

Heidemarie Brosche



# Das kleine Anti-Stress- Paket für Eltern

Erste Hilfe bei Wutanfällen,  
Geschwisterstreit, Trödeln und Co.

# Inhalt

Vorwort .....	7
Fragen zur Selbstreflexion .....	10
Impulse, die immer passen .....	12
Wenn es mit dem Baby stressig ist .....	20
Wenn es mit dem »trotzenden« Kleinkind stressig ist ...	22
Wenn es mit dem Kind beim Einkaufen stressig ist .....	28
Wenn das Kind bestimmte unerwünschte Verhaltensweisen immer wieder zeigt .....	31
Wenn das Kind unsoziale Verhaltensweisen zeigt .....	33
Wenn das Kind sich selbst gefährdet .....	36
Wenn das Kind groben Unfug macht .....	39
Wenn es Probleme mit dem neuen Geschwisterchen gibt .....	41
Wenn es Probleme unter Geschwistern gibt .....	45
Wie man dem Geschwisterstreit vorbeugen kann .....	49
Wenn das Kind bei seiner eigenen Geburtstagsfeier oder anderen Kinder-Events austickt .....	53

Wenn das Kind rund ums Essen Probleme macht .....	56
Wenn es in der Früh stressig ist .....	58
Wenn es beim Schlafengehen stressig ist .....	61
Wenn das Kind fordert und fordert .....	65
Wenn das Kind lügt .....	68
Wenn es stressig rund um PC und Co. ist .....	70
Wenn es Theater rund um die Hausaufgaben gibt .....	73
Wenn das Kind schlechte Noten hat .....	75
Wenn das Kind die Schule abbrechen will .....	80
Wenn das (vor)pubertierende Kind keine Lust mehr auf gemeinsame Unternehmungen hat .....	83
Wenn das pubertierende Kind den Eltern gegenüber die kalte Schulter zeigt .....	86
Wenn das Kind sich nicht an Abmachungen hält .....	89
Wenn das Kind zu Alkohol oder Drogen greift .....	91
Wenn Eltern das Familienleben mal zu anstrengend wird .....	93
Zum Abschluss .....	95

## Vorwort

Seitdem mein Buch *Hätte ich netter schimpfen sollen? – Wie eine wertschätzende Erziehung gelingen kann* erschienen ist, erzählen mir immer wieder Eltern, dass sie sich mit genau den Fragen herumschlagen, die in meinem Buch beantwortet werden. »Ich habe das Buch, aber ich bin noch nicht dazu gekommen, es zu lesen«, bekomme ich ebenfalls immer wieder zu hören.

Irgendwann machte es bei mir klick: Wenn Eltern gerade in Stresssituationen mit ihren Kindern stecken, haben sie weder die Zeit noch die Kraft, sich durch ein ganzes Buch zu

arbeiten. So entstand die Idee für eine Kurzfassung, die die wichtigsten 150 Impulse für Eltern enthält. Selbstverständlich erhebe ich damit keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Ich hoffe, die 150 Impulse helfen vielen geplagten Eltern. Und natürlich wünsche ich mir, dass diese irgendwann auch das Buch *Hätte ich netter schimpfen sollen?* lesen – in ihrem eigenen Tempo, Zug um Zug. Denn hier findet sich der Unterbau für die 150 Impulse dieses Erste-Hilfe-Pakets. Und genau dieser Unterbau sollte nicht übersehen werden.

Weil ich weiß, wie kostbar die Zeit meiner Leserinnen und Leser ist, habe ich dieses Vorwort sehr kurz gehalten. ;-)

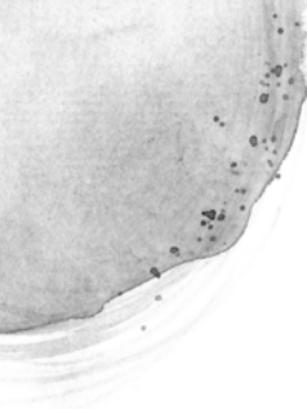
Ich wünsche dir, liebe Mutter/lieber Vater, dass dir die vorgestellten Impulse so richtig guttun.

Herzlich

*Heidemarie Brosche*

[www.h-brosche.de](http://www.h-brosche.de)

Wenn du Interesse daran hast, mit mir in Kontakt zu bleiben, melde dich für meine Rund-mails an und schreib mir unter:  
[email@h-brosche.de](mailto:email@h-brosche.de).

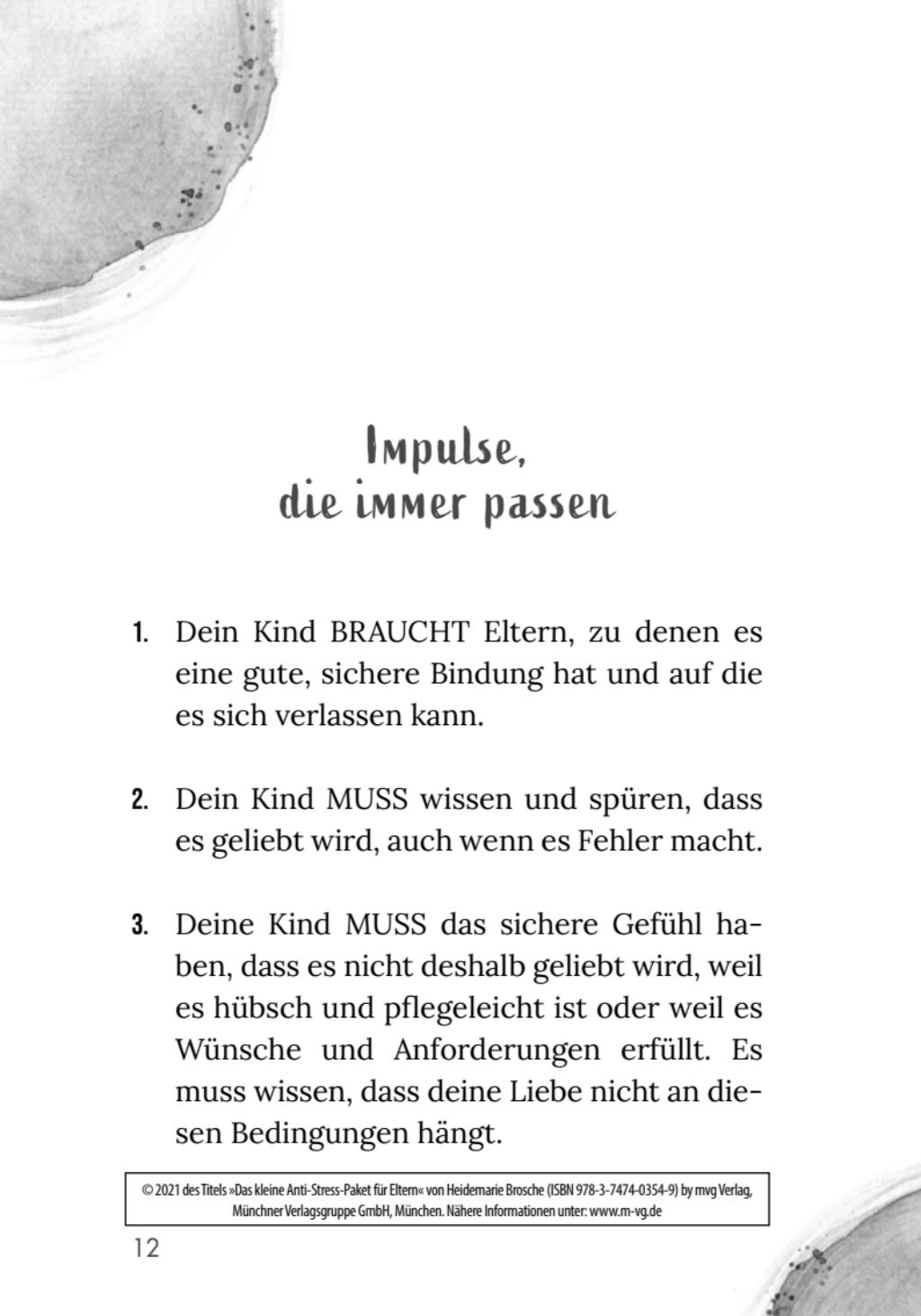


## Fragen zur Selbstreflexion

Die folgenden Fragen sind meinem Buch *Hätte ich netter schimpfen sollen?* entnommen. Beantworte sie bitte nur, wenn dir danach ist. Du kannst die 150 Impulse auch ohne vorhergehenden Selbsttest hervorragend nutzen.

- Wie wichtig ist dir Wertschätzung in der Erziehung?
- Glaubst du, dass eine Erziehung ohne Schimpfen, Strafen (und Schlagen) möglich ist?

- Hattest du dir, bevor du Kinder hattest, schon Gedanken gemacht, wie du in Konfliktsituationen reagieren willst?
- Gibt es spezielle Situationen, in denen es dir besonders schwerfiel/-fällt, gelassen/wertschätzend zu bleiben?
- Kannst du dich an Situationen erinnern, in denen du nicht mehr liebevoll/wertschätzend sein konntest?
- Welche Situationen, die ganz anders gelau-  
fen sind, als du es wolltest, haben dich später noch belastet?
- Hattest du das Gefühl, dein Kind leide un-  
ter dem Verhalten, das du so nicht wolltest?  
Falls ja, was denkest du: Worunter (bezogen  
auf dein Verhalten) leidet dein Kind?
- Entschuldigst du dich auch mal oder sogar oft bei deinem Kind? Falls ja, wie fühlst du dich dabei? Wie reagiert dein Kind?



## Impulse, die immer passen

1. Dein Kind BRAUCHT Eltern, zu denen es eine gute, sichere Bindung hat und auf die es sich verlassen kann.
2. Dein Kind MUSS wissen und spüren, dass es geliebt wird, auch wenn es Fehler macht.
3. Deine Kind MUSS das sichere Gefühl haben, dass es nicht deshalb geliebt wird, weil es hübsch und pflegeleicht ist oder weil es Wünsche und Anforderungen erfüllt. Es muss wissen, dass deine Liebe nicht an diesen Bedingungen hängt.

4. Wenn du eine wertschätzende Grundhaltung hast, kann dies Wunder wirken. Dein Kind wird dir auch so manches »Fehlverhalten« verzeihen, wenn es jeden Tag spürt, dass du es liebst.
5. Kinder ahmen ihre Eltern nach, ohne darüber nachzudenken. Wenn du dich um gutes Verhalten gegenüber deinem Kind bemühst, lernt dein Kind gutes Verhalten – zumindest im Laufe der Zeit. Wenn du dich deinem Kind gegenüber immer wieder schlecht verhältst, lernt es dieses schlechte Verhalten. Vergiss also nie die Macht des Vorbilds!
6. Ein Kind BRAUCHT Eltern, die in ihrem Verhalten klar sind. Es muss wissen, was diese erwarten. Und ein Kind BRAUCHT Eltern, die stark bleiben und sich nicht wie ein Fähnchen im Wind seinem Willen beugen. Es erlebt seine Eltern dann als verlässlich. Wenn du deinem Kind in allem nachgibst, bietest du ihm keinen Halt.

**ACHTUNG:** Stark bleiben bedeutet nicht, zu schlagen, zu schreien, zu beleidigen!

7. Ein Kind BRAUCHT Eltern, die erklären, warum sie Verbote aussprechen und Wünsche ablehnen, aber sie müssen nicht jedes Verbot und jede Ablehnung immer wieder begründen.
8. Es ist ganz normal, dass dein Kind »kämpft«, um die Erfüllung seiner Wünsche durchzusetzen. Aber wenn du dein Kind liebst, DARFST du ihm NICHT jeden Wunsch erfüllen, denn Kinder, denen jeder Wunsch erfüllt wird, werden nicht glücklich, sondern unzufrieden und schwach. Kinder werden stark, wenn sie auch mal auf etwas verzichten müssen.
9. Wenn es dir schwerfällt, deinem Kind einen Wunsch abzuschlagen, denk daran, dass du seine Liebe nicht verlierst, wenn du klar bei deiner Meinung bleibst. Ja, es wird jetzt vielleicht sauer auf dich sein, aber es wird im

Innersten und ganz bestimmt später zu schätzen wissen, dass du eine klare Haltung hast.

10. Die Aussage »Ich muss erst nachdenken« ist durchaus erlaubt, wenn du nicht auf Anhieb weißt, wie du auf eine Bitte oder Forderung deines Kindes reagieren sollst.
11. Es ist völlig normal, dass auch Eltern Fehler machen. Wir Menschen sind alle nicht perfekt. Kinder verstehen das und nehmen es nicht übel – vor allem, wenn Eltern sich auch mal entschuldigen und wenn ein gutes, wertschätzendes Verhältnis zwischen Eltern und Kind besteht. Dein Kind lernt an deinem Vorbild ganz nebenbei, dass Menschen sich entschuldigen können und wie gut das tut.
12. Wenn Eltern sich aber dauernd und inflationär bei ihren Kindern entschuldigen, können sie von diesen irgendwann nicht mehr ernst genommen werden.

13. Mach dir bewusst, dass heutige Eltern besonders viel stemmen müssen. Es ist also kein Wunder, dass du dich manchmal erschöpft und kläglich fühlst.
14. Sag dir immer wieder, dass Eltern in Stresssituationen dazu neigen, zu schimpfen, zu drohen, zu schreien usw., aber dass du es eben anders versuchen möchtest – nach deinen ganz persönlichen Möglichkeiten. Die sind anders als die deiner Freundin, deiner Nachbarin, deines Kumpels. Vergleiche dich also nicht mit anderen Menschen!
15. Bereite dich vor auf die Gefühle, die dich vermutlich packen werden. Dann bist du ihnen im Ernstfall nicht mehr so ausgeliefert.
16. Sei immer wieder bereit, in Distanz zu dir selbst zu treten, und betrachte dich und dein Verhalten dabei freundlich, aber kritisch.

17. Mach dir rechtzeitig und in entspanntem Zustand Gedanken über die Grenzen, die dir wichtig sind, und vor allem auch darüber, wie du es schaffen kannst, wertschätzend auch dann zu reagieren, wenn dein Kind diese Grenzen missachtet.
18. Denk daran, Prioritäten zu setzen! Du kannst niemals alles schaffen und alles erklären. Aber du kannst überlegen, was dir persönlich im Zusammenleben mit deinem Kind sehr wichtig ist und deshalb ganz oben auf deiner Prioritätenliste steht.
19. Versuche, deinem Kind gegenüber immer Präsenz zu zeigen und beharrlich zu sein! Also tauch nicht ab, wenn es unangenehm wird, und gib nicht auf, wenn sich erst mal nichts zum Guten ändert.
20. Wenn du das Gefühl hast, du bekommst das mit der Wertschätzung UND der klaren Führung allein nicht hin, ist es eine beson-

dere Stärke, dir Hilfe zu holen. Oft kann der Blick von außen schnell helfen.

- 21.** Nach dem Problem ist vor dem Problem. Es ist nie zu spät, etwas zu ändern! Die Chance von uns Eltern ist es, ständig dazuzulernen und mit herausfordernden Situationen immer besser umzugehen.
- 22.** Verschaff dir eine ruhige Minute und denk darüber nach, welche Situationen immer wieder zu Problemen zwischen dir und deinem Kind führen. Und überlege dann, was du tun kannst, damit es gar nicht erst so weit kommt. Wenn du allein nicht weiterkommst, scheu dich nicht, mit einer Person deines Vertrauens darüber zu sprechen. Wir Eltern sind oft betriebsblind, wenn es um unsere Kinder geht.
- 23.** Vergiss die Wunderkraft des Lachens nicht. Versuch also, so oft wie möglich mit deinem Kind gemeinsam lachen zu können!

- 24.** Belohn dich selbst immer mal wieder, wenn du es schwer hattest. »Genehmige« dir bewusst etwas, das dir und deiner Seele guttut!