

Wie reagiere ich wirklich, wenn mein Kind mich herausfordert?

Eine Einladung zur Selbstwahrnehmung für mehr Verbindung, Verständnis und Einfühlsamkeit im gemeinsamen Alltag.

© www.empathie-genie.de | Zlatka Falcone



Nicht dein Wissen entscheidet, sondern was du gerade fühlst und brauchst

Wir reagieren selten aus dem Kopf heraus. Meist antwortet unser Nervensystem lange bevor wir nachdenken können. Wenn dein Kind Gefühle ausdrückt, die dich berühren oder überfordern, entscheidest in diesem Moment:

Wie fühlst du dich?

Welche Bedürfnisse von dir sind gerade erfüllt oder unerfüllt?

Wahrnehmen

Welche Gefühle und Körpersignale in dir in diesem Moment auftauchen

Anerkennen

Welche Bedürfnisse hinter deiner Reaktion sichtbar werden und welche Stärke darin liegt

Verbinden

Wie du aus diesem Bewusstsein heraus mehr Verbindung mit deinem Kind gestalten kannst

 In diesem Selbsttest gibt es keine richtigen oder falschen Antworten nur die Einladung, dich selbst mit Neugier und Mitgefühl wahrzunehmen.



So begegnen wir uns selbst mit Offenheit und Mitgefühl



Lies jede Aussage aufmerksam durch. Antworte **spontan und ehrlich** - nicht so, wie du dir wünschst zu reagieren, sondern so, wie du **es in dir wahrnimmst, wenn du tatsächlich in solchen Momenten bist**.

Notiere dir für jede Aussage, was am ehesten zutrifft:

Deine ehrliche Selbstwahrnehmung ist ein Geschenk an dich selbst und an deine Verbindung zu deinem Kind.

A

Ja, das erlebe ich oft so

B

Manchmal erkenne ich mich darin

C

Das erlebe ich selten so

☐ Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, nur deine ganz eigene, aufrichtige Wahrnehmung von dir selbst.

Die 12 Aussagen

Lies jede Aussage aufmerksam durch und notiere deine ehrliche Antwort (A / B / C). Es geht nicht darum, richtig oder falsch zu antworten sondern darum, dich selbst besser kennenzulernen.

- 1 Wenn mein Kind Wut zeigt, spüre ich den Impuls, sofort zu erklären, wie es besser laufen könnte.
- 2 Ich bemerke, dass ich mich verantwortlich fühle, wenn mein Kind traurig oder aufgewühlt ist.
- 3 Wenn mein Kind seine Stimme erhebt, spüre ich innerlich eine Anspannung oder Enge.
- 4 In herausfordernden Momenten bemerke ich den Gedanken:
„Ich wünsche mir, dass das jetzt klappt.“
- 5 Nach einem Konflikt fühle ich mich belastet und frage mich, ob ich meinen Bedürfnissen und denen meines Kindes gerecht werden konnte.
- 6 Ich bemerke, dass ich mein Kind häufig frage: „Warum tust du das jetzt?“
- 7 Wenn ich meinem Kind gegenüber Verständnis zeige, frage ich mich manchmal, ob meine eigenen Bedürfnisse nach Struktur und Verlässlichkeit dabei ausreichend Raum bekommen.
- 8 Ich bemerke im Nachhinein, dass manche Situationen viel Energie von mir gefordert haben.
Mehr, als mir in dem Moment bewusst war.
- 9 Ich wünsche mir, dass wir als Familie mehr Momente der Leichtigkeit und Verbundenheit erleben können.
- 10 Ich möchte mein Kind wirklich verstehen und fühle, dass mir dafür manchmal die innere Kraft fehlt.
- 11 Es gibt Momente, in denen ich nach außen hin ruhig wirke, während ich innerlich spüre, dass vieles in mir in Bewegung ist.
- 12 Ich bemerke häufig, dass ich das Bedürfnis habe, für andere da zu sein und mich dabei frage, wer für mich da ist.

Deine Auswertung

Schau, bei welchen Aussagen du **A (trifft meistens zu)** angekreuzt hast. Ordne sie den drei Bereichen zu – jeder Bereich beschreibt einen verständlichen Weg, wie wir in stressreichen Momenten auf unsere Bedürfnisse reagieren:



Bereich 1 – Mit Worten Verbindung suchen

Aussagen **1, 4, 6, 7**



Bereich 2 – Durch Helfen Nähe schenken

Aussagen **2, 5, 9, 10**



Bereich 3 – Im Überwältigtsein Grenzen zeigen

Aussagen **3, 8, 11, 12**



Der Bereich mit den meisten A-Antworten gibt dir einen Hinweis darauf, welches Muster du in herausfordernden Momenten häufig lebst. Wenn zwei Bereiche gleich stark sind, begegnest du dir selbst als Vielschichtig – auch das ist ein wertvoller Einblick und völlig in Ordnung.

Die Erklärende

Du möchtest Orientierung geben. Du erklärst, suchst nach Lösungen weil dir Verbindung und Klarheit wichtig sind. Manchmal merkst du, dass dein Kind gerade emotional noch nicht bereit ist, zuzuhören.

Was dir wichtig ist 🧡

Du hast das Bedürfnis, dass dein Kind sich sicher und geborgen fühlt. Du trägst Verantwortung und das nimmst du ernst.

Was in stressigen Momenten passiert ⚡

Wenn du dir Sorgen machst oder dich hilflos fühlst, neigst du dazu, zu erklären und zu argumentieren – auch wenn dein Kind gerade von Gefühlen überwältigt ist und noch keine Worte aufnehmen kann.

Ein kleiner Schritt ✨

Bevor du erklärst, sag zuerst:

„Ich sehe, dass dich das gerade richtig beschäftigt.“

Erst Verbindung spüren lassen, dann gemeinsam schauen.

Was dein Kind gerade braucht

Keine Erklärungen – sondern das Gefühl: *Ich bin gesehen. Jemand ist bei mir.*



Verbindende Sätze

- „Ich sehe dich.“
- „Fühlt sich das gerade unfair an?“
- „Du bist wütend – und ich bleibe bei dir.“
- „Wir schauen das gemeinsam an. Zuerst möchte ich verstehen, wie es dir geht.“
- „Deine Gefühle dürfen da sein.“

Die Verbindende Begleiterin

Du nimmst die Gefühle deines Kindes tief wahr manchmal intensiver als deine eigenen. Wenn Spannung entsteht, wächst in dir der Wunsch, sofort für Harmonie und Erleichterung zu sorgen.

Deine Stärke 🧡

Du bringst echtes Mitgefühl mit. Dein Kind erlebt, dass seine Gefühle willkommen sind und dass jemand wirklich zuhört.

Was dich unter Stress kostet ⚡

Wenn dein Kind leidet, spürst du den starken Impuls zu trösten oder zu lösen und verlierst dabei manchmal den Kontakt zu deiner eigenen inneren Ruhe und deinen Bedürfnissen.

Mini-Shift ✨

Erinnere dich innerlich:
„Ich darf mitfühlen und dabei auch bei mir bleiben.“

Präsenz und Stabilität sind Fürsorge.

🌱 Was dein Kind jetzt braucht

Echtes Mitgefühl und eine ruhige, geerdete Person an der Seite, die nicht von seinen Gefühlen überwältigt wird.

📖 Verbindende Sätze

- „Ich bin bei dir – mit allem, was gerade da ist.“
- „Es ist völlig okay, traurig zu sein.“
- „Ich halte diesen Moment mit dir aus.“
- „Du musst das nicht alleine tragen.“
- „Wir finden gemeinsam einen Weg – Schritt für Schritt.“

Wenn innere Anspannung überwiegt

Du wünschst dir Ruhe und Verbindung und gleichzeitig reagiert dein Körper manchmal, bevor du es merkst. Das ist kein Versagen, sondern ein Signal deines Nervensystems.

Deine Stärke

Du trägst einen tiefen Wunsch nach Veränderung in dir. Diese Sehnsucht nach mehr Verbindung und Ruhe ist eine kraftvolle innere Ressource.

Was du vielleicht fühlst

Anspannung, Erschöpfung, Ohnmacht und vielleicht Bedauern danach. Hinter diesen Gefühlen stecken Bedürfnisse nach Unterstützung, Entlastung und Selbstfürsorge.

Ein kleiner Schritt

3 bewusste Atemzüge. Den Kontakt der Füße zum Boden spüren. Die Schultern bewusst loslassen.

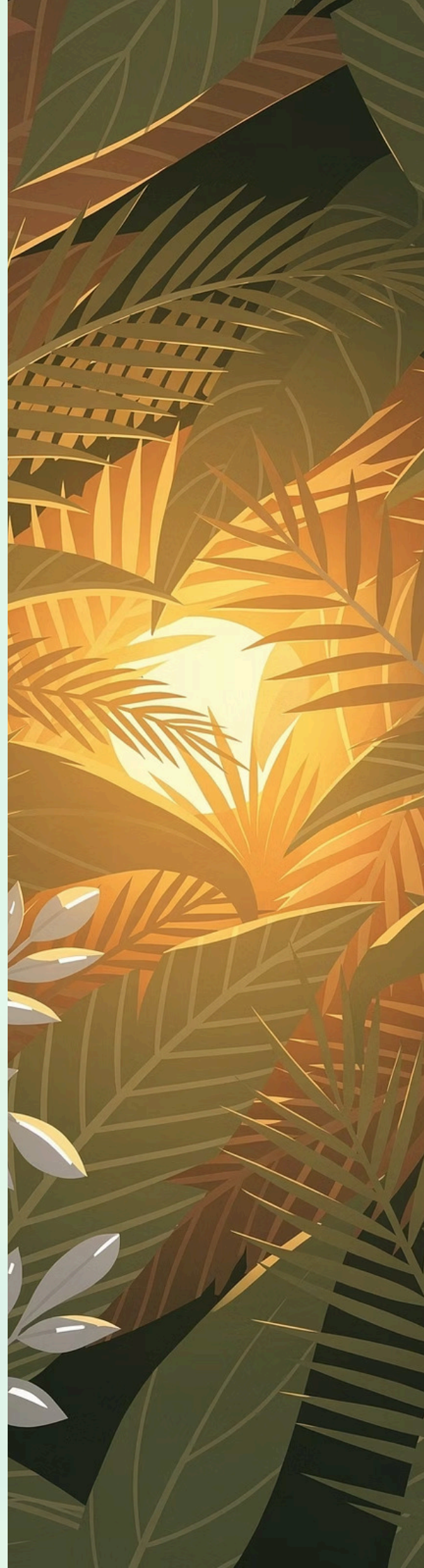
Erst wenn du dich ein wenig geerdeter fühlst, sprechen.

Was gerade helfen kann

Selbstregulation vor Reaktion. Deine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Das ist keine Schwäche, sondern Fürsorge für euch beide.

Verbindende Sätze

- „Ich brauche kurz einen Moment für mich.“
- „Ich komme gleich wieder, dann bin ich ruhiger bei dir.“
- „Das war laut von mir. Ich hätte mir gewünscht, anders zu reagieren.“
- „Ich lerne das noch und ich bin dabei.“
- „Ich möchte, dass wir uns beide wohlfühlen. Daran arbeite ich.“





Verbindung beginnt mit Mitgefühl für dich selbst.

Du musst nicht perfekt sein, das wäre auch gar nicht möglich. Du bist ein Mensch mit Gefühlen und Bedürfnissen, der täglich sein Bestes gibt. Das ist mehr als genug.

Wahrnehmen

Beobachten, was in mir vorgeht
ohne Bewertung, mit Neugier

Fühlen & Brauchen

Eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen und benennen

Bitten statt Fordern

Klar und herzlich ausdrücken, was ich mir wünsche –
für uns beide

- ☐ Wenn du dir wünschst, in herausfordernden Momenten mehr bei dir zu bleiben und echte Verbindung mit deinem Kind zu erleben –

Ich begleite dich gern auf diesem Weg. Du trägst das nicht allein. 🧡