

WIE STABIL BIN ICH ALS HAFEN FÜR MEIN SCHULSTART-KIND?

Anleitung:

Lies jede Aussage und markiere spontan, wie sehr sie auf dich zutrifft.

Skala:

- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils/teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft sehr zu

Nicht grübeln – ankreuzen.



INNERE RUHE & SICHERHEIT

Ich kann über Schule sprechen, ohne dass mein Körper sofort in Stress geht.

- 1 2 3 4 5

Ich traue meinem Kind zu, seinen eigenen Lernweg zu gehen.

- 1 2 3 4 5

Ich halte Gefühle meines Kindes aus, auch wenn sie unangenehm sind.

- 1 2 3 4 5

Ich kann Tränen oder Widerstand sehen, ohne sofort „reparieren“ zu wollen.

- 1 2 3 4 5

Ich glaube: Entwicklung braucht Zeit, nicht Druck.

- 1 2 3 4 5

HALTUNG ZU LEISTUNG & LERNEN

Fehler meines Kindes stressen mich nicht stark.

- 1 2 3 4 5

Ich sehe Lernprozesse wichtiger als Ergebnisse.

- 1 2 3 4 5

Ich vergleiche mein Kind selten mit anderen.

- 1 2 3 4 5

Ich kann Erfolg feiern, ohne Leistung zur Messlatte für Wert zu machen.

- 1 2 3 4 5

Neugier ist mir wichtiger als Perfektion.

- 1 2 3 4 5

MEIN EINFLUSS ALS ELTERNTEIL

Mir ist bewusst, dass meine Stimmung den Schulstart prägt.

- 1 2 3 4 5

Ich reflektiere meine eigenen Schulerfahrungen.

- 1 2 3 4 5

Ich merke, wenn meine Erwartungen zu hoch werden.

- 1 2 3 4 5

Ich kann Tempo rausnehmen, auch wenn andere pushen.

- 1 2 3 4 5

Ich muss nicht alles „richtig“ machen, um gut zu begleiten.

- 1 2 3 4 5

UMGANG MIT ÜBERGANGSSTRESS

Mehr Nähe bei Schulstress fällt mir leicht.

- 1 2 3 4 5

Ich reagiere nicht sofort mit mehr Druck, wenn es holpert.

- 1 2 3 4 5

Ich kann Verhalten als Signal sehen – nicht als Problem.

- 1 2 3 4 5

Ich bleibe freundlich klar, auch wenn mein Kind blockiert.

- 1 2 3 4 5

Ich darf uns Zeit geben.

- 1 2 3 4 5

AUSWERTUNG

Addiere deine Punkte.

80–100 Punkte → Stabiler Hafen

Du bringst viel innere Sicherheit mit. Dein Kind spürt Halt. Feinschliff & Alltagstransfer lohnen sich.

60–79 Punkte → Tragfähiger Hafen mit Wellengang

Gute Basis – unter Stress wird es wacklig. Struktur & Begleitung helfen, Stabilität zu halten.

40–59 Punkte → Hafen im Umbau

Du willst Halt geben, aber Druck und Unsicherheit funken dazwischen. Unterstützung bringt hier viel Entlastung.

Unter 40 → Sturmwarnung, nicht Schuld

Nicht „schlecht begleitet“ – sondern stark gefordert. Du musst das nicht allein stabilisieren.

Bei welchen Aussagen habe ich gezögert?

Wo wünsche ich mir mehr innere Sicherheit?

Was würde meinen Hafen sofort stabiler machen?

UND WAS JETZT WICHTIG IST

Egal, wo dein Punktestand liegt: Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dass in deinem Alltag mehr stärkende Do's als stressverstärkende Don'ts wirken. Diese Do's schaffen den Nährboden, auf dem dein Kind wachsen kann – denn Druck und Angst verunsichern und hemmen Entwicklung, statt sie zu fördern. Oder in meinem Bild: Nicht ziehen – gärtnern.

Vielleicht merkst du gerade:

- Ich will meinem Kind Halt geben – und selbst sicherer werden
- Ich wünsche mir Orientierung in Übergangsphasen
- Ich will Druck rausnehmen, ohne führungslos zu werden
- Ich möchte bindungsstark begleiten – auch wenn es stürmt

Das ist großartig. Und Gleichzeitig möchte ich dir das mit auf den Weg geben:

“Ein Kind braucht keinen perfekten Start. Es braucht einen sicheren Hafen.”

Ich unterstütze euch gerne auf einem Stück eures Weges!



HALLO, ICH BIN KIRAN!

Ich bin dein sicherer Hafen auf Zeit - damit du der sichere Hafen für dein Kind sein kannst. Gerade rund um die Einschulung und andere sensible Übergänge.



Familiencoachin



beziehungs-
und bindungsorientiert



neurodivergente
Mama



Embodiment-
coachin



Ergotherapeutin



meine Bücher



meine Themen




Schulzeit +
Einschulung
Neurodivergenz
Familienleben
Gefühlsregulation

Audiokurs:
Beziehungs-
booster



Podcast



bindung-beziehung.de
 [/kiran.deuretzbacher](https://www.instagram.com/kiran.deuretzbacher)