

DRUCK ENTLARVEN – IM ECHTEN ALLTAG

MANCHMAL ENTSTEHT DRUCK NICHT IN GROSSEN KONFLIKTEN, SONDERN IN GANZ UNSCHEINBAREN MOMENTEN. ZWISCHEN BROTDOSE UND BÜCHERSTAPEL. ZWISCHEN GUT GEMEINTEN SÄTZEN UND EINEM LANGEN TAG.

Auf den nächsten Seiten, findest du Beispiele aus **typischen Alltagssituationen**, die ich in meiner Arbeit immer wieder erlebe. Situationen, **in denen Eltern es gut meinen und trotzdem innerlich unter Spannung geraten**. Vielleicht findest du dich in dem einen oder anderen Moment wieder. Ich lade dich dazu ein, einmal genau in dich hineinzuspüren.

WICHTIG:

Es geht hier nicht ums Falsch machen.
Es ist eine Einladung für ein freundliches Hinschauen. Eine Einladung um Wachstumschancen zu erkennen. Damit du besser einordnen kannst, was in dir wirkt, bevor es auf dein Kind wirkt.

**“Wachstum entsteht
aus Sicherheit –
nicht aus Druck.”**



AM KÜCHENTISCH, 18:47 UHR

DEIN KIND RUTSCHT AUF DEM STUHL HERUM. DIE AUGEN WERDEN GLASIG. DU SAGST TROTZDEM:

“Komm, nur noch eine Seite”

DU WILLST, DASS DEIN KIND GUT VORBEREITET IST.

DOCH VIELLEICHT BERUHIGST DU GERADE DEINE EIGENE ANGST – UND GIBT DIR DAS GEFÜHL VON KONTROLLE.

BEIM SCHUHEANZIEHEN AM MORGEN

ES DAUERT. WIEDER.
DU SPÜRST, WIE ES IN DIR ENGER WIRD.

“Das musst du aber als Schulkind schneller können.”

DU WOLLTEST SELBSTSTÄNDIGKEIT STÄRKEN.

DOCH DEIN TON TRANSPORTIERT DRUCK – NICHT VERTRAUEN.

AUF DEM SPIELPLATZ

EINE ANDERE MUTTER SAGT:

“Also, kann schon bis 100 Zählen und Rechnen.”

DU LÄCHELST.

DOCH PLÖTZLICH FÜHLT SICH DEIN EIGENES KIND KLEINER AN.
NICHT, WEIL ES WENIGER KANN, SONDERN WEIL VERGLEICH
DRUCK ERZEUGT – SELBST WENN DU ES NICHT WILLST.

IM BUCHLADEN

DU NIMMST NOCH EIN VORSCHULHEFT MIT.
VIELLEICHT NOCH EIN KONZENTRATIONSSPIEL.
ES FÜHLT SICH NACH FÜRSORGE AN.

DOCH VIELLEICHT VERSUCHST DU GERADE, UNSICHERHEIT ZU
KONTROLLIEREN.

BEIM ABENDESSEN

“In der Schule musst du aber stillsitzen.”

DU WILLST REALISTISCH SEIN.

DOCH DEIN KIND HÖRT: „SO WIE DU BIST, REICHT ES NOCH NICHT.“

VOR DEM ELTERNABEND

DEIN BAUCH DRÜCKT. DIE BRUST WIRD ENG.
EIGENTLICH GEHT ES UM DEIN KIND.

DOCH VIELLEICHT IST DEIN KÖRPER GERADE IN DEINER EIGENEN
SCHULZEIT. AUF DAS BEWERTET WERDEN, NICHT GENUG SEIN. DU
REAGIERST NICHT NUR AUF DIESEN MOMENT.
DU REAGIERST AUF DAS GEFÜHL VON DAMALS.

AM ABEND VOR DEM ERSTEN SCHULTAG

DEIN KIND SCHLÄFT. ALLES IST VORBEREITET.
UND TROTZDEM SCHLÄFST DU SCHLECHT.

DOCH VIELLEICHT IST DAS PROBLEM NICHT DIE VORBEREITUNG.
ES IST DIE INNERE ANSPANNUNG, DIE DEIN KIND SPÜRT – AUCH
WENN DU NICHTS SAGST.

**“Druck muss nicht aus Härte entstehen.
Druck kann auch aus Liebe, die Angst
bekommen hat. Und genau hier braucht es
Halt. Nicht indem du mehr tust und übst.
Sondern indem du dich regulieren
kannst und aus einer Sicherheit, statt
aus der Angst heraus handeln kannst.”**

EINEN SICHEREN HAFEN BAUT MAN NICHT ALLEIN

Wenn du merkst, dass dein innerer Druck mehr Raum einnimmt als dir lieb ist – dann lohnt sich der nächste Schritt.

Im August biete ich einen **Themenabend** und einen **Vertiefungsworkshop** an.

Themen: Übergänge begleiten, Trennungsangst verstehen, loslassen und trotzdem Halt geben – für Familien, die sich einen bindungsstarken Schulstart wünschen.
Neurodiversitätssensibel gestaltet.

Als Ergotherapeutin, ADHS-Trainerin, Familienberaterin und Mutter von drei Schulkindern begleite ich seit über 20 Jahren Familien in genau diesem Übergang.

Weitere Infos gibt es bald per Mail:

Lass dich bis dahin von meinem Podcast bestärken:



Zum Podcast

Ich freue mich auf dich!

