



Video 4 - Du machst Dir Sorgen um Dein Kind?

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- Hast Du Dich in Deinem Kind wiedererkannt?
- Ist Dir für eine konkrete Situation eingefallen, was sie mit Dir zu tun hat?
- Gibt es Regeln, die Dein Kind nicht einhält? Hast Du Parallelen zu Deinen Gewohnheiten gefunden?

DU MACHST DIR SORGEN UM DEIN KIND?

Machst Du Dir öfters Sorgen um Dein Kind oder bist generell sehr ängstlich? Dein Kind könnte sich weh tun, ihm könnte etwas Schlimmes passieren, es könnte schlechte Schulnoten bekommen, bei seinen Freunden nicht gut dastehen. Das ging mir früher genauso.

Meine Sorgen um meine Tochter

Maxi war ein sehr lebhaftes Kind. Als sie 5 war, gingen wir einmal auf einen Spielplatz mitten in einem Park. Ich saß auf einer Bank, hatte ein Buch dabei, und Maxi rannte herum. Sie konnte nie einfach mal ruhig spielen, so wie andere Kinder. Sie war immer in Bewegung. Als ich gerade in mein Buch sehe, da höre ich auf einmal ein entsetztes "oh!". Ich schaue hoch und sehe, dass da etwas oben im Baum sitzt. Ein Kind! Maxi!!! Ich kriege einen Mordschreck, springe auf, renne dahin und befähle ihr, herunterzukommen. Das tut sie auch - völlig problemlos. Ich war so aufgeregt! Ich habe sofort heftig mit ihr geschimpft...

...und mich erst zu Hause wieder beruhigt, so tief saß mir der Schreck in den Gliedern. Da ist mir eine Sache bewusst geworden. Dass es MEINE Angst war auf dem Spielplatz, und nicht ihre. Und dass ich meine Angst besser nicht auf mein Kind übertragen sollte. In meinem tiefsten Inneren habe ich Maxi doch um ihre Furchtlosigkeit beneidet. Und da habe ich das erste mal etwas anders gemacht als sonst. Ich habe nämlich nicht mehr überlegt, wie ich mein Kind ändern könnte, sondern was ICH gegen meine Angst tue. Wir haben dann alle zusammen eine Kletterkurs gemacht. Danach wusste Maxi, dass sie ohne Seil gar nicht so hoch klettern sollte, ich hatte weniger Angst und unsere Spielplatzbesuche wurden total entspannt.



WARUM WAR ICH SO ÄNGSTLICH?

Bei meiner Tochter, für die "Angst" ein absolutes Fremdwort war, habe ich das erste mal bewusst gespürt, wie extrem ängstlich ich selbst war. Aber woher kam diese Angst?

Ich bin von einer sehr ängstlichen Mutter erzogen wurden.

Während meiner ganzen Kindheit habe ich Sätze gehört wie: pass auf!, willst Du wirklich?, mach das lieber nicht!, fahr nicht so schnell/weit, klettere nicht so hoch, sei vorsichtig... Diese Liste könnte ich unendlich fortsetzen. Sie hat es immer gut gemeint, wollte mich vor allen Gefahren beschützen. Aber was hat das mit mir gemacht? Höhenangst, Angst im Dunklen, Angst vor Geschwindigkeit, Unsicherheit im Auftreten, Angst etwas falsch zu machen.....Geringes Selbstvertrauen!

Es hat viele Jahre gedauert, bis ich diese Erkenntnis hatte. Und noch länger, um diese Ängste loszuwerden. Und der Prozess dauert noch immer an. Du kannst Dein Kind nicht vor negativen Erfahrungen bewahren. Und das solltest Du auch gar nicht. Du nimmst ihm damit die Möglichkeit, daran zu wachsen. Und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

"Nichts raubt Kindern so gründlich das Selbstvertrauen wie ständig besorgte Eltern"

(Jesper Juul)

TIPP 1:

Behalte Deine Sorgen für Dich!

Ich verstehe sehr gut, dass Du Dich um Dein Kind sorgst. Aber teile Deine Ängste gerne mit Deinem Partner, Freunden, Eltern oder anderen, aber NICHT mit Deinem Kind!

TIPP 2:

Tue etwas gegen Deine Angst!

Etwas gegen Deine Angst zu tun, ist ein Prozess, der sich auf alle Fälle lohnt.

Beschäftige Dich mit PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



Durch Persönlichkeitsentwicklung tust Du sowohl etwas gegen Deine Ängste, als auch für mehr Selbstbewusstsein. Beides führt dazu, dass auch Dein Kind mehr Selbstbewusstsein bekommt.

Denke positiv!

Sieh nicht nur die negativen Dinge, die gerade um Dich herum passieren. Es gibt so viel Schönes und Gutes - auch in Deinem Leben. Konzentriere Dich darauf, dann haben die negativen Gedanken weniger Raum.

Sei dankbar für die guten Dinge in Deinem Leben



AUFGABE:

Schreibe auf, wofür Du in Deinem Leben generell dankbar bist!

Betrachte außerdem den heutigen Tag - wofür kannst Du dankbar sein?



AUFGABE:

Überlege am Abend, was Dein Kind heute gut gemacht hat! Fang jetzt direkt damit an!



Sieh die Stärken Deines Kindes

Oft sehen wir bei unseren Kindern nur die Schwächen. Uns fällt sofort auf, was zu verbessern geht oder was gerade nicht gut läuft. Dabei übersehen wir allerdings, dass jedes Kind auch Stärken hat. Die betrachten wir jedoch als "normal". Sogar hinter jeder Schwäche verbirgt sich eine Stärke. Zum Beispiel ist ein sehr lebhaftes und anstrengendes Kind vielleicht offener, mutiger und weniger ängstlich.

AUFGABE:



Was sind die Stärken Deines Kindes? Führe eine Liste, die Du stetig erweitern kannst. ;-) Du wirst staunen, wie viel Dir nach und nach dabei einfällt.

MEINE HERZENSEMPEHLUNG



Vielleicht weißt Du, dass auch ich einmal sehr überfordert war in und mit meinem Leben. Alleinerziehend und mit einem Auswärtsjob, der mich absolut nicht erfüllte, hatte ich nicht nur alltäglichen Stress, sondern auch mein Selbstbewusstsein war im Keller. Da schenkte mir eine Freundin ein Buch, das ich regelrecht verschlang. Ich war so begeistert und hatte viele Aha-Momente, dass ich mir Folgebücher kaufte und Seminare besuchte. Damit begann meine Persönlichkeitsentwicklung. Es war der Start in ein besseres Leben. Ohne dieses Buch damals wäre ich heute wohl nicht dort, wo ich jetzt bin. Deswegen möchte ich Dir dieses Buch so sehr ans Herz legen.

[SELBSTVERTAUEN: die Kunst, Dein Ding zu machen](#)