es schmeisst sich auf den Boden.
Sagt Dinge, die du nie hören wolltest.

Und alles in dir ruft:

„Das geht so nicht! Ich muss jetzt was sagen. Das muss sofort geklärt werden!“

Aber weisst du was?

Du musst gar nichts.

In dem Moment, wo alles brennt, braucht es keine Lösung.
Kein Aufarbeiten. Kein Rückblick. Keine Erziehung.

Dein Kind braucht einen sicheren Hafen.

Einen Ort, wo es kurz andocken kann.
Einen Menschen, der nicht auch wütend wird.
Einen Erwachsenen, der *da ist*.

Was du dir in diesem Moment klar machen kannst:

- *Du kannst später klären, was war.*
- *Nicht alles braucht sofort eine Konsequenz.*
- *Dein Kind braucht vor allem eins: dass du ruhig bleibst – damit es sich selbst wieder beruhigen kann.*

Was du jetzt sagen kannst:

- *„Ich sehe, dass du wütend bist. Wie kann ich dich unterstützen?“*
- *„Ich sehe deine Wut. Aber schlagen oder etwas zerstören geht nicht. Was können wir gemeinsam tun?“*
- *„Ich bleibe hier. Und wir reden, wenn es wieder geht.“*

Du verlierst keine Autorität, wenn du nicht reagierst.

Du gewinnst Verbindung.

Dein Kind lernt:

*„Mama oder Papa werden nicht gleich wütend. Ich darf Fehler machen.
Und ich werde für meine Gefühle nicht bestraft.“*

5. Deine Grenze darf stehen.

Du sagst Nein.
Dein Kind wird laut. Wütend. Traurig.
Fängt an zu diskutieren, zu betteln, zu fordern.
Und in dir beginnt es zu arbeiten.

Vielleicht passiert das im Supermarkt.
An der Kasse. Die Leute schauen.
Und du denkst:

*„Bin ich zu streng?“
„Könnte ich heute mal eine Ausnahme machen?“
„Bin ich eine gute Mutter? Ein guter Vater?“*

Aber weisst du was?
Du bleibst bei deinem Nein.

Zum Beispiel so:

*„Nein, du hast heute schon viel Süßes bekommen – ich bleibe dabei.“
„Du kannst dich jetzt entscheiden: Willst du mitkommen, oder möchtest du noch
Kurz hier am Boden sitzen bleiben?“
„Ich bin da. Aber ich bleibe bei meiner Entscheidung.“*

Was du dir in dem Moment klar machen kannst:

- *Du bist nicht hart. Du bist klar.*
- *Du darfst deine Grenze halten, auch wenn dein Kind sie doof findet.*
- *Du musst dein Nein nicht rechtfertigen.*

Was du deinem Kind damit zeigst:

- *Grenzen sind nicht böse.*
- *Du musst nicht schreien, um ernst genommen zu werden.*
- *Ich liebe dich. Und ich meine, was ich sage.*

**Das ist keine Härte. Das ist elterliche Führung.
Und genau das gibt deinem Kind Sicherheit.**

Zum Schluss: Du musst das nicht alleine schaffen.

Vielleicht hast du dich beim Lesen wiedererkannt.
In einem dieser Momente. In einem dieser Gedanken.

Vielleicht hast du gemerkt:

„Stimmt – das ist es, was mir manchmal fehlt.“

Nicht mehr Wissen.
Sondern Halt.
Ein inneres Stopp.
Ein neues Reagieren, das sich stimmig anfühlt.

Und genau darum geht es in meinem Elterntraining.
Nicht um Perfektion.
Sondern um echte Verbindung – mit deinem Kind. Und mit dir selbst.

Weil du es verdient hast, **nicht ständig zu kämpfen.**
Weil dein Kind es verdient, **dich echt zu erleben – nicht erschöpft, nicht hart, nicht überfordert.**

Und weil du es kannst.
Mit etwas Übung. Mit Begleitung.
Und mit dem, was du längst in dir trägst.

👉 Wenn du dir dabei Unterstützung wünschst:

Dann schau dir mein Elterntraining an.
Es ist keine Theorie – sondern echte Hilfe für deinen Alltag.
Klick hier und beginne mit dem ersten Schritt:

[Elterntraining](#)