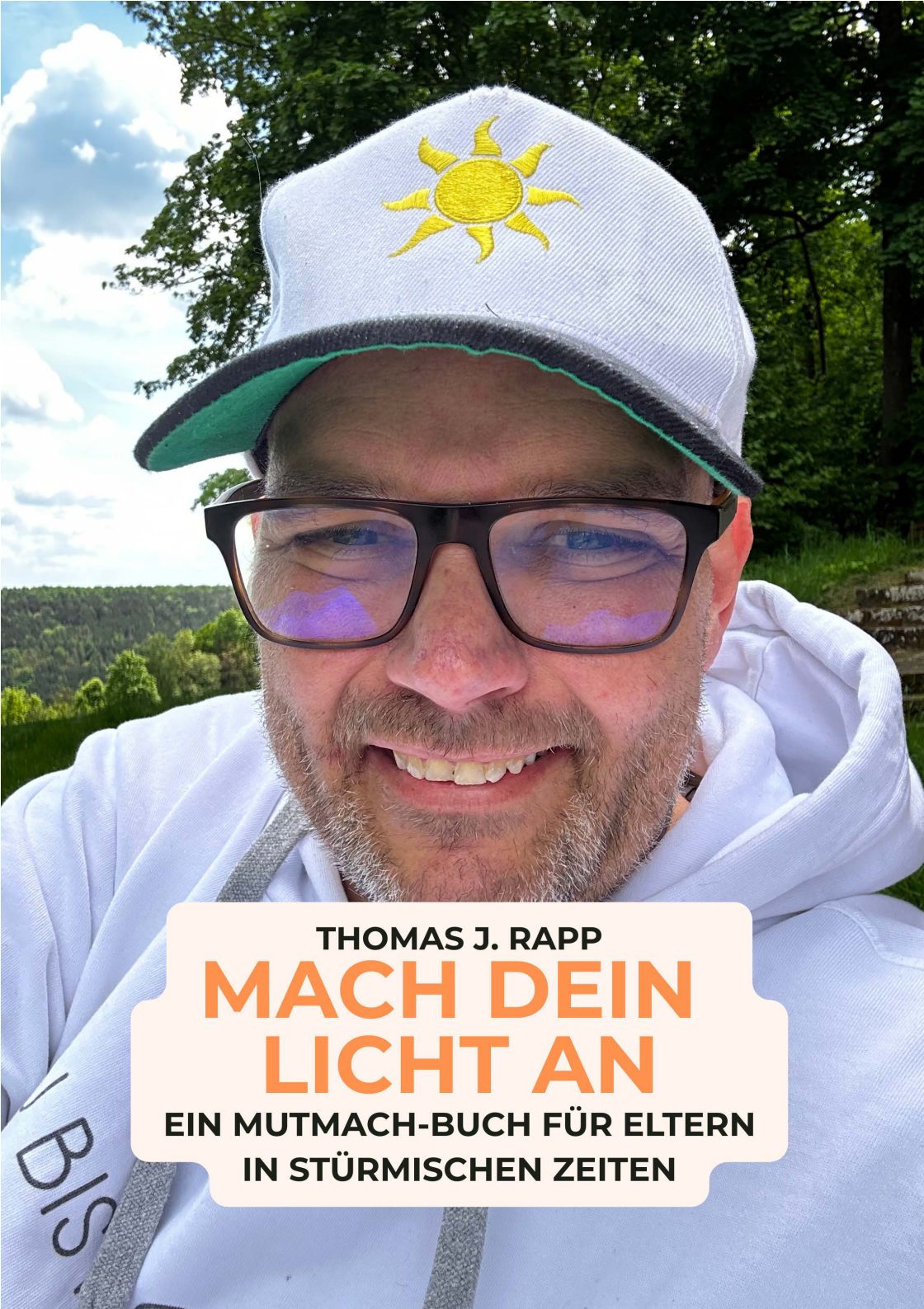




THOMAS J. RAPP

MACH DEIN LICHT AN

EIN MUTMACH-BUCH FÜR ELTERN
IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Mach Dein Licht an

Ein Mutmach-Buch für Familien in stürmischen Zeiten
von Thomas J. Rapp

Widmung

Für Sonja,

Danke, dass du mein Licht angemacht hast.

Danke, dass du es jeden Tag neu entzündest.

Danke, dass du mir gezeigt hast, was bedingungslose Liebe bedeutet.

In ewiger Dankbarkeit und Liebe,

Thomas

... und für meine wunderbaren Kinder Rosalie, Pauline und Janosch...

ihr seid die Lichter meines Lebens.

Rosalie, deine Durchsetzungskraft ist deine Superkraft.

Pauline, deine Stärke inspiriert mich jeden Tag.

Janosch, dein Lachen erhellt selbst die dunkelsten Momente.

Möget ihr anderen zeigen, wie man sein Licht anmacht.

Ihr habt's schon drauf,

Papa

Impressum

Titel: Mach Dein Licht an - Ein Mutmach-Buch für Familien in stürmischen Zeiten

Autor: Thomas J. Rapp
Co. Autorin: Sonja Rapp

Erscheinungsjahr: 2025 - 1. Auflage

Kontakt:
Thomas Rapp
E-Mail: kontakt@thomas-rapp.com
Website: thomas-rapp.com

Copyright: © 2025 Thomas Rapp. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-gesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit,

Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Die im Buch beschriebenen Methoden und Tools ersetzen keine professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung. Bei schweren psychischen Erkrankungen oder akuten Krisen wenden Sie sich bitte an entsprechende Fachkräfte.

ISBN: 9783819230042

Disclaimer: Die in diesem Buch beschriebenen Tools und Strategien ersetzen keine professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung. Sie sind als wertvolle Ergänzung zu verstehen. Bei akuten Krisen oder suizidalen Gedanken wenden Sie sich bitte umgehend an professionelle Hilfe.

Inhaltsverzeichnis

TEIL I: BEWUSSTWERDUNG - Wenn das Familienleben aus den Fugen gerät

Kapitel 1: Du bist nicht allein - Die Realität heutiger Familien

Kapitel 2: Wenn Kinder leiden - Die vielen Gesichter der Krise

Kapitel 3: Die Wellen schlagen hoch - Auswirkungen auf das Familiensystem

Kapitel 4: Der Teufelskreis - Warum alles schlimmer wird

TEIL II: VERSTEHEN - Die Grundlagen für Veränderung

Kapitel 5: Salutogenese - Was hält uns gesund?

Kapitel 6: NLP - Die Macht der Sprache und des Denkens

Kapitel 7: Systemische Betrachtung - Das große Ganze sehen

TEIL III: HANDELN - Die KIDS-Methode und konkrete Tools

Kapitel 8: Die KIDS-Methode - Dein Kompass durch die Krise

Kapitel 9: K - Kompass Ziele

Kapitel 10: I - Innere Motivation

Kapitel 11: D - Deine Werte

Kapitel 12: S - Strategien deiner Persönlichkeit

TEIL IV: WACHSEN - Aus der Krise zur Stärke

Kapitel 13: Die vier Transformationsfaktoren

Kapitel 14: Der Weg nach vorn - Deine nächsten Schritte

ANHANG

Notfall-Toolkit

Ressourcen und weiterführende Hilfe

KIDS-Methode Arbeitsblätter

Über MindShift Connect

Über den Autor

Vorwort

Liebe Mutter, lieber Vater, wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann befindest du dich wahrscheinlich in einer der schwierigsten Phasen deines Lebens. Vielleicht kämpft dein Kind mit Problemen, die du nie für möglich gehalten hättest.

Vielleicht fühlst du dich hilflos, überfordert und fragst dich, ob du als Elternteil versagt hast. Vielleicht hast du schon so viele Ratgeber gelesen, so viele Experten konsultiert, und trotzdem scheint sich nichts zu verbessern.

Ich kenne dieses Gefühl. Ich war dort, wo du jetzt bist.

Mein Name ist Thomas Rapp, und ich bin Vater von drei Kindern in einer Patchwork-Familie. Gemeinsam mit meiner Frau Sonja, die Lehrerin ist, habe ich Höhen und Tiefen erlebt, die ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht hätte vorstellen können. Wir haben Krisen durchlebt, die unsere Familie, unsere Partnerschaft, mein Unternehmen und unsere Gesundheit an den Rand des Zusammenbruchs gebracht haben.

Aber wir haben auch etwas anderes erlebt: Wir haben gelernt, dass in jeder Krise eine Chance liegt. Dass es möglich ist, nicht nur zu überleben, sondern gestärkt aus schwierigen Zeiten hervorzugehen. Dass Familien, die durch das Feuer gegangen sind, eine Tiefe und Verbundenheit entwickeln können, die andere nie erreichen werden.

Dieses Buch ist nicht entstanden, weil ich ein Experte war, der von außen auf Familienprobleme blickt. Es ist entstanden, weil ich mittendrin war, weil ich die Verzweiflung, die Angst und die Ohnmacht am eigenen Leib gespürt habe. Und weil ich einen Weg gefunden habe, der nicht nur mir und meiner Familie geholfen hat, sondern inzwischen hunderten von Familien, die wir durch unser MindShift Connect Coaching begleiten durften.

In diesem Buch teile ich mit dir die Erkenntnisse, Tools und Strategien, die aus meiner persönlichen Erfahrung, meiner Ausbildung in NLP und systemischer Aufstellungsarbeit sowie aus der wissenschaftlichen Grundlage der Salutogenese entstanden sind. Du wirst die KIDS-Methode kennenlernen, ein System, das Familien dabei hilft, aus der Krise in die Kraft zu finden.

Aber vor allem wirst du eines erfahren: Du bist nicht allein. Du bist nicht schuld. Und es gibt einen Weg nach vorn.

Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen.

Thomas Rapp

TEIL I: BEWUSSTWERDUNG - Wenn das Familienleben aus den Fugen gerät

Kapitel 1: Du bist nicht allein - Die Realität heutiger Familien

“In der Tiefe des Winters erfuhr ich schließlich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer lag.” - Albert Camus

Es ist 3 Uhr morgens. Du liegst wach im Bett und deine Gedanken kreisen. Wieder einmal. Die Sorgen um dein Kind lassen dich nicht schlafen. Vielleicht war es heute wieder ein Anruf aus der Schule. Vielleicht hast du entdeckt, dass sich dein Kind selbst verletzt. Vielleicht weigert es sich seit Wochen, das Haus zu verlassen. Oder es isst nicht mehr. Oder es hat Dinge gesagt, die dir das Herz brechen und gleichzeitig Angst machen.

Du fragst dich: “Wie konnte es so weit kommen? Was habe ich falsch gemacht? Bin ich eine schlechte Mutter, ein schlechter Vater?”

Halt inne. Atme tief durch. Und höre mir zu: Du bist nicht allein.

Die stille Krise in deutschen Familien

Was du gerade durchlebst, erleben Millionen von Familien in Deutschland. Die Statistiken sind erschreckend und gleichzeitig tröstlich - erschreckend, weil sie das Ausmaß der Krise zeigen, tröstlich, weil sie beweisen, dass du nicht der einzige Mensch auf dieser Welt bist, der sich so fühlt.

Laut aktuellen Studien leben 70 Prozent aller Eltern in Deutschland in einem Zustand dauerhafter Überforderung. Siebzig Prozent! Das bedeutet, dass von zehn Familien in deiner Nachbarschaft sieben mit ähnlichen Herausforderungen kämpfen wie du. Sie verbergen es nur gut hinter perfekt gepflegten Fassaden und strahlenden Social-Media-Posts.

Die Realität sieht anders aus: Jeder fünfte junge Mensch zwischen acht und siebzehn Jahren berichtet von psychischen Problemen. Das Deutsche Schulbarometer 2024 zeigt, dass sich viele Kinder und Jugendliche unwohl und psychisch belastet fühlen. Die Zahlen steigen kontinuierlich an, und die Corona-Pandemie hat diese Entwicklung noch verstärkt.

Aber diese Zahlen erzählen nur einen Teil der Geschichte. Sie erzählen nicht von den schlaflosen Nächten der Eltern. Sie erzählen nicht von den zerbrochenen Träumen, den finanziellen Sorgen, den Partnerschaftskrisen, die entstehen, wenn ein Kind in eine psychische Krise gerät.

Sie erzählen nicht von der Scham, der Isolation und dem Gefühl, als Familie versagt zu haben.

Die Langzeitfolgen der Pandemie

Die COVID-19-Pandemie hat wie ein Brennglas gewirkt und bereits bestehende Probleme verstärkt. Was viele nicht wissen: Die Auswirkungen sind noch lange nicht vorbei. Tausende junge Menschen leiden bis heute an den Nachwirkungen der Pandemie. Besonders die Schulschließungen haben tiefe Spuren hinterlassen.

Die COPSYS-Studie, eine der größten Untersuchungen zu den Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche, zeigt erschreckende Ergebnisse: Zwei Drittel der Kinder empfanden die Pandemie als belastend. Besonders betroffen waren Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status - aber auch Mittelschichtsfamilien blieben nicht verschont.

Die Folgen zeigen sich in verschiedenen Formen: Angststörungen haben zugenommen, Depressionen bei Jugendlichen sind häufiger geworden, und viele Kinder haben den Anschluss an soziale Kontakte verloren. Was als vorübergehende Maßnahme gedacht war, hat langfristige Auswirkungen auf eine ganze Generation.

Wenn dein Kind heute Probleme hat, dann ist es möglich, dass die Wurzeln in dieser Zeit liegen. Das bedeutet nicht, dass du machtlos bist. Es bedeutet, dass du verstehen musst: Die Herausforderungen, denen sich deine Familie gegenüberstellt, sind größer als das, was eine einzelne

Familie allein bewältigen kann. Du brauchst Unterstützung, Tools und Strategien - und vor allem die Erkenntnis, dass du nicht schuld bist.

Der Zeitgeist 2024: Neue Herausforderungen für Familien

Wir leben in einer Zeit beispielloser Veränderungen. Der Familienreport 2024 zeigt zwar, dass 46 Prozent der Eltern sich auf die Zukunft freuen aber das bedeutet auch, dass mehr als die Hälfte aller Eltern mit Sorgen in die Zukunft blickt.

Die Herausforderungen sind vielfältig: Der Klimawandel beschäftigt viele Jugendliche und macht ihnen Angst um ihre Zukunft. Die Shell Jugendstudie 2024 zeigt, dass junge Menschen die aktuellen Krisen sehr bewusst wahrnehmen. Sie sind besorgt über Kriege, politische Instabilität und die Welt, die sie erben werden.

Gleichzeitig leben wir in einer digitalisierten Welt, die neue Probleme schafft: Cybermobbing, Bildschirmsucht, der ständige Vergleich mit anderen in sozialen Medien. Kinder und Jugendliche sind einer Informationsflut ausgesetzt, die sie oft überfordert.

Die Pluralität der Familienformen bringt einerseits mehr Freiheit, andererseits aber auch weniger gesellschaftlichen Halt. Traditionelle Strukturen lösen sich auf, ohne dass neue, stabile Orientierungspunkte entstanden sind. Alles wird schneller, komplexer, unübersichtlicher.

In dieser Welt müssen Familien funktionieren. In dieser Welt müssen Kinder aufwachsen. Und in dieser Welt müssen Eltern Orientierung geben, obwohl sie selbst oft nicht wissen, wo es langgeht.

Meine persönliche Reise durch die Krise

Ich erzähle dir das alles nicht als Außenstehender, der Statistiken zitiert. Ich erzähle es dir als Vater, der durch die Hölle gegangen ist und wieder herausgefunden hat.

Ohne die Details meiner Kinder preiszugeben - denn ihre Geschichten gehören ihnen, nicht mir - kann ich dir sagen: Wir haben fast alles erlebt, was in diesem Buch beschrieben wird. Mobbing, Schulverweigerung, selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen, Angstzustände. Es gab Zeiten, in denen ich nicht wusste, ob meine Familie das Überleben würde.

Die Auswirkungen waren verheerend. Meine Partnerschaft mit Sonja stand mehrmals vor dem Aus. Wir warfen uns gegenseitig vor, nicht genug zu tun, falsche Entscheidungen zu treffen, die Kinder nicht zu verstehen. Jeder von uns hatte eine andere Vorstellung davon, wie wir mit der Krise umgehen sollten.

Mein Unternehmen litt unter meinen ständigen Fehlzeiten. Ich konnte mich nicht konzentrieren, war in wichtigen Meetings mit den Gedanken bei meinen Kindern. Kunden bemerkten meine Unzuverlässigkeit, Projekte verzögerten sich. Die finanzielle Belastung daraus kam noch dazu.

Unser Freundeskreis veränderte sich. Manche Menschen zogen sich zurück, weil sie nicht wussten, wie sie mit unserer Situation umgehen sollten. Andere bombardierten uns mit gut gemeinten Ratschlägen, die zeigten, dass sie keine Ahnung hatten, was wir durchmachten. Einladungen zu Familienfeiern wurden seltener - wer lädt schon gerne die Familie ein, bei der immer etwas "los" ist?

Und dann waren da die gesundheitlichen Auswirkungen. Chronischer Stress, Schlafmangel, körperliche und psychosomatische Beschwerden.

Wir waren beide am Rande eines Burnouts, aber wir konnten nicht aufhören zu kämpfen - unsere Kinder brauchten uns.

Der Wendepunkt

Der Wendepunkt kam nicht über Nacht. Er kam durch eine Erkenntnis, die mein Leben veränderte: Ich konnte nicht länger versuchen, den reißenden Fluss zu stoppen. Ich musste lernen zu schwimmen.

Diese Metapher stammt von Aaron Antonovsky, dem Begründer der Salutogenese. Er beschreibt das Leben als einen reißenden Fluss, in den wir alle hineingeboren werden. Die Frage ist nicht, wie wir den Fluss stoppen können - das ist unmöglich. Die Frage ist, wie wir zu exzellenten Schwimmern werden.

Als ich das verstanden hatte, änderte sich alles. Statt zu fragen "Warum passiert uns das?" begann ich zu fragen

“Wie können wir damit umgehen?” Statt nach Schuldigen zu suchen, suchte ich nach Lösungen. Statt mich auf das zu konzentrieren, was nicht funktionierte, fokussierte ich mich auf das, was funktionierte.

Ich begann, mich intensiv mit Salutogenese, NLP und systemischer Aufstellungsarbeit zu beschäftigen. Nicht als Hobby, sondern als Überlebensstrategie. Ich lernte Tools und Techniken, die mir halfen, in der Krise nicht nur zu überleben, sondern zu wachsen.

Und das Wichtigste: Ich lernte, dass ich nicht allein war. Dass es andere Familien gab, die ähnliche Wege gegangen waren. Dass es möglich war, aus der Krise gestärkt hervorzugehen.

Du bist nicht schuld

Lass mich das ganz klar sagen: Du bist nicht schuld an dem, was dein Kind durchmacht. Du hast nicht versagt. Du bist nicht der schlechte Elternteil, für den du dich vielleicht hältst.

Kinder können aus den liebevollsten Familien psychische Probleme entwickeln. Manchmal liegt es an genetischen Faktoren, manchmal an traumatischen Erlebnissen außerhalb der Familie, manchmal an gesellschaftlichen Einflüssen, die du nicht kontrollieren kannst.

Das bedeutet nicht, dass du machtlos bist. Es bedeutet, dass du aufhören kannst, dich selbst zu verurteilen, und anfangen kannst, konstruktiv zu handeln.

Die Schuldfrage ist eine Falle. Sie bindet Energie, die du für die Lösung brauchst. Sie führt zu Scham, und Scham führt zu Isolation. Isolation aber ist das Letzte, was du jetzt brauchst.

Die Kraft der Gemeinschaft

Eine der wichtigsten Erkenntnisse meiner Reise war: Niemand schafft das allein. Die Familien, die erfolgreich durch Krisen navigieren, sind die, die sich Hilfe holen. Die, die zugeben können, dass sie nicht alle Antworten haben. Die, die bereit sind, neue Wege zu gehen.

Das kann professionelle Hilfe sein - Therapeuten, Ärzte, Beratungsstellen.

Das kann aber auch der Austausch mit anderen betroffenen Familien sein. Menschen, die verstehen, was du durchmachst, weil sie es selbst erlebt haben.

In unserem MindShift Connect Coaching erleben wir immer wieder, wie kraftvoll es ist, wenn Eltern merken: "Ich bin nicht verrückt. Ich bin nicht allein. Andere haben das auch geschafft."

Ein neuer Blick auf Krisen

Was wäre, wenn ich dir sage, dass die Krise, die deine Familie gerade durchlebt, nicht nur ein Problem ist, sondern auch eine Chance? Eine Chance, als Familie zusammenzuwachsen. Eine Chance, Stärken zu entwickeln, die du nie für möglich gehalten hättest. Eine Chance, deinen Kindern zu zeigen, dass man auch in schwierigen Zeiten nicht aufgibt.

Das klingt vielleicht zynisch, wenn du gerade mitten im Sturm steckst. Aber es ist wahr. Die Familien, die ich kenne, die durch schwere Krisen gegangen sind und sie gemeistert haben, haben eine Tiefe und Verbundenheit entwickelt, die andere nie erreichen werden.

Sie haben gelernt, über Dinge zu sprechen, die andere Familien unter den Teppich kehren. Sie haben gelernt, füreinander da zu sein, wenn es wirklich darauf ankommt. Sie haben gelernt, dass Liebe nicht bedeutet, dass alles perfekt ist, sondern dass man zusammenhält, wenn es schwierig wird.

Der Weg nach vorn

Dieses Buch wird dir nicht versprechen, dass alles einfach wird. Es wird dir nicht versprechen, dass sich alle Probleme in Luft auflösen, wenn du nur die richtigen Techniken anwendest.

Aber es wird dir etwas anderes geben: Es wird dir Tools an die Hand geben, mit denen du navigieren kannst. Es wird

dir eine Landkarte geben für das unbekannte Terrain, das vor dir liegt. Es wird dir zeigen, dass andere diesen Weg schon gegangen sind und dass es möglich ist, nicht nur zu überleben, sondern zu gedeihen.

Du wirst die **KIDS-Methode** kennenlernen, ein System, das auf vier Säulen basiert: Kompass Ziele, Innere Motivation, Deine Werte und Strategien deiner Persönlichkeit. Du wirst lernen, wie du dein Kohärenzgefühl stärkst - deine Fähigkeit, das Leben als verstehbar, handhabbar und sinnvoll zu erleben.

Du wirst praktische Tools bekommen, die du sofort anwenden kannst. Atemtechniken für akute Krisen. Kommunikationsstrategien, die Verbindung schaffen statt Distanz. Methoden, um Prioritäten zu setzen und Struktur in das Chaos zu bringen.

Aber vor allem wirst du eines lernen: Du hast mehr Kraft in dir, als du denkst. Du hast alle Ressourcen, die du brauchst, um diese Herausforderung zu meistern. Du musst nur lernen, sie zu nutzen.

Ein Versprechen

Ich kann dir nicht versprechen, dass der Weg einfach wird. Aber ich kann dir versprechen, dass du nicht allein gehen musst. Ich kann dir versprechen, dass es Hoffnung gibt, auch wenn du sie gerade nicht sehen kannst.

Und ich kann dir versprechen, dass die Familie, die aus dieser Krise hervorgeht, stärker sein wird als die, die hineingegangen ist. Nicht trotz der Krise, sondern wegen ihr.

Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen. Schritt für Schritt. Tag für Tag. Mit Mut, mit Hoffnung und mit der Gewissheit, dass auch der längste Winter irgendwann zu Ende geht.

Der Frühling kommt. Für dich. Für deine Familie. Für dein Kind. Du musst nur durchhalten und lernen zu schwimmen.

“Du schaffst das! Millionen von Familien haben ähnliche Krisen durchlebt und sind gestärkt daraus hervorgegangen. Du bist nicht allein, du bist nicht schuld, und es gibt einen Weg nach vorn.”

Kapitel 2: Wenn Kinder leiden - Die vielen Gesichter der Krise

“Das Herz einer Mutter ist ein Abgrund, in dessen Tiefe sich immer Vergebung findet.” - Honoré de Balzac

Jede Familie hat ihre eigene Geschichte. Jede Krise hat ihr eigenes Gesicht. Und doch gibt es Muster, Gemeinsamkeiten, die uns zeigen: Du bist nicht allein mit dem, was dein Kind durchmacht.

In diesem Kapitel werden wir über die verschiedenen Herausforderungen sprechen, mit denen Kinder und Jugendliche heute kämpfen. Nicht um dir Angst zu machen, sondern um dir zu zeigen: Was auch immer dein Kind durchlebt - andere Familien haben ähnliche Wege beschritten und Lösungen gefunden.

Ich werde nicht in die Details meiner eigenen Kinder gehen – ihre Geschichten gehören ihnen. Aber ich werde dir zeigen, wie diese Herausforderungen Familien belasten können und welche ersten Schritte möglich sind.

2.1 Mobbing in der Schule - Wenn der sichere Ort unsicher wird

Die Schule sollte ein Ort des Lernens und der sozialen Entwicklung sein. Für viele Kinder wird sie jedoch zum

Alptraum. Mobbing ist kein neues Phänomen, aber es hat in den letzten Jahren neue Dimensionen erreicht.

Cybermobbing macht es möglich, dass die Quälerei nicht mehr an der Schultür endet, sondern die Kinder bis in ihr Zuhause verfolgt.

Wenn dein Kind gemobbt wird, merkst du es oft nicht sofort. Kinder schämen sich, erzählen nicht, was passiert. Sie denken, sie seien selbst schuld, oder sie haben Angst, dass sich die Situation verschlimmert, wenn sie sich Hilfe holen.

Die ersten Anzeichen sind oft subtil: Dein Kind möchte plötzlich nicht mehr zur Schule, klagt über Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen, die der Arzt nicht erklären kann. Es wird stiller, zieht sich zurück, verliert Freunde.

Vielleicht kommen Gegenstände kaputt nach Hause oder verschwinden ganz.

Als Elternteil fühlst du dich hilflos. Du willst dein Kind beschützen, aber du kannst nicht rund um die Uhr bei ihm sein. Du gehst zur Schule, sprichst mit Lehrern, aber oft hörst du: "Wir haben nichts bemerkt" oder "Das sind normale Konflikte unter Kindern."

Die Auswirkungen auf das Familiensystem sind verheerend. Du machst dir Vorwürfe: Habe ich mein Kind nicht stark genug gemacht? Hätte ich es auf eine andere Schule schicken sollen? Die Partnerschaft leidet, weil ihr unterschiedliche Ansichten darüber habt, wie ihr reagieren

sollt. Geschwister leiden mit, weil die ganze Aufmerksamkeit auf das betroffene Kind gerichtet ist.

Erste Warnsignale erkennen: - Plötzliche Verhaltensänderungen Schulverweigerung oder Angst vor der Schule - Verlust von Freundschaften - Beschädigte oder fehlende Gegenstände - Psychosomatische Beschwerden Rückzug und Schweigsamkeit

Was du tun kannst: - Schaffe einen sicheren Raum für Gespräche - Höre zu, ohne sofort Lösungen anzubieten - Dokumentiere Vorfälle - Suche das Gespräch mit der Schule - Stärke das Selbstbewusstsein deines Kindes - Hole dir professionelle Hilfe, wenn nötig

2.2 ADS/ADHS - Wenn Konzentration zur Herausforderung wird

“Ihr Kind ist unaufmerksam, stört den Unterricht, kann nicht stillsitzen.”

Sätze wie diese hören Eltern von Kindern mit ADS oder ADHS regelmäßig.

Was folgt, ist oft eine Odyssee durch Arztpraxen, Therapiezentren und Beratungsstellen.

Die Diagnose ADS oder ADHS ist für viele Familien ein Schock. Plötzlich hat das Verhalten deines Kindes einen Namen, aber gleichzeitig fühlst du dich stigmatisiert. Andere Eltern schauen dich mitleidig an oder, noch schlimmer, vorwurfsvoll. “Wenn Sie Ihr Kind besser

erziehen würden...” oder “Früher gab es so etwas nicht, da mussten Kinder einfach funktionieren.”

Die Realität ist: ADS und ADHS sind neurobiologische Besonderheiten, keine Erziehungsfehler. Dein Kind kann nicht einfach “sich zusammenreißen” oder “sich mehr anstrengen.” Sein Gehirn funktioniert anders, und das bringt sowohl Herausforderungen als auch besondere Fähigkeiten mit sich.

Die Auswirkungen auf die Familie sind vielfältig. Der Alltag wird zur Herausforderung: Hausaufgaben werden zum Kampf, Termine werden vergessen, Geschwister fühlen sich vernachlässigt, weil das betroffene Kind so viel Aufmerksamkeit braucht.

Viele Eltern zerbrechen sich den Kopf über die Frage der Medikation. Soll man seinem Kind Medikamente geben? Ist das nicht schädlich? Aber was, wenn es ohne nicht geht? Diese Entscheidung kann Partnerschaften belasten, wenn beide Elternteile unterschiedliche Ansichten haben.

Herausforderungen für die Familie: - Ständige Konflikte um Hausaufgaben und Pflichten - Vorwürfe und Stigmatisierung von außen - Entscheidungsstress bezüglich Therapien und Medikation - Vernachlässigung der Geschwister - Finanzielle Belastung durch Therapien.

Chancen erkennen: - Kinder mit ADS/ADHS sind oft besonders kreativ - Sie haben häufig eine hohe Empathie - Sie können sich für Dinge, die sie interessieren, hyperfokussieren - Sie bringen frischen Wind in

festgefahrene Strukturen - Sie lehren die Familie Flexibilität und Akzeptanz

2.3 Schulverweigerung - Wenn Lernen zur Qual wird

Es beginnt oft harmlos: Dein Kind klagt über Bauchschmerzen, möchte zu Hause bleiben. Du denkst, es ist nur eine Phase. Aber aus einzelnen Fehltagen werden Wochen, aus Wochen werden Monate. Dein Kind weigert sich kategorisch, zur Schule zu gehen.

Schulverweigerung ist ein komplexes Phänomen mit vielen möglichen Ursachen. Manchmal liegt Mobbing zugrunde, manchmal Überforderung, manchmal Angststörungen. Oft ist es eine Kombination aus verschiedenen Faktoren.

Als Elternteil stehst du vor einem Dilemma: Einerseits willst du dein Kind nicht zwingen, andererseits weißt du, dass Bildung wichtig ist. Du bekommst Briefe vom Schulamt, Drohungen mit Bußgeldern, vielleicht sogar Besuche vom Jugendamt. Du fühlst dich zwischen allen Stühlen.

Die Konflikte mit Behörden sind besonders belastend. Du musst dich rechtfertigen, erklären, warum dein Kind nicht zur Schule geht. Oft stößt du auf Unverständnis: "Andere Kinder gehen auch zur Schule" oder "Das Kind muss lernen, dass es Pflichten gibt."

Der Teufelskreis: - Je länger dein Kind zu Hause bleibt, desto schwieriger wird die Rückkehr - Der Lernstoff häuft

sich an, die Überforderung wächst - Soziale Kontakte gehen verloren – Das Selbstbewusstsein sinkt - Die Angst vor der Schule wird größer

Auswege finden: - Ursachen erforschen, nicht nur Symptome bekämpfen - Kleine Schritte statt großer Sprünge - Alternative Beschulungsformen erkunden - Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen - Geduld mit dem Prozess haben

2.4 Selbstverletzendes Verhalten - Wenn Schmerz zur Sprache wird

Es ist der Albtraum aller Eltern: Du entdeckst Schnitte an den Armen deines Kindes. Oder du findest Rasierklingen in seinem Zimmer. Oder jemand erzählt dir, dass dein Kind sich selbst verletzt.

Der Schock ist unbeschreiblich. Wie konnte es so weit kommen? Warum tut sich dein Kind das an? Was hast du übersehen? Die Schuldgefühle sind überwältigend.

Selbstverletzendes Verhalten, oft “Ritzen” genannt, ist häufiger, als viele denken. Es ist ein Bewältigungsmechanismus, eine Art, mit überwältigenden Gefühlen umzugehen. Für Außenstehende ist es schwer zu verstehen, aber für die Betroffenen bringt der körperliche Schmerz oft Erleichterung von emotionalem Schmerz.

Die Hilflosigkeit der Eltern ist immens. Du willst helfen, aber du weißt nicht wie. Du hast Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu tun. Du fragst dich, ob du alle scharfen

Gegenstände verstecken sollst, aber gleichzeitig weißt du, dass das keine Lösung ist.

Warum Kinder sich selbst verletzen: - Um emotionalen Schmerz zu bewältigen - Um Kontrolle zu spüren - Um sich selbst zu bestrafen - Um Aufmerksamkeit zu bekommen - Um sich zu spüren, wenn sie sich innerlich taub fühlen

Wie du reagieren kannst: - Bleibe ruhig, auch wenn es schwerfällt, verurteile nicht, sondern versuche zu verstehen - Suche sofort professionelle Hilfe - Entferne nicht alle “gefährlichen” Gegenstände - das löst das Problem nicht - Zeige deinem Kind alternative Bewältigungsstrategien - Sorge für dich selbst - du kannst nur helfen, wenn es dir gut geht

2.5 Angstzustände - Wenn die Welt bedrohlich wird

Angst ist ein normales menschliches Gefühl. Aber wenn Angst das Leben deines Kindes bestimmt, wenn es nicht mehr das Haus verlassen kann, nicht mehr schlafen kann, nicht mehr am normalen Leben teilnehmen kann, dann ist aus der normalen Angst eine Angststörung geworden.

Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen haben viele Gesichter: Trennungsangst, soziale Phobie, generalisierte Angststörung, Panikstörung, spezifische Phobien. Gemeinsam ist ihnen, dass sie das Leben der ganzen Familie beeinträchtigen.

Dein Kind kann vielleicht nicht mehr allein zu Hause bleiben. Es kann nicht mehr zu Freunden gehen, nicht mehr an Klassenfahrten teilnehmen. Vielleicht hat es Panikattacken, die so heftig sind, dass ihr mehrmals in der Notaufnahme wart.

Als Elternteil fühlst du dich oft hilflos. Du willst dein Kind beschützen, aber du merkst, dass deine Versuche, es zu beruhigen, manchmal das Gegenteil bewirken. Du gehst auf alle Ängste ein, vermeidest Situationen, die Angst auslösen könnten - und merkst, dass die Angst dadurch nur größer wird.

Auswirkungen auf den Familienalltag: - Einschränkung der Aktivitäten der ganzen Familie - Ständige Sorge und Anspannung - Vermeidungsverhalten verstärkt die Ängste - Geschwister fühlen sich zurückgesetzt - Soziale Isolation der Familie

Umgang mit Panikattacken: - Bleibe selbst ruhig - Atme langsam und tief - Sprich beruhigend, aber nicht beschwichtigend - Hilf deinem Kind, sich zu erden (5-4-3-2-1 Technik) - Suche professionelle Hilfe für langfristige Strategien

2.6 Essstörungen - Wenn Essen zum Feind wird

Essstörungen sind heimtückisch. Sie schleichen sich langsam ein, und oft merkst du als Elternteil erst spät, was passiert. Dein Kind isst weniger, achtet mehr auf sein Gewicht, treibt mehr Sport. Anfangs denkst du vielleicht noch: "Gut, dass es auf seine Gesundheit achtet."

Aber dann wird aus gesundem Bewusstsein Obsession. Aus weniger essen wird gar nicht mehr essen. Aus Sport wird exzessives Training. Oder das Gegenteil: Aus Frust wird gegessen, heimlich, unkontrolliert, gefolgt von Scham und Erbrechen.

Bulimie und Anorexie sind die bekanntesten Essstörungen, aber es gibt viele andere Formen. Gemeinsam ist ihnen, dass Essen nicht mehr das ist, was es sein sollte: Nahrung, Genuss, Gemeinschaft. Stattdessen wird es zum Feind, zur Obsession, zur Waffe gegen sich selbst.

Die Familiendynamiken bei Essstörungen sind komplex. Mahlzeiten werden zum Kampfplatz. Du versuchst, dein Kind zum Essen zu bewegen, kontrollierst Portionen, versteckst vielleicht Süßigkeiten. Aber je mehr du kontrollierst, desto mehr kontrolliert dein Kind zurück.

Der lange Weg zur Heilung: Essstörungen sind hartnäckig. Sie geben nicht einfach auf. Die Heilung ist ein langer Prozess mit Rückschlägen und kleinen Fortschritten. Als Familie müsst ihr lernen, dass ihr nicht die Therapeuten eures Kindes seid. Ihr müsst lernen, loszulassen und gleichzeitig da zu sein.

Was hilft: - Professionelle Hilfe ist unerlässlich - Die ganze Familie muss oft in die Therapie einbezogen werden - Geduld und Durchhaltevermögen sind nötig - Rückfälle sind normal und kein Grund aufzugeben Selbstfürsorge für die Eltern ist wichtig

2.7 Soziale Vereinsamung - Wenn Kinder sich zurückziehen

In einer Zeit, in der Kinder und Jugendliche ständig “connected” sind, erleben paradoxerweise immer mehr von ihnen Einsamkeit. Sie haben hunderte von Followern in sozialen Medien, aber keine echten Freunde. Sie verbringen Stunden online, aber haben verlernt, face-to-face zu kommunizieren.

Die digitalen Welten bieten Fluchtmöglichkeiten aus einer Realität, die als zu schwierig, zu bedrohlich oder zu langweilig empfunden wird. Gaming, soziale Medien, YouTube - all das kann zur Sucht werden und dazu führen, dass Kinder den Bezug zur realen Welt verlieren.

Dein Kind kommt vielleicht nicht mehr aus seinem Zimmer, hat keine Freunde mehr, mit denen es sich trifft, interessiert sich nur noch für das, was auf dem Bildschirm passiert. Versuche, es zu anderen Aktivitäten zu motivieren, scheitern. Gespräche werden zu Konflikten.

Verlust sozialer Kompetenzen: Wenn Kinder den Großteil ihrer sozialen Interaktion online erleben, verlernen sie wichtige Fähigkeiten:

Körpersprache lesen, Empathie entwickeln, Konflikte face-to-face lösen, echte Intimität aufbauen. Diese Defizite verstärken die Tendenz, sich noch mehr zurückzuziehen.

Einsamkeit in der vernetzten Welt: Das Paradox unserer Zeit: Nie waren Menschen technisch gesehen so verbunden wie heute, und nie haben sich so viele einsam gefühlt. Besonders Jugendliche leiden unter diesem Phänomen. Sie vergleichen ihr Leben mit den perfekt inszenierten Leben anderer in sozialen Medien und fühlen sich unzulänglich.

Wege aus der Isolation: - Grenzen für Bildschirmzeit setzen, aber nicht nur verbieten - Alternative Aktivitäten anbieten, die Spaß machen - Selbst Vorbild sein im Umgang mit Technologie - Echte Begegnungen ermöglichen - Professionelle Hilfe suchen, wenn die Isolation extrem wird

2.8 Suizidalität - Wenn das Leben unerträglich wird

Das ist das Thema, über das niemand sprechen möchte, aber über das wir sprechen müssen. Suizidgedanken bei Kindern und Jugendlichen sind häufiger, als viele denken. Sie sind oft ein Zeichen dafür, dass der Leidensdruck so groß geworden ist, dass das Kind keinen anderen Ausweg mehr sieht.

Wenn dein Kind Andeutungen macht wie “Es wäre besser, wenn ich nicht mehr da wäre” oder “Bald müsst ihr euch keine Sorgen mehr um mich machen”, dann sind das Warnsignale, die du ernst nehmen musst. Auch wenn es

“nur” Aufmerksamkeit sein sollte - ein Kind, das so um Aufmerksamkeit bittet, braucht Hilfe.

Warnsignale ernst nehmen: - Direkte oder indirekte Äußerungen über den Tod - Verschenken von wichtigen Besitztümern - Plötzliche Ruhe nach einer Phase der Verzweiflung - Rückzug von Familie und Freunden - Drastische Verhaltensänderungen - Beschäftigung mit dem Thema Tod

Notfallpläne entwickeln: Wenn dein Kind suizidgefährdet ist, brauchst du einen Notfallplan. Du musst wissen, wen du anrufen kannst, wohin du gehen kannst, wie du in einer akuten Krise reagierst. Du musst auch wissen, dass es nicht deine Aufgabe ist, dein Kind rund um die Uhr zu bewachen das ist die Aufgabe von Profis.

Professionelle Krisenintervention: Bei Suizidgefahr ist professionelle Hilfe nicht optional, sondern lebensnotwendig. Zögere nicht, den Notarzt zu rufen, in die Psychiatrie zu fahren oder die Telefonseelsorge anzurufen.

Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.

Die gemeinsamen Muster

Bei all diesen verschiedenen Herausforderungen gibt es gemeinsame Muster:

Für die Kinder: - Sie leiden unter einem enormen Leidensdruck - Sie fühlen sich oft unverstanden und allein - Sie entwickeln Bewältigungsstrategien, die kurzfristig helfen, aber langfristig schaden - Sie brauchen professionelle Hilfe und familiäre Unterstützung

Für die Familien: - Die Eltern fühlen sich hilflos und schuldig – Die Partnerschaft wird belastet - Geschwister leiden mit - Der Alltag wird zur Herausforderung - Soziale Kontakte verändern sich - Finanzielle Belastungen entstehen

Für die Gesellschaft: - Es gibt noch immer viel Unwissen und Stigmatisierung - Hilfsangebote sind oft nicht ausreichend oder schwer zugänglich - Schulen und andere Institutionen sind oft überfordert

Der erste Schritt: Verstehen statt Verurteilen

Egal, mit welcher Herausforderung deine Familie konfrontiert ist - der erste Schritt ist immer derselbe: Verstehen statt verurteilen. Dein Kind verhält sich nicht so, um dich zu ärgern oder zu bestrafen. Es verhält sich so, weil es leidet und nicht weiß, wie es anders mit diesem Leiden umgehen soll.

Das bedeutet nicht, dass du alles akzeptieren musst. Es bedeutet nicht, dass es keine Grenzen geben darf. Aber es bedeutet, dass du versuchst zu verstehen, was hinter dem Verhalten steckt, bevor du reagierst.

Hoffnung inmitten der Krise

Ich weiß, dass dieses Kapitel schwer zu lesen war. Vielleicht hast du dich in mehreren Beschreibungen wiedererkannt. Vielleicht fühlst du dich jetzt noch überwältigter als vorher.

Aber ich möchte dir etwas sagen: Jede dieser Herausforderungen ist überwindbar. Nicht einfach, nicht schnell, aber überwindbar. Ich habe Familien gesehen, die durch die Hölle gegangen sind und gestärkt daraus hervorgegangen sind.

Der Schlüssel liegt nicht darin, die Probleme zu ignorieren oder zu verharmlosen. Der Schlüssel liegt darin, sie anzunehmen, zu verstehen und dann systematisch daran zu arbeiten, Lösungen zu finden.

In den nächsten Kapiteln werden wir uns ansehen, wie die Herausforderungen deines Kindes das gesamte Familiensystem belasten können. Aber wir werden auch lernen, wie du als Familie nicht nur überleben, sondern wachsen kannst.

Du bist nicht allein. Andere haben diesen Weg schon beschritten. Und es gibt Hoffnung.

“Jede Krise trägt den Keim der Lösung in sich. Dein Kind kämpft nicht gegen dich, sondern für sein Überleben. Verstehe das Verhalten als Sprache des Leidens, nicht als persönlichen Angriff.” Thomas J. Rapp

Kapitel 3: Die Wellen schlagen hoch

- Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem

*“Eine Familie ist ein kleines Universum, in dem jede Bewegung eines Mitglieds alle anderen beeinflusst.” -
Virginia Satir*

Wenn ein Kind in eine Krise gerät, ist es nie nur das Kind allein, das betroffen ist. Wie Wellen, die sich ausbreiten, wenn ein Stein ins Wasser fällt, erfasst die Krise das gesamte Familiensystem. Partner werden zu Gegnern, Geschwister zu Nebenschauplätzen, der Beruf zur Belastung, die Gesundheit zum Kollateralschaden.

In diesem Kapitel schauen wir uns an, wie sich die Herausforderungen deines Kindes auf alle Bereiche deines Lebens auswirken können. Nicht um dir Angst zu machen, sondern um dir zu zeigen: Was du erlebst, ist normal. Du bist nicht schwach, wenn deine Partnerschaft leidet. Du bist nicht unfähig, wenn dein Job darunter leidet. Du bist menschlich.

3.1 Eheprobleme und Partnerschaftskrisen - Wenn Eltern sich entfremden

“Wir haben uns nichts mehr zu sagen außer über die Probleme unseres Kindes.” Dieser Satz fällt in vielen Paarberatungen, wenn Eltern von Kindern in Krisen kommen. Was einmal eine liebevolle Partnerschaft war, ist zu einer Zweckgemeinschaft geworden, die nur noch um das kranke Kind kreist.

Die Statistiken sind ernüchternd: Paare, die ein Kind mit besonderen

Herausforderungen haben, lassen sich deutlich häufiger scheiden als andere. Das liegt nicht daran, dass sie weniger lieben oder weniger stark sind. Es liegt daran, dass die Belastung so groß ist, dass sie vergessen, füreinander da zu sein.

Wenn Eltern sich entfremden:

Es beginnt oft schleichend. Ihr habt keine Zeit mehr füreinander, weil alle Energie in das Kind fließt. Gespräche drehen sich nur noch um Therapietermine, Arztbesuche, Schulprobleme. Romantik? Intimität? Das sind Luxusgüter, die ihr euch nicht mehr leisten könnt.

Ihr schlaft schlecht, seid ständig müde, gereizt. Kleine Meinungsverschiedenheiten werden zu großen Streitigkeiten. Ihr geht euch aus dem Weg, weil jede Begegnung das Potenzial für einen Konflikt birgt.

Irgendwann merkt ihr, dass ihr euch wie Fremde geworden seid. Ihr lebt im selben Haus, aber ihr lebt nicht mehr zusammen. Ihr funktioniert als Eltern, aber ihr existiert nicht mehr als Paar.

Schulduweisungen und Vorwürfe:

“Wenn du nicht so nachgiebig wärst...” “Wenn du nicht so streng wärst...” “Du verstehst unser Kind nicht...” “Du verwöhnst es nur...” Die Vorwürfe fliegen hin und her, und jeder ist überzeugt, dass der andere Teil des Problems ist.

Oft haben beide Partner unterschiedliche Ansichten darüber, wie mit der Krise umgegangen werden soll. Der eine will kämpfen, der andere will loslassen. Der eine glaubt an Medikamente, der andere an alternative Heilmethoden. Der eine will professionelle Hilfe, der andere denkt, die Familie sollte es allein schaffen.

Diese Unterschiede sind normal und können sogar hilfreich sein - wenn sie als Ergänzung gesehen werden, nicht als Gegensatz. Aber in der Krise werden sie zu Spaltpilzen.

Verschiedene Bewältigungsstrategien:

Menschen gehen unterschiedlich mit Stress um. Der eine wird hyperaktiv, organisiert, plant, recherchiert. Der andere zieht sich zurück, wird still, braucht Ruhe. Der eine redet über alles, der andere schweigt. Der eine weint, der andere wird wütend.

Keine dieser Strategien ist richtig oder falsch. Aber wenn sie aufeinanderprallen, entstehen Missverständnisse. Der aktive Partner denkt, der passive sei gleichgültig. Der passive Partner fühlt sich vom aktiven überrannt.

Der Weg zurück zueinander:

Partnerschaften in Krisen können gerettet werden, aber es braucht bewusste Anstrengung. Ihr müsst wieder lernen, ein Team zu sein statt Gegner. Ihr müsst wieder lernen, dass ihr nicht nur Eltern seid, sondern auch ein Paar.

Das bedeutet: - Zeit füreinander zu schaffen, auch wenn es schwerfällt - Über andere Dinge zu sprechen als nur über das Kind – Die Bewältigungsstrategien des anderen zu respektieren - Professionelle Hilfe für die Partnerschaft zu suchen - Sich daran zu erinnern, warum ihr euch einmal geliebt habt.

3.2 Bewertung durch Schule und Behörden - Der Kampf um Verständnis

“Ihr Kind stört den Unterricht.” “Sie müssen zu Hause konsequenter sein.”

“Andere Eltern schaffen das auch.” Sätze wie diese hören Eltern von Kindern in Krisen regelmäßig. Sie kommen von Lehrern, Sozialarbeitern, Beamten - Menschen, die es oft gut meinen, aber nicht verstehen, was wirklich los ist.

Stigmatisierung der Familie:

Wenn dein Kind Probleme hat, wird schnell die ganze Familie unter die Lupe genommen. Plötzlich bist nicht nur du ein schlechter Elternteil, sondern deine ganze Familie ist “problematisch”. Andere Eltern tuscheln, wenn du auf dem Schulhof auftauchst. Einladungen zu Kindergeburtstagen werden seltener.

Du spürst die Blicke, hörst die unausgesprochenen Vorwürfe. “Wenn die ihr Kind besser im Griff hätten...” “Bei uns zu Hause würde so etwas nicht passieren...” Die Isolation wird größer, die Scham wächst.

Kampf um Verständnis und Hilfe:

Du gehst zur Schule, erklärst die Situation deines Kindes, bittest um Verständnis und Unterstützung. Oft stößt du auf Mauern. “Wir können keine Extrawürste braten.” “Das Kind muss lernen, sich anzupassen.” “Wir sind nicht für Therapie zuständig.”

Du kämpfst um jeden Nachteilsausgleich, um jede kleine Erleichterung für dein Kind. Du schreibst Briefe, führst Gespräche, holst Atteste. Oft hast du das Gefühl, gegen Windmühlen zu kämpfen.

Bürokratische Hürden:

Die Mühlen der Bürokratie mahlen langsam. Anträge auf Hilfe dauern Monate. Gutachten müssen erstellt werden. Zuständigkeiten sind unklar. Du rennst von Amt zu Amt, füllst Formulare aus, wartest auf Termine.

Währenddessen geht es deinem Kind immer schlechter. Du siehst, wie es leidet, aber du kannst nicht helfen, weil die Hilfe im bürokratischen Dschungel steckenbleibt.

Was du tun kannst: - Dokumentiere alles: Gespräche, Vorfälle, Vereinbarungen - Hole dir Unterstützung von Beratungsstellen - Vernetze dich mit anderen betroffenen Eltern - Bleibe hartnäckig, aber respektvoll Informiere dich über deine Rechte - Suche dir Verbündete im System

3.3 Auswirkungen auf Job und Unternehmen - Wenn das Berufsleben leidet

“Können Sie heute wieder nicht kommen?” “Sie sind in letzter Zeit sehr unzuverlässig.” “Wir brauchen jemanden, auf den wir uns verlassen können.” Als Elternteil eines Kindes in der Krise hörst du solche Sätze häufiger, als dir lieb ist.

Fehlzeiten und Konzentrationsprobleme:

Dein Kind hat einen Termin beim Therapeuten - mitten am Arbeitstag. Die Schule ruft an, du musst sofort kommen. Dein Kind hat eine Krise, du kannst nicht zur Arbeit. Die Fehlzeiten häufen sich, und du merkst, wie die Stimmung bei Kollegen und Vorgesetzten kippt.

Aber selbst, wenn du körperlich anwesend bist, bist du oft geistig abwesend. Du machst dir Sorgen, grübelst, checkst ständig dein Handy. Deine Konzentration leidet, deine Leistung sinkt.

Karriere vs. Familie:

Du stehst vor unmöglichen Entscheidungen. Die Beförderung, auf die du jahrelang hingearbeitet hast, würde mehr Reisen bedeuten - aber dein Kind braucht dich zu Hause. Der neue Job wäre perfekt, aber die Arbeitszeiten passen nicht zu den Therapieterminen deines Kindes.

Du merkst, wie deine Karriere stagniert, während Kollegen an dir vorbeiziehen. Du siehst Chancen verstreichen, weil du nicht verfügbar bist.

Die Frustration wächst, die Zukunftsängste auch.

Finanzielle Belastungen:

Therapien, Klinikaufenthalte, Medikamente, Privatschulen - die Kosten für ein Kind in der Krise sind enorm. Gleichzeitig sinkt oft das Einkommen, weil du weniger arbeiten kannst oder beruflich zurücksteckst.

Du rechnest ständig: Können wir uns diese Therapie leisten? Sollen wir das Haus verkaufen? Wie lange reichen unsere Ersparnisse? Die finanzielle Unsicherheit verstärkt den Stress und die Belastung der Familie.

Verständnis am Arbeitsplatz:

Manche Arbeitgeber zeigen Verständnis, andere nicht. Du lernst schnell zu unterscheiden, wem du dich anvertrauen kannst und wem nicht. Du entwickelst Strategien, um deine Situation zu verbergen oder zu erklären.

Kollegen reagieren unterschiedlich. Manche unterstützen dich, andere distanzieren sich. Du merkst, wie sich dein Arbeitsumfeld verändert, wie du anders wahrgenommen wirst.

Strategien für den Beruf: - Sei offen mit vertrauenswürdigen Kollegen und Vorgesetzten - Nutze flexible Arbeitsmodelle, wenn möglich - Plane Termine strategisch - Baue dir ein Netzwerk von Unterstützern auf - Vergiss nicht deine eigenen beruflichen Ziele - Suche dir professionelle Beratung für Work-Life-Balance

3.4 Gesundheitliche Auswirkungen auf die Eltern - Wenn der Körper rebelliert

“Mir geht es gut, ich muss stark sein für mein Kind.” Diesen Satz hören wir oft von Eltern in Krisen. Aber der Körper lässt sich nicht täuschen.

Chronischer Stress hinterlässt Spuren, und irgendwann rebelliert er.

Chronischer Stress und Erschöpfung:

Dein Körper ist im Dauerstress. Das Stresshormon Cortisol flutet ständig durch dein System. Du bist immer in Alarmbereitschaft, immer bereit zu kämpfen oder zu fliehen. Aber der Kampf hört nie auf, die Flucht ist nicht möglich.

Die Folgen sind vielfältig: Du schläfst schlecht, wachst müde auf, fühlst dich den ganzen Tag erschöpft. Deine Immunabwehr ist geschwächt, du wirst häufiger krank. Deine Verdauung spielt verrückt, dein Herz rast, deine Muskeln sind verspannt.

Psychosomatische Beschwerden:

Der Körper spricht eine klare Sprache, wenn die Seele leidet.

Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, Herzrhythmusstörungen - oft ohne organische Ursache, aber trotzdem real und belastend.

Du gehst von Arzt zu Arzt, machst Untersuchung um Untersuchung. Die Diagnose ist oft: "Organisch ist alles in Ordnung." Aber du fühlst dich nicht in Ordnung. Du fühlst dich krank, müde, alt.

Manchmal sind die körperlichen Auswirkungen so dramatisch, dass sie dein Leben komplett verändern. Bei mir versagten irgendwann meine Beine. Ich musste neu laufen lernen. Die humanmedizinischen Diagnosen blieben

schwammig - aber die Realität war eindeutig: Mein Körper hatte kapituliert unter der Last der Familienkrise.

Burnout und Depression:

Irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem nichts mehr geht. Du kannst nicht mehr aufstehen, nicht mehr funktionieren, nicht mehr stark sein. Das ist kein Versagen, das ist Burnout.

Oder die Traurigkeit wird so groß, dass sie alles überschattet. Du siehst keine Hoffnung mehr, keine Zukunft, keinen Sinn. Das ist keine Schwäche, das ist Depression.

Beides sind ernste Erkrankungen, die professionelle Hilfe brauchen. Du kannst deinem Kind nur helfen, wenn es dir selbst gut geht.

Die Sauerstoffmaske-Regel:

Im Flugzeug wird dir gesagt: Setze zuerst dir selbst die Sauerstoffmaske auf, dann hilf anderen. Das gleiche gilt in Familienkrisen. Du musst zuerst für dich sorgen, bevor du anderen helfen kannst.

Das ist nicht egoistisch, das ist überlebenswichtig. Ein erschöpfter, kranker Elternteil kann seinem Kind nicht helfen. Ein gesunder, starker Elternteil schon.

Selbstfürsorge ist nicht optional: - Sorge für ausreichend Schlaf - Achte auf gesunde Ernährung - Bewege dich

regelmäßig - Nimm dir Auszeiten Pflege soziale Kontakte
- Suche professionelle Hilfe, wenn nötig - Vergiss nicht: Du bist auch wichtig.

Die Geschwister - Die vergessenen Leidtragenden

In all dem Chaos um das Kind in der Krise werden oft die Geschwister vergessen. Sie leiden still mit, bekommen weniger Aufmerksamkeit, müssen zurückstecken. Sie entwickeln oft eigene Probleme oder werden zu früh erwachsen.

Auswirkungen auf Geschwister: - Gefühl der Vernachlässigung -

Überforderung durch zu viel Verantwortung - Scham wegen der Familiensituation - Angst, selbst krank zu werden - Loyalitätskonflikte zwischen Eltern und krankem Geschwister

Was Geschwister brauchen: - Aufmerksamkeit und Zeit nur für sie Erklärungen, die sie verstehen können - Versicherung, dass sie nicht schuld sind - Normale Kindheitserlebnisse - Manchmal auch professionelle Unterstützung

Der Freundeskreis - Wenn soziale Netze reißen

Krisen sind wie ein Filter für Freundschaften. Manche Menschen kommen näher, andere entfernen sich. Du lernst

schnell zu unterscheiden, wer wirklich für dich da ist und wer nur in guten Zeiten ein Freund war.

Warum Freunde sich zurückziehen: - Sie wissen nicht, wie sie helfen können - Sie haben Angst vor der Intensität der Situation - Sie fühlen sich überfordert - Sie haben eigene Probleme - Sie verstehen nicht, was du durchmachst

Neue Freundschaften entstehen: Oft entstehen in Krisen neue, tiefere Freundschaften. Mit anderen betroffenen Eltern, mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Diese Freundschaften sind oft intensiver und authentischer als oberflächliche Bekanntschaften.

Das System Familie - Alles hängt zusammen

Eine Familie ist ein System, in dem alles miteinander verbunden ist. Wenn ein Teil des Systems in eine Krise gerät, gerät das ganze System aus dem Gleichgewicht. Das ist normal und verständlich.

Aber Systeme haben auch eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstheilung und Anpassung. Familien können lernen, mit Krisen umzugehen. Sie können neue Gleichgewichte finden, stärker werden, zusammenwachsen.

Systemische Prinzipien: - Jeder im System hat eine Rolle und eine Funktion - Veränderung in einem Teil beeinflusst das ganze System Systeme streben nach Gleichgewicht - Krisen können Wachstum und Entwicklung fördern - Jeder im System trägt zur Lösung bei.

Hoffnung inmitten des Chaos

Ich weiß, dass dieses Kapitel schwer zu lesen war. Vielleicht hast du dich in vielen Beschreibungen wiedererkannt. Vielleicht denkst du: “Genau so ist es bei uns. Alles bricht zusammen.”

Aber ich möchte dir etwas sagen: Das, was du erlebst, ist der Tiefpunkt, nicht das Ende. Familien können durch solche Krisen gehen und gestärkt daraus hervorgehen. Partnerschaften können sich erneuern. Karrieren können wieder Fahrt aufnehmen. Gesundheit kann sich erholen.

Es braucht Zeit, es braucht Arbeit, es braucht Unterstützung. Aber es ist möglich.

In den nächsten Kapiteln werden wir uns ansehen, warum Krisen oft eskalieren und wie du aus dem Teufelskreis ausbrechen kannst. Wir werden die wissenschaftlichen Grundlagen kennenlernen, die dir helfen können, deine Familie zu heilen.

Du bist nicht allein. Du bist nicht schwach. Du bist menschlich. Und du kannst das schaffen.

“Eine Familie in der Krise ist wie ein Schiff im Sturm. Es mag heftig schaukeln, aber wenn alle zusammenhalten und den Kurs halten, kommt es sicher im Hafen an.”

Kapitel 4: Der Teufelskreis - Warum alles immer schlimmer zu werden scheint

“Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.” - Albert Einstein

Du kennst das Gefühl: Egal was du tust, es wird nicht besser. Im Gegenteil, es scheint sogar schlimmer zu werden. Je mehr du kämpfst, desto aussichtsloser wird die Situation. Je mehr du hilfst, desto hilfloser wird dein Kind. Je mehr du kontrollierst, desto mehr entgleitet dir die Kontrolle.

Willkommen im Teufelskreis der Familienkrise.

In diesem Kapitel schauen wir uns an, warum gut gemeinte Lösungsversuche oft das Problem verstärken. Warum liebevolle Eltern ungewollt zur Verschlimmerung der Situation beitragen. Und vor allem: Wie du aus diesem Teufelskreis ausbrechen kannst.

Negative Spiralen verstehen

Stell dir vor, dein Kind hat Angst vor der Schule. Deine natürliche Reaktion als liebevoller Elternteil ist es, dein Kind zu beschützen. Du lässt es zu Hause bleiben, wenn es Angst hat. Du gehst mit zur Schule, um es zu beruhigen. Du sprichst mit den Lehrern, um die Situation zu

erleichtern. All das sind verständliche, liebevolle Reaktionen. Aber sie haben einen ungewollten Nebeneffekt: Sie bestätigen deinem Kind, dass die Schule wirklich gefährlich ist. Warum sonst würdest du es beschützen müssen?

Die Angst wird größer statt kleiner. Das Vermeidungsverhalten verstärkt sich. Was als Hilfe gedacht war, wird zum Problem.

Das Muster der negativen Spirale:

Problem entsteht: Dein Kind entwickelt ein Problem (Angst, Verweigerung, etc.)

Gut gemeinte Lösung: Du versuchst zu helfen (beschützen, erleichtern, etc.)

Kurzfristige Erleichterung: Das Problem scheint sich zu verbessern

Langfristige Verstärkung: Das Problem wird tatsächlich größer

Mehr vom Gleichen: Du verstärkst deine Lösungsversuche

Eskalation: Das Problem eskaliert, die Familie gerät in eine Krise. Dieses Muster wiederholt sich in vielen Bereichen:

Bei Schulverweigerung: Je mehr du dein Kind zu Hause lässt, desto schwieriger wird die Rückkehr

Bei Essstörungen: Je mehr du das Essen kontrollierst, desto mehr kontrolliert dein Kind zurück

Bei selbstverletzendem Verhalten: Je mehr du überwachst, desto heimlicher wird das Verhalten

Bei Angstzuständen: Je mehr du Situationen vermeidest, desto größer werden die Ängste, Hilflosigkeit und Ohnmacht

“Ich habe alles versucht. Nichts hilft.” Diesen Satz höre ich oft von Eltern in Krisen. Sie haben wirklich alles versucht - aber immer mehr vom Gleichen.

Sie haben die Lautstärke erhöht, aber nicht die Melodie geändert.

Erlernte Hilflosigkeit:

Der Psychologe Martin Seligman beschrieb das Phänomen der “erlernten Hilflosigkeit”. Wenn Menschen wiederholt die Erfahrung machen, dass ihre Handlungen keinen Einfluss auf das Ergebnis haben, geben sie irgendwann auf - selbst in Situationen, in denen sie durchaus Einfluss haben könnten.

Genau das passiert vielen Eltern in Familienkrisen. Sie haben so oft erlebt, dass ihre Bemühungen nicht fruchten, dass sie glauben, sie seien machtlos. Sie geben auf, bevor sie alle Möglichkeiten ausgeschöpft haben.

Die Ohnmachtsfalle:

Ohnmacht ist ein Gefühl, das sich selbst verstärkt. Je ohnmächtiger du dich fühlst, desto weniger handelst du. Je weniger du handelst, desto ohnmächtiger fühlst du dich. Ein Teufelskreis entsteht.

Aber Ohnmacht ist oft eine Illusion. Du hast mehr Macht, als du denkst du musst nur lernen, sie anders einzusetzen.

Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten

“Früher war ich eine gute Mutter/ein guter Vater. Jetzt weiß ich nicht mehr, was richtig ist.” Die Krise deines Kindes erschüttert dein Selbstvertrauen als Elternteil. Du zweifelst an allem, was du tust.

Der Vertrauensverlust:

Du hinterfragst jede Entscheidung

Du suchst ständig nach Bestätigung von außen

Du traust deiner Intuition nicht mehr

Du fühlst dich als Versager

Du vergleichst dich mit anderen Eltern

Die Folgen:

Wenn du das Vertrauen in deine Fähigkeiten verlierst, wirst du unsicher und inkonsequent. Dein Kind spürt diese Unsicherheit und wird selbst unsicherer. Ein weiterer Teufelskreis entsteht.

Isolation und Scham

“Wir können nicht mehr zu Familienfeiern gehen. Unser Kind benimmt sich unmöglich.” “Ich erzähle niemandem, was bei uns zu Hause los ist. Die würden uns nicht verstehen.”

Die Scham-Spirale:

Problem entsteht: Dein Kind verhält sich auffällig

Scham entwickelt sich: Du schämst dich für das Verhalten

Isolation beginnt: Du ziehst dich zurück, um Peinlichkeiten zu vermeiden

Unterstützung fehlt: Du bekommst keine Hilfe und keinen Zuspruch

Problem verstärkt sich: Ohne Unterstützung wird alles schwieriger

Mehr Scham: Du schämst dich noch mehr

Tiefere Isolation: Du ziehst dich noch weiter zurück

Warum Scham so gefährlich ist:

Scham ist ein toxisches Gefühl. Sie sagt dir nicht: "Du hast etwas Falsches getan" (das wäre Schuld), sondern "Du bist falsch." Scham greift deine Identität an, nicht nur dein Verhalten.

Scham führt zu Isolation, und Isolation verstärkt Probleme. Menschen brauchen Gemeinschaft, um zu heilen. Familien brauchen Unterstützung, um zu wachsen.

Das Hamsterrad der Lösungsversuche

Stell dir vor, du sitzt in einem Hamsterrad. Je schneller du läufst, desto schneller dreht sich das Rad - aber du kommst nicht voran. Genau so fühlen sich viele Eltern in Familienkrisen.

Typische Hamsterrad-Muster:

Mehr Kontrolle: Wenn Kontrolle nicht hilft, versuchst du noch mehr Kontrolle

Mehr Schutz: Wenn Schutz nicht hilft, versuchst du noch mehr Schutz

Mehr Therapie: Wenn eine Therapie nicht hilft, suchst du die nächste

Mehr Medikamente: Wenn ein Medikament nicht hilft, probierst du das nächste

Mehr Erklärungen: Wenn dein Kind nicht versteht, erklärst du noch ausführlicher

Das Problem: Du machst mehr vom Gleichen, statt etwas anderes zu versuchen.

Der Ausweg: Das Muster durchbrechen

Die gute Nachricht ist: Jeder Teufelskreis kann durchbrochen werden. Du musst nur verstehen, wie.

Axiom 7 aus der MindShift Connect Methode: “Wenn etwas funktioniert, mache mehr davon. Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes.”

Das klingt einfach, ist aber revolutionär. Die meisten Menschen machen mehr vom Gleichen, auch wenn es nicht funktioniert. Sie erhöhen die Dosis, statt das Medikament zu wechseln.

Axiom 9: “In der Bewegung liegt die Kraft! Unterbreche deine Muster!”

Muster sind wie Trampelpfade im Gehirn. Je öfter du sie gehst, desto tiefer werden sie. Aber du kannst neue Pfade anlegen, wenn du bewusst andere Wege gehst.

Tool: Der Prioritätenkreis - Was ist wirklich wichtig?

Bevor wir in den nächsten Kapiteln die wissenschaftlichen Grundlagen für Veränderung kennenlernen, möchte ich dir ein erstes praktisches Tool an die Hand geben: den Prioritätenkreis.

In Krisen verlieren wir oft den Überblick. Alles scheint wichtig, alles scheint dringend. Wir hetzen von einem

Problem zum nächsten, ohne zu wissen, womit wir anfangen sollen.

Der Prioritätenkreis hilft dir dabei, Klarheit zu gewinnen. Er basiert auf der berühmten Eisenhower-Matrix, ist aber speziell für Familien in Krisen angepasst.

Die vier Bereiche des Prioritätenkreises:

Wichtig und dringend (Krise): Akute Probleme, die sofort Aufmerksamkeit brauchen

Wichtig, aber nicht dringend (Prävention): Langfristige Ziele und Vorbeugung

Nicht wichtig, aber dringend (Ablenkung): Scheinbar dringende, aber unwichtige Dinge

Nicht wichtig und nicht dringend (Zeitverschwendung): Aktivitäten ohne Wert

Wie du den Prioritätenkreis anwendest:

Schritt 1: Sammle alle Aufgaben und Probleme Schreibe alles auf, was dich gerade beschäftigt: - Therapietermine organisieren - Mit der Schule sprechen - Medikamente besorgen - Haushalt machen - Arbeiten gehen - Zeit mit dem Partner verbringen - Sich um die Geschwister kümmern - Social Media checken - Nachrichten schauen - Freunde treffen - Sport machen Sich selbst pflegen

Schritt 2: Ordne jede Aufgabe einem Bereich zu

Bereich 1 - Krise (wichtig und dringend): - Akute Suizidgefahr - Schwere

Selbstverletzung - Kompletter Schulausfall - Akute Essstörung mit Gewichtsverlust - Partnerschaftskrise mit Trennungsabsicht

Bereich 2 - Prävention (wichtig, aber nicht dringend): - Langfristige Therapie - Aufbau von Routinen - Stärkung der Familienbeziehungen - Selbstfürsorge - Präventive Gespräche mit der Schule - Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks

Bereich 3 - Ablenkung (nicht wichtig, aber dringend): - Ständige Anrufe besorgter Verwandter - Unwichtige E-Mails - Spontane Termine, die aufgeschoben werden können - Perfekte Haushaltsführung - Alle Therapieempfehlungen gleichzeitig umsetzen

Bereich 4 - Zeitverschwendung (nicht wichtig und nicht dringend): Stundenlang im Internet nach Lösungen suchen - Endlose Diskussionen in Elternforen - Fernsehen zur Ablenkung - Perfektionismus bei unwichtigen Dingen

Schritt 3: Entwickle Strategien für jeden Bereich

Für Bereich 1 (Krise): - Sofort handeln - Professionelle Hilfe holen -

Notfallpläne aktivieren - Alle anderen Bereiche temporär zurückstellen

Für Bereich 2 (Prävention): - Feste Zeiten einplanen - Langfristige Ziele setzen - Nicht aufschieben - Hier liegt der Schlüssel für nachhaltige Verbesserung

Für Bereich 3 (Ablenkung): - Delegieren, wenn möglich -
Nein sagen lernen - Zeitlimits setzen - Hinterfragen: "Ist das wirklich nötig?"

Für Bereich 4 (Zeitverschwendung): - Eliminieren -
Bewusst reduzieren - Durch sinnvolle Aktivitäten ersetzen

Schritt 4: Fokussiere dich auf Bereich 2

Das Geheimnis erfolgreicher Menschen und Familien liegt in Bereich 2. Hier passiert die echte Veränderung. Hier baust du die Grundlagen für eine bessere Zukunft.

Die meisten Menschen verbringen zu viel Zeit in Bereich 1 (Krisenmodus) und Bereich 3 (Ablenkung). Sie haben keine Zeit für Bereich 2, weil sie ständig Feuer löschen.

Praktische Übung: Dein persönlicher Prioritätenkreis

Nimm dir jetzt 15 Minuten Zeit und erstelle deinen eigenen Prioritätenkreis:

Zeichne einen Kreis und teile ihn in vier Bereiche

Schreibe alle deine aktuellen Aufgaben und Sorgen auf

Ordne jede Aufgabe einem Bereich zu

Schaue dir die Verteilung an: Wo verbringst du die meiste Zeit?

Plane bewusst mehr Zeit für Bereich 2 ein

Fragen zur Reflexion: - Welche Aufgaben in Bereich 1 sind wirklich Krisen und welche nur gefühlt dringend? -
Was in Bereich 2 schiebst du schon lange vor dir her? -

Womit in Bereich 3 verschwendest du Zeit und Energie? -
Was in Bereich 4 kannst du sofort streichen?

Die Kraft der bewussten Entscheidung

Der Prioritätenkreis ist mehr als nur ein Organisationstool. Er ist ein Instrument der bewussten Entscheidung. Statt reaktiv von einer Krise zur nächsten zu hetzen, wirst du proaktiv und gestaltest dein Leben.

Die Veränderung beginnt mit der Erkenntnis: - Du hast mehr

Kontrolle, als du denkst - Nicht alles, was dringend erscheint, ist wichtig Prävention ist effektiver als Krisenmanagement - Du kannst wählen, womit du deine Zeit verbringst

Erste Schritte aus dem Teufelskreis

Mit dem Prioritätenkreis hast du den ersten Schritt aus dem Teufelskreis gemacht. Du hast begonnen, bewusst zu entscheiden, statt nur zu reagieren.

Weitere Schritte:

Erkenne deine Muster: Welche Lösungsversuche wiederholst du immer wieder?

Stoppe das Muster: Wenn etwas nicht funktioniert, höre auf damit

Probiere etwas Neues: Auch wenn es sich ungewohnt anfühlt

Sei geduldig: Neue Muster brauchen Zeit, um zu wirken. Hole dir Unterstützung: Du musst das nicht allein schaffen

Hoffnung am Ende des Tunnels

Ich weiß, dass es sich manchmal anfühlt, als würdest du in einem dunklen Tunnel gefangen sein. Aber jeder Tunnel hat ein Ende. Jeder Teufelskreis kann durchbrochen werden.

Die Familien, die ich kenne, die erfolgreich aus Krisen herausgefunden haben, haben alle eines gemeinsam: Sie haben irgendwann aufgehört, mehr vom Gleichen zu machen. Sie haben neue Wege ausprobiert. Sie haben Hilfe angenommen. Sie haben gelernt, dass Veränderung möglich ist.

Du bist nicht dazu verdammt, für immer im Teufelskreis gefangen zu sein. Du hast die Macht, ihn zu durchbrechen. Du hast die Kraft, neue Wege zu gehen.

In den nächsten Kapiteln werden wir die wissenschaftlichen Grundlagen kennenlernen, die dir dabei helfen werden. Wir werden verstehen, was Menschen gesund hält, wie Sprache und Denken unser Leben formen, und wie Familien als Systeme funktionieren.

Aber der wichtigste Schritt ist bereits getan: Du hast erkannt, dass Veränderung möglich ist. Du hast begonnen, bewusst zu entscheiden statt nur zu reagieren.

Das ist der Anfang deiner Transformation.

“Der erste Schritt aus dem Teufelskreis ist die Erkenntnis, dass du in einem bist. Der zweite Schritt ist die Entscheidung, etwas anderes zu versuchen. Der dritte Schritt ist der Mut, diesen neuen Weg zu gehen.”

TEIL II: VERSTEHEN - Die Grundlagen für Veränderung

“Nichts ist praktischer als eine gute Theorie.”

- Kurt Lewin

Jetzt, da du verstanden hast, wie Familienkrisen entstehen und sich verstärken, ist es Zeit, die wissenschaftlichen Grundlagen kennenzulernen, die dir helfen werden, deine Familie zu heilen.

In diesem Teil des Buches werden wir drei mächtige Ansätze erkunden:

Salutogenese - die Wissenschaft davon, was Menschen gesund hält

NLP - die Macht der Sprache und des Denkens

Systemische Betrachtung - wie Familien als Systeme funktionieren

Diese Ansätze sind nicht nur Theorie. Sie sind die Grundlage für die praktischen Tools, die du in Teil III kennenlernen wirst. Sie werden dir helfen zu verstehen, warum manche Familien Krisen meistern und andere daran zerbrechen.

Lass uns gemeinsam diese Reise des Verstehens beginnen.

Kapitel 5: Salutogenese - Was hält uns gesund?

*“Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit,
sondern ein Zustand des vollständigen körperlichen,
geistigen und sozialen Wohlbefindens.”*
Weltgesundheitsorganisation

Stell dir vor, es gäbe eine Wissenschaft, die sich nicht damit beschäftigt, was Menschen krank macht, sondern damit, was sie gesund hält. Eine Wissenschaft, die nicht nach Defiziten sucht, sondern nach Ressourcen. Eine Wissenschaft, die nicht fragt “Was ist falsch?”, sondern “Was ist richtig?”

Diese Wissenschaft gibt es. Sie heißt Salutogenese, und sie wird dein Leben verändern.

5.1 Der Paradigmenwechsel - Von der Pathogenese zur Salutogenese

Die traditionelle Medizin und Psychologie folgt dem pathogenetischen Modell. Sie fragt: “Was macht Menschen krank? Welche Risikofaktoren gibt es? Wie können wir Krankheiten verhindern oder heilen?” Das ist wichtig und richtig. Aber es ist nur die halbe Wahrheit.

Aaron Antonovsky und seine revolutionäre Entdeckung:

Der israelisch-amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky machte in den 1970er Jahren eine erstaunliche

Entdeckung. Er untersuchte Frauen, die den Holocaust überlebt hatten, und erwartete, dass sie alle schwer traumatisiert und krank sein würden.

Aber das Gegenteil war der Fall: Ein Drittel dieser Frauen war trotz der unvorstellbaren Belastungen körperlich und psychisch gesund. Sie hatten nicht nur überlebt, sie waren sogar stärker geworden.

Antonovsky fragte sich: “Was haben diese Frauen, was andere nicht haben? Was hält sie gesund trotz extremer Belastungen?”

Diese Frage führte zur Entwicklung der Salutogenese - der Lehre von der Entstehung von Gesundheit.

Der Paradigmenwechsel:

Pathogenese fragt: Was macht krank?

Salutogenese fragt: Was hält gesund?

Pathogenese fokussiert: Defizite, Probleme, Risiken

Salutogenese fokussiert: Ressourcen, Stärken,
Schutzfaktoren

Pathogenese sieht: Gesundheit und Krankheit als
Gegensätze

Salutogenese sieht: Gesundheit und Krankheit als
Kontinuum

Relevanz für Familien in der Krise:

Dieser Paradigmenwechsel ist revolutionär für Familien in Krisen. Statt zu fragen “Was ist falsch mit unserem Kind? Was haben wir falsch gemacht?”, fragst du: “Was sind unsere Stärken? Was hält uns zusammen? Wie können wir unsere Ressourcen nutzen?”

Das bedeutet nicht, dass du Probleme ignorierst. Es bedeutet, dass du sie aus einer anderen Perspektive betrachtest - einer Perspektive der Stärke, nicht der Schwäche.

5.2 Das Kohärenzgefühl - Der Schlüssel zur Resilienz

Antonovskys wichtigste Entdeckung war das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, SOC). Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl bleiben auch unter extremen Belastungen gesund. Menschen mit einem schwachen Kohärenzgefühl werden schon bei geringen Belastungen krank.

Das Kohärenzgefühl besteht aus drei Komponenten:

Verstehbarkeit (Comprehensibility): Die Welt als strukturiert, vorhersagbar und erklärbar erleben.

Starke Verstehbarkeit: “Ich verstehe, was mit meinem Kind passiert. Es gibt Gründe für sein Verhalten. Ich kann die Zusammenhänge erkennen.”

Schwache Verstehbarkeit: “Ich verstehe nicht, was los ist. Alles ist chaotisch und unvorhersagbar. Nichts macht Sinn.”

Handhabbarkeit (Manageability): Das Vertrauen, dass Ressourcen zur Verfügung stehen, um mit Herausforderungen umzugehen.

Starke Handhabbarkeit: “Ich habe die Fähigkeiten und Ressourcen, um mit dieser Situation umzugehen. Ich kann etwas tun. Ich bin nicht hilflos.”

Schwache Handhabbarkeit: “Ich bin machtlos. Ich habe keine Kontrolle.

Mir stehen keine Ressourcen zur Verfügung.”

Sinnhaftigkeit (Meaningfulness): Das Gefühl, dass das Leben einen Sinn hat und dass es sich lohnt, sich für etwas einzusetzen.

Starke Sinnhaftigkeit: “Diese Krise hat einen Sinn. Wir können daran wachsen. Es lohnt sich zu kämpfen.”

Schwache Sinnhaftigkeit: “Das alles ist sinnlos. Warum passiert uns das?

Es lohnt sich nicht zu kämpfen.”

Das Zusammenspiel der drei Komponenten:

Alle drei Komponenten sind wichtig, aber die Sinnhaftigkeit ist die wichtigste. Menschen können extreme Belastungen ertragen, wenn sie einen Sinn darin sehen. Viktor Frankl, Überlebender des Holocausts und Begründer der Logotherapie, sagte: “Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.”

5.3 Die Metapher des reißenden Flusses

Antonovsky verwendete eine kraftvolle Metapher, um die Salutogenese zu erklären: das Leben als reißender Fluss.

Die traditionelle Sichtweise:

Die meisten Menschen denken, das Leben sei wie ein ruhiger See. Wenn Probleme auftauchen, sind das Störungen, die beseitigt werden müssen, damit wieder Ruhe einkehrt.

Die salutogenetische Sichtweise:

Das Leben ist ein reißender Fluss. Wir werden alle in diesen Fluss hineingeboren. Der Fluss ist voller Stromschnellen, Strudel und Hindernisse.

Das ist normal, nicht die Ausnahme.

Die Frage ist nicht, wie wir den Fluss beruhigen können (das ist unmöglich), sondern wie wir zu exzellenten Schwimmern werden.

Exzellente Schwimmer vs. Nichtschwimmer:

Exzellente Schwimmer: - Verstehen die Strömungen (Verstehbarkeit) Haben die Technik und Kraft zu schwimmen (Handhabbarkeit) - Wissen, warum sie schwimmen und wohin sie wollen (Sinnhaftigkeit)

Nichtschwimmer: - Verstehen die Strömungen nicht - Haben keine

Schwimmtechnik - Sehen keinen Sinn im Schwimmen

Fokus auf Schwimmfähigkeit statt auf den Fluss:

Die meisten Menschen konzentrieren sich auf den Fluss: “Warum ist das Wasser so kalt? Warum gibt es Stromschnellen? Warum ist der Fluss so reißend?”

Exzellente Schwimmer konzentrieren sich auf ihre Schwimmfähigkeit: “Wie kann ich meine Technik verbessern? Wie kann ich stärker werden? Wie kann ich die Strömungen nutzen statt gegen sie zu kämpfen?”

Übertragung auf Familienkrisen:

Deine Familie ist in den reißenden Fluss einer Krise geraten. Du kannst den Fluss nicht beruhigen - die Probleme deines Kindes werden nicht einfach verschwinden. Aber du kannst lernen zu schwimmen.

Du kannst verstehen, was passiert (Verstehbarkeit). Du kannst Fähigkeiten und Ressourcen entwickeln (Handhabbarkeit). Du kannst einen Sinn in der Krise finden (Sinnhaftigkeit).

5.4 Familien-Kohärenz entwickeln

Das Kohärenzgefühl ist nicht nur ein individuelles Phänomen. Familien können ein gemeinsames Kohärenzgefühl entwickeln - eine geteilte Sicht auf die Welt als verstehbar, handhabbar und sinnvoll.

Gemeinsame Verstehbarkeit entwickeln:

Was das bedeutet: - Die Familie hat eine gemeinsame Erklärung für das, was passiert - Alle verstehen ihre Rollen

und Verantwortlichkeiten - Es gibt klare Kommunikation und Transparenz - Probleme werden offen besprochen, nicht verschwiegen

Wie du das fördern kannst: - Führe regelmäßige Familiengespräche Erkläre altersgerecht, was mit dem betroffenen Kind los ist - Schaffe Rituale und Routinen, die Struktur geben - Sei ehrlich, aber nicht überfordernd Beispiel: "Wir wissen, dass Lisa gerade eine schwere Zeit durchmacht. Sie hat eine Krankheit, die Depression heißt. Das bedeutet, dass sie sehr traurig ist und sich manchmal anders verhält. Das ist nicht ihre Schuld und auch nicht unsere. Wir helfen ihr dabei, wieder gesund zu werden." Gemeinsame Handhabbarkeit entwickeln:

Was das bedeutet: - Die Familie vertraut auf ihre gemeinsamen Ressourcen - Jeder weiß, was er beitragen kann - Es gibt Unterstützungssysteme innerhalb und außerhalb der Familie - Die Familie hat Bewältigungsstrategien für schwierige Situationen.

Wie du das fördern kannst: - Identifiziere die Stärken jedes Familienmitglieds - Entwickle gemeinsame Bewältigungsstrategien - Baue ein Unterstützungsnetzwerk auf - Feiere kleine Erfolge und Fortschritte

Beispiel: "Wir sind eine starke Familie. Papa ist gut darin, ruhig zu bleiben und Lösungen zu finden. Mama kann gut zuhören und trösten. Tom kann seine Schwester zum Lachen bringen. Und wir haben Oma und Opa, die uns helfen, und Dr. Schmidt, der Lisa behandelt."

Gemeinsame Sinnhaftigkeit entwickeln:

Was das bedeutet: - Die Familie sieht einen Sinn in der Krise - Es gibt gemeinsame Werte und Ziele - Die Familie glaubt an Wachstum und Entwicklung - Schwierigkeiten werden als Herausforderungen gesehen, nicht als Katastrophen

Wie du das fördern kannst: - Sprich über Familienwerte und was euch wichtig ist - Erzähle Geschichten von anderen Familien, die Krisen gemeistert haben - Fokussiere auf das, was die Krise euch lehrt - Entwickle eine Vision für die Zukunft

Beispiel: “Diese schwere Zeit lehrt uns, wie wichtig wir füreinander sind. Wir lernen, besser miteinander zu sprechen und füreinander da zu sein. Andere Familien haben ähnliche Krisen durchlebt und sind stärker geworden. Wir werden das auch schaffen.”

5.5 Ressourcen der Familie aktivieren

Die Salutogenese lehrt uns, dass jede Familie über Ressourcen verfügt - auch in der tiefsten Krise. Diese Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren ist der Schlüssel zur Heilung.

Interne Ressourcen:

Persönliche Stärken: - Welche besonderen Fähigkeiten hat jedes Familienmitglied? - Wer ist der Optimist, wer der Realist, wer der Problemlöser? - Welche Hobbys und Interessen können Kraft geben?

Beziehungsressourcen: - Welche besonderen Verbindungen gibt es in der Familie? - Wer kann wen besonders gut trösten oder motivieren? - Welche gemeinsamen Erinnerungen geben Kraft?

Spirituelle Ressourcen: - Welche Werte und Überzeugungen tragen die Familie? - Gibt es religiöse oder spirituelle Praktiken, die helfen? - Was gibt dem Leben der Familie Sinn und Bedeutung?

Externe Ressourcen:

Soziale Ressourcen: - Welche Freunde und Verwandten können unterstützen? - Gibt es andere Familien mit ähnlichen Erfahrungen? - Welche Gemeinschaften (Vereine, Kirchen, etc.) können helfen?

Professionelle Ressourcen: - Welche Therapeuten, Ärzte und Berater sind verfügbar? - Gibt es Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen? - Welche Schulen oder Bildungseinrichtungen können unterstützen?

Materielle Ressourcen: - Welche finanziellen Möglichkeiten gibt es? Welche praktischen Hilfen sind verfügbar? - Gibt es Unterstützung durch Versicherungen oder Ämter?

Ressourcen-Inventar erstellen:

Übung: Das Familien-Ressourcen-Rad

Zeichne einen großen Kreis und teile ihn in sechs Bereiche:

- Persönliche Stärken
- Beziehungen
- Spiritualität/Werte
- Soziales Umfeld
- Professionelle Hilfe
- Materielle Ressourcen

Schreibe in jeden Bereich alle Ressourcen, die eurer Familie zur Verfügung stehen

Bewerte jede Ressource von 1-10, wie gut ihr sie nutzt

Identifiziere ungenutzte oder untergenutzte Ressourcen

Entwickle einen Plan, wie ihr diese Ressourcen besser nutzen könnt

5.6 Krisen als Wachstumschancen

Die Salutogenese lehrt uns etwas Revolutionäres: Krisen sind nicht nur Bedrohungen, sie sind auch Chancen. Sie können zu Wachstum, Entwicklung und sogar zu besserer Gesundheit führen.

Post-traumatisches Wachstum:

Der Psychologe Richard Tedeschi prägte den Begriff "post-traumatisches Wachstum". Menschen, die schwere Krisen durchleben, können in fünf Bereichen wachsen:

Wertschätzung des Lebens: Das Leben wird kostbarer und bedeutungsvoller

Beziehungen: Beziehungen werden tiefer und authentischer

Persönliche Stärke: "Wenn ich das geschafft habe, schaffe ich alles"

Neue Möglichkeiten: Neue Wege und Chancen öffnen sich

Spiritualität: Tiefere Verbindung zu Sinn und Bedeutung

Familiäres Wachstum: Familien können als Ganzes wachsen:

Stärkere Verbindungen: - Krisen schweißen zusammen
Oberflächlichkeit verschwindet - Echte Intimität entsteht

Bessere Kommunikation: - Wichtige Themen werden angesprochen
Gefühle werden geteilt - Konflikte werden konstruktiv gelöst

Klarere Prioritäten: - Was wirklich wichtig ist, wird deutlich
- Unwichtiges fällt weg - Zeit wird bewusster genutzt

Größere Empathie: - Verständnis für andere wächst - Hilfsbereitschaft steigt - Toleranz für Unterschiede nimmt zu

5.7 Praktische Anwendung der Salutogenese

Tägliche Fragen zur Stärkung des Kohärenzgefühls:

Verstehbarkeit: - Was verstehe ich heute besser als gestern? - Welche Muster erkenne ich im Verhalten meines Kindes? - Wie kann ich komplexe Situationen einfacher erklären?

Handhabbarkeit: - Welche Ressourcen stehen mir heute zur Verfügung? Was kann ich konkret tun, um die Situation zu verbessern? - Wen kann ich um Hilfe bitten?

Sinnhaftigkeit: - Wofür bin ich heute dankbar? - Was lehrt mich diese Situation? - Wie kann ich aus dieser Erfahrung wachsen?

Salutogenetische Gesprächsführung:

Statt: "Was ist das Problem?" Frage: "Was funktioniert gut?"

Statt: "Was machst du falsch?" Frage: "Was sind deine Stärken?"

Statt: "Warum passiert uns das?" Frage: "Was können wir daraus lernen?"

Statt: "Wann hört das endlich auf?" Frage: "Wie können wir damit umgehen?"

5.8 Die Salutogenese als Lebenshaltung

Die Salutogenese ist mehr als eine Theorie - sie ist eine Lebenshaltung. Sie verändert deine Art zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Vom Opfer zum Gestalter:

Opfer-Haltung: - “Warum passiert mir das?” - “Ich bin machtlos.” - “Das Leben ist unfair.”

Gestalter-Haltung: - “Was kann ich daraus machen?” - “Ich habe Einfluss.” - “Das Leben ist eine Herausforderung.”

Von der Problemfixierung zur Lösungsorientierung:

Problemfixierung: - Endlose Analyse der Probleme - Suche nach

Schuldigen - Fokus auf das, was nicht funktioniert

Lösungsorientierung: - Suche nach Ressourcen und Möglichkeiten Fokus auf das, was funktioniert - Entwicklung von Handlungsstrategien Von der Defizit- zur Ressourcenperspektive:

Defizitperspektive: - “Mein Kind ist krank.” - “Unsere Familie ist gestört.” - “Wir haben versagt.”

Ressourcenperspektive: - “Mein Kind kämpft und ist stark.” - “Unsere Familie lernt und wächst.” - “Wir meistern Herausforderungen.”

5.9 Salutogenese und die KIDS-Methode

Die Salutogenese bildet das wissenschaftliche Fundament für die KIDSMethode, die du in Teil III kennenlernen wirst:

K - Kompass Ziele stärkt die Sinnhaftigkeit I - Innere Motivation stärkt die Handhabbarkeit

D - Deine Werte stärkt die Verstehbarkeit S - Strategien stärkt alle drei Komponenten

Die KIDS-Methode ist praktische Salutogenese für Familien.

5.10 Der Weg zu einem starken Kohärenzgefühl

Ein starkes Kohärenzgefühl entwickelt sich nicht über Nacht. Es ist ein Prozess, der Zeit und bewusste Anstrengung braucht.

Schritte zur Stärkung des Kohärenzgefühls:

Bewusstsein entwickeln: Erkenne, wo du stehst

Verstehen fördern: Suche nach Erklärungen und Mustern

Ressourcen identifizieren: Finde deine Stärken und Möglichkeiten

Sinn finden: Entdecke die Bedeutung in deinen Erfahrungen

Handeln: Setze dein Wissen in die Tat um

Reflektieren: Lerne aus deinen Erfahrungen

Anpassen: Verändere deine Strategien, wenn nötig

Hoffnung durch Wissenschaft

Die Salutogenese gibt uns etwas Kostbares: wissenschaftlich fundierte Hoffnung. Sie zeigt uns, dass Gesundheit und Wohlbefinden auch unter schwierigsten Bedingungen möglich sind.

Du bist nicht dazu verdammt, ein Opfer der Umstände zu sein. Du hast die Fähigkeit, ein exzellenter Schwimmer im reißenden Fluss des Lebens zu werden.

Die Familien, die ich kenne, die erfolgreich durch Krisen navigiert sind, haben alle eines gemeinsam: Sie haben gelernt, salutogenetisch zu denken und zu handeln. Sie haben aufgehört zu fragen “Warum wir?” und angefangen zu fragen “Wie wir?”

Du kannst das auch.

In den nächsten Kapiteln werden wir weitere mächtige Tools kennenlernen: die Kraft der Sprache und des Denkens durch NLP, und die systemische Betrachtung von Familien. Zusammen mit der Salutogenese bilden sie das Fundament für deine Transformation.

Aber schon jetzt kannst du anfangen, salutogenetisch zu denken. Schon jetzt kannst du beginnen, deine Schwimmfähigkeiten zu entwickeln.

Der reißende Fluss wartet nicht. Aber du bist bereit für ihn.

“Gesundheit ist nicht das Ziel, sondern die Ressource für ein erfülltes Leben. In jeder Familie, in jeder Krise, in jedem Menschen liegen die Samen der Heilung. Du musst nur lernen, sie zu finden und zu nähren.”

Kapitel 6: NLP - Die Macht der Sprache und des Denkens

“Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.” – Ludwig Wittgenstein

Stell dir vor, du könntest die Art, wie dein Gehirn funktioniert, umprogrammieren. Stell dir vor, du könntest negative Gedankenmuster durchbrechen und durch Positive ersetzen. Stell dir vor, du könntest mit deinen Worten heilen statt verletzen.

Das ist keine Science Fiction. Das ist NLP - Neurolinguistisches Programmieren.

NLP ist die Wissenschaft davon, wie Sprache unser Denken formt und wie unser Denken unser Leben gestaltet. Für Familien in Krisen ist NLP ein mächtiges Werkzeug der Transformation.

6.1 Grundlagen des NLP - Wie Sprache unser Denken formt

NLP wurde in den 1970er Jahren von Richard Bandler und John Grinder entwickelt. Sie untersuchten außergewöhnlich erfolgreiche Therapeuten und fragten sich: “Was machen diese Menschen anders? Wie können wir ihre Erfolgsstrategien modellieren und anderen beibringen?”

Die wesentlichen Grundannahmen des NLP:

Die Landkarte ist nicht das Gebiet: Jeder Mensch hat seine eigene subjektive Realität

Menschen treffen immer die beste Wahl: Basierend auf den ihnen verfügbaren Optionen

Jedes Verhalten hat eine positive Absicht: Auch destruktives Verhalten dient einem Zweck

Es gibt kein Versagen, nur Feedback: Jedes Ergebnis ist eine Lerngelegenheit

Menschen haben alle Ressourcen die sie brauchen, um Veränderungen zu bewirken

Subjektive Realitäten verstehen:

Wenn dein Kind sagt “Alle hassen mich”, dann ist das seine subjektive Realität. Es ist nicht objektiv wahr, aber für dein Kind ist es real. NLP lehrt uns, diese subjektive Realität zu respektieren und gleichzeitig zu erweitern.

Statt zu sagen “Das stimmt nicht, du übertreibst”, könntest du fragen: “Erzähl mir mehr darüber. Wer genau? In welchen Situationen fühlst du dich so?”

Ressourcenorientierung:

NLP geht davon aus, dass jeder Mensch alle Ressourcen in sich trägt, die er für Veränderung braucht. Dein Kind ist

nicht “kaputt” oder “defekt”. Es hat nur den Zugang zu seinen Ressourcen verloren.

6.2 Die 11 Axiome der Transformation

Aus der MindShift Connect Methode stammen 11 fundamentale Axiome, die dein Denken und Handeln in Krisen leiten können:

Axiom 1: Die Würde des Menschen ist unantastbar - deine ist es auch!

Egal was passiert, egal wie schwer die Krise ist - die Würde jedes Familienmitglieds bleibt unantastbar. Dein Kind ist nicht seine Krankheit. Du bist nicht deine Probleme. Ihr seid wertvolle Menschen, die gerade durch eine schwere Zeit gehen.

Praktische Anwendung: - Trenne Person und Verhalten: “Du bist ein wunderbarer Mensch, der gerade schwierige Dinge tut” - Respektiere die Autonomie deines Kindes - Achte auch auf deine eigene Würde

Axiom 2: Wichtigster Glaubenssatz: Das Leben ist immer für DICH!

Das Leben ist nicht gegen dich, es ist für dich. Auch Krisen dienen deinem Wachstum und deiner Entwicklung. Das bedeutet nicht, dass alles einfach ist, aber es bedeutet, dass alles einen Sinn hat.

Praktische Anwendung: - Frage: “Was will mir diese Situation lehren?” Suche nach den Geschenken in der

Krise - Vertraue darauf, dass alles zu deinem Besten geschieht

Axiom 3: Konzentriere dich auf deine Schwimmfähigkeit und nicht auf den reißenden Fluss! Loslassen statt Festhalten!

Du kannst den reißenden Fluss des Lebens nicht kontrollieren, aber du kannst lernen zu schwimmen. Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst, nicht auf das, was außerhalb deiner Kontrolle liegt.

Praktische Anwendung: - Fokussiere auf deine Reaktion, nicht auf die Umstände - Entwickle deine Fähigkeiten statt zu klagen - Lasse los, was du nicht ändern kannst

Axiom 4: Raus aus dem Problem hinein in die Lösung!

Probleme zu analysieren ist wichtig, aber dort zu verweilen ist destruktiv.

Sobald du das Problem verstanden hast, wende dich der Lösung zu.

Praktische Anwendung: - Begrenze die Zeit für Problemanalyse - Frage:

“Was wollen wir stattdessen?” - Entwickle konkrete Handlungsschritt

Axiom 5: Jedes Verhalten hat eine positive Absicht!

Auch das schwierigste Verhalten deines Kindes dient einem positiven Zweck. Selbstverletzung kann ein Versuch sein, Kontrolle zu gewinnen.

Schulverweigerung kann ein Versuch sein, sich zu schützen.

Praktische Anwendung: - Frage: "Was versuchst du mit diesem Verhalten zu erreichen?" - Würdige die positive Absicht - Finde gesündere Wege, das

Bedürfnis zu erfüllen

Axiom 6: Du hast alle Ressourcen in dir für die Veränderung in Dir.

Du bist nicht hilflos. Du hast Fähigkeiten, Erfahrungen, Stärken. Du musst sie nur (wieder) entdecken und nutzen.

Praktische Anwendung: - Erstelle eine Liste deiner Stärken - Erwähne dich an frühere Erfolge - Frage: "Was hat mir schon einmal geholfen?"

Axiom 7: Wenn etwas funktioniert, mache mehr davon, wenn nicht tue etwas anderes!

Das klingt einfach, ist aber revolutionär. Die meisten Menschen machen mehr vom Gleichen, auch wenn es nicht funktioniert.

Praktische Anwendung: - Beobachte ehrlich, was funktioniert und was nicht - Verstärke das Funktionierende - Stoppe das Nicht-Funktionierende, auch wenn es schwerfällt

Axiom 8: Fehler sind Helfer und machen Wachstum möglich!

Fehler sind nicht das Ende der Welt, sie sind Lernchancen. Jeder "Fehler" bringt dich näher zur Lösung.

Praktische Anwendung: - Feiere Fehler als Lernmöglichkeiten - Frage:

“Was kann ich daraus lernen?” - Ermutige dein Kind, Fehler zu machen

Axiom 9: In der Bewegung liegt die Kraft! Unterbreche deine Muster!

Wenn du immer das Gleiche tust, bekommst du immer das Gleiche.

Veränderung braucht neue Bewegungen, neue Muster.

Praktische Anwendung: - Erkenne deine automatischen Muster -

Unterbreche sie bewusst - Probiere neue Verhaltensweisen aus

Axiom 10: Der gegenwärtige Moment bringt dich in die Ruhe und in die Kraft! Fokussierung ist das Allerheilmittel für jeden gesunden Zustand!

Die Kraft liegt im Hier und Jetzt. Wenn du in der Vergangenheit hängst oder dir Sorgen um die Zukunft machst, verlierst du deine Kraft.

Praktische Anwendung: - Übe Achtsamkeit - Konzentriere dich auf das, was jetzt möglich ist - Atme bewusst und komme ins Hier und Jetzt

Axiom 11: Die wichtigste Connection ist die Verbindung zu dir selbst.

Aus ihr heraus kannst du dich authentisch mit anderen verbinden.

Bevor du anderen helfen kannst, musst du mit dir selbst verbunden sein.

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sie ist die Grundlage für alles andere.

Praktische Anwendung: - Nimm dir täglich Zeit für dich - Höre auf deine innere Stimme - Sorge für deine Bedürfnisse

6.3 NLP-Tools für Familien

Rapport aufbauen - Die Kunst der Verbindung:

Rapport ist die Grundlage jeder guten Beziehung. Es bedeutet, eine Brücke zum anderen zu bauen, sich auf seine Welt einzulassen.

Wie du Rapport aufbaust: - Spiegeln: Passe dich subtil an die Körpersprache deines Kindes an - Pacing: Gehe mit dem Tempo und der Stimmung deines Kindes mit -

Aktives Zuhören: Höre nicht nur die Worte, sondern auch die Gefühle - Validierung: Bestätige die Gefühle deines Kindes, auch wenn du das Verhalten nicht gutheißt

Beispiel: Dein Kind ist wütend und schreit. Statt zu sagen "Beruhige dich", könntest du sagen: "Ich sehe, dass du richtig wütend bist. Das muss sich schrecklich anfühlen. Erzähl mir, was passiert ist."

Reframing - Probleme neu betrachten:

Reframing bedeutet, einer Situation einen neuen Rahmen zu geben, sie aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Arten von Reframing:

Inhalts-Reframing: Die Bedeutung ändern - Statt: "Mein Kind ist stur" -

Reframe: "Mein Kind hat einen starken Willen"

Kontext-Reframing: Den Kontext ändern - Statt: "Mein Kind ist zu sensibel" - Reframe: "Mein Kind ist empathisch und spürt viel"

Zeit-Reframing: Die Zeitperspektive ändern - Statt: "Das wird nie besser"

- Reframe: "Das ist eine Phase, die vorübergehen wird"

Anker setzen für positive Zustände:

Ein Anker ist ein Auslöser, der einen bestimmten emotionalen Zustand hervorruft. Du kannst bewusst positive Anker setzen.

Wie du einen Anker setzt: 1. Bringe dein Kind in einen sehr positiven Zustand 2. Setze einen physischen Anker (z.B. Berührung am Arm) 3. Wiederhole das mehrmals 4. Teste den Anker in neutraler Stimmung

Beispiel: Wenn dein Kind lacht und sich wohlfühlt, berühre sanft seine Schulter und sage "Du bist stark". Wiederhole das mehrmals. Später kannst du in schwierigen Momenten die Schulter berühren und "Du bist stark" sagen.

Das Metamodell der Sprache:

Das Metamodell hilft dir, unpräzise Sprache zu hinterfragen und zu klären.

Tilgungen hinterfragen: - Kind: "Niemand mag mich" – Du: "Niemand?"

Wer genau? In welchen Situationen?"

Verallgemeinerungen hinterfragen: - Kind: "Ich kann das nie" – Du: "Nie? Gab es nicht schon mal eine Situation, wo es geklappt hat?" Verzerrungen hinterfragen: - Kind: "Du verstehst mich nicht" – Du: "Was genau verstehe ich nicht? Wie könnte ich dich besser verstehen?"

6.4 Kommunikation, die verbindet

Das Eisbergmodell verstehen:

Kommunikation besteht nur zu 20% aus dem, was gesagt wird (Sachebene). 80% sind nonverbal und emotional (Beziehungsebene).

Sachebene: "Ich will nicht zur Schule" Beziehungsebene: Angst, Verzweiflung, Hilflosigkeit

Wie du auf beiden Ebenen kommunizierst: - Höre die Sachebene: "Du willst nicht zur Schule" - Spüre die Beziehungsebene: "Du hast Angst und fühlst dich überfordert" - Antworte auf beide: "Ich verstehe, dass du nicht zur Schule willst. Und ich spüre, dass du Angst hast. Lass uns darüber reden."

Aktives Zuhören:

Aktives Zuhören ist mehr als nur schweigen, während der andere spricht.

Die Techniken: - Paraphrasieren: “Wenn ich dich richtig verstehe, dann...” - Gefühle spiegeln: “Du klingst traurig/wütend/ängstlich” -

Nachfragen: “Erzähl mir mehr darüber” - Zusammenfassen: “Das Wichtigste für dich ist also...”

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg:

Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation:

Beobachtung: Was ist passiert? (ohne Bewertung)

Gefühl: Wie fühlst du dich dabei?

Bedürfnis: Was brauchst du?

Bitte: Was wünschst du dir konkret?

Beispiel: “Wenn ich sehe, dass du dein Zimmer nicht aufräumst (Beobachtung), fühle ich mich gestresst (Gefühl), weil ich Ordnung brauche (Bedürfnis). Könntest du bitte heute Abend dein Zimmer aufräumen? (Bitte)”

Konflikte konstruktiv lösen:

Die WIN-WIN-Formel: - Wahrnehmung teilen: “Ich nehme wahr, dass...” - Ich-Botschaften senden: “Ich fühle mich...” - Nachfragen: “Wie siehst du das?” - Wünsche

äußern: “Ich wünsche mir...” - Ideen sammeln: “Welche Lösungen fallen uns ein?” - Nächste Schritte vereinbaren: “Wir probieren...”

6.5 Die Macht der inneren Bilder

Submodalitäten - Die Bausteine der Erfahrung:

Jede Erinnerung und jede Vorstellung bestehen aus sensorischen Bausteinen:

Visuell: - Helligkeit, Farbe, Größe, Entfernung - Bewegung, Schärfe, Perspektive

Auditiv: - Lautstärke, Tonhöhe, Tempo - Richtung, Klarheit, Rhythmus

Kinästhetisch: - Temperatur, Druck, Textur - Bewegung, Intensität, Lokalisation

Wie du Submodalitäten nutzt:

Negative Erinnerungen abschwächen: - Mache das innere Bild kleiner und dunkler - Stelle den inneren Ton leiser - Verändere die Körperempfindungen

Positive Erinnerungen verstärken: - Mache das innere Bild größer und heller - Verstärke positive Gefühle - Intensiviere angenehme Körperempfindungen

Visualisierung und Zukunftspacing:

Übung: Die ideale Familie 1. Schließe die Augen und stelle dir vor, wie deine Familie in einem Jahr aussieht 2. Wie sieht das Zusammenleben aus? 3. Wie kommuniziert ihr

miteinander? 4. Welche Aktivitäten macht ihr zusammen?
5. Wie fühlt sich das an? 6. Mache das Bild groß, hell und lebendig

6.6 Sprachmuster, die heilen

Milton-Sprache für Entspannung:

Die Milton-Sprache nutzt bewusst vage Formulierungen, die dem Unbewussten Raum geben.

Beispiele: - “Du kannst dich entspannen... in deinem eigenen Tempo...” “Vielleicht bemerkst du... wie sich dein Atem vertieft...” - “Während du meine Worte hörst... kann sich dein Körper entspannen...”

Positive Suggestionen einbauen:

Statt: “Du musst nicht Angst haben” Besser: “Du kannst dich sicher fühlen”

Statt: “Denk nicht an deine Probleme” Besser: “Konzentriere dich auf deine Stärken”

Statt: “Du sollst nicht traurig sein” Besser: “Du darfst Freude empfinden”

6.7 NLP für Eltern in der Krise

Selbstregulation durch NLP:

Der Zustandsanker für Ruhe: 1. Erwinnere dich an eine Situation, in der du völlig ruhig und gelassen warst 2. Gehe voll in diese Erinnerung hinein 3. Wenn das Gefühl am

stärksten ist, drücke Daumen und Zeigefinger zusammen
4. Wiederhole das mehrmals 5. Nutze den Anker in stressigen Situationen

Das Stopp-Muster: Wenn du merkst, dass du in alte Reaktionsmuster verfallst: 1. Sage innerlich “STOPP!” 2. Atme dreimal tief durch 3. Frage: “Was will ich stattdessen?” 4. Handle bewusst anders

Glaubenssätze transformieren:

Limitierende Glaubenssätze identifizieren: - “Ich bin eine schlechte Mutter/ein schlechter Vater” - “Ich kann meinem Kind nicht helfen” - “Wir werden das nie schaffen”

Stärkende Glaubenssätze entwickeln: - “Ich lerne jeden Tag dazu und werde besser” - “Ich habe alle Ressourcen, die ich brauche” - “Wir wachsen gemeinsam an dieser Herausforderung”

Der Glaubenssatz-Check: 1. Ist dieser Glaubenssatz wahr?
2. Hilft er mir? 3. Was wäre ein hilfreicherer Glaubenssatz?
4. Welche Beweise gibt es für den neuen Glaubenssatz?

6.8 NLP und die KIDS-Methode

NLP durchzieht die gesamte KIDS-Methode:

K - Kompass Ziele: Wohlgeformte Ziele nach NLP-Kriterien I - Innere Motivation: Anker und Visualisierungen D - Deine Werte: Glaubenssätze und Überzeugungen S - Strategien: NLP-Techniken für den Alltag

6.9 Praktische Übungen für den Familienalltag

Die tägliche Reframe-Übung: Jeden Abend fragt jeder in der Familie: Was war heute schwierig? - Wie kann ich das positiv umdeuten? - Was habe ich daraus gelernt?

Das Kompliment-Ritual: Jeden Tag macht jeder jedem ein ehrliches Kompliment - aber nicht über Aussehen oder Leistung, sondern über Charaktereigenschaften.

Die Dankbarkeits-Anker: Jeden Morgen setzt jeder einen körperlichen Anker (z.B. Hand aufs Herz) und denkt an drei Dinge, für die er dankbar ist.

6.10 Die Grenzen von NLP

NLP ist mächtig, aber nicht allmächtig. Es ersetzt keine Therapie bei schweren psychischen Erkrankungen. Es ist ein Werkzeug, kein Allheilmittel.

Wann professionelle Hilfe nötig ist: - Bei akuter Suizidgefahr - Bei schweren Depressionen - Bei Psychosen - Bei Suchterkrankungen – Bei Traumata

NLP kann diese Behandlungen unterstützen, aber nicht ersetzen.

Die Transformation beginnt mit der Sprache

Die Art, wie du denkst und sprichst, formt deine Realität. Wenn du deine Sprache änderst, änderst du dein Leben.

Du bist nicht das Opfer deiner Gedanken. Du bist der Programmierer deines Geistes. Du hast die Macht, deine mentalen Programme zu ändern.

Die Familien, die ich kenne, die erfolgreich durch Krisen navigiert sind, haben alle gelernt, ihre Sprache bewusst zu nutzen. Sie haben gelernt, Probleme in Herausforderungen umzudeuten, Schwächen in Entwicklungsbereiche, Krisen in Wachstumschancen.

Du kannst das auch.

In den nächsten Kapiteln werden wir die systemische Betrachtung von Familien kennenlernen und dann in die praktische KIDS-Methode einsteigen. Aber schon jetzt kannst du anfangen, deine Sprache bewusst zu nutzen.

Jedes Wort ist ein Samen. Säe weise.

*“Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu
Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie
werden zu deinem Charakter. Achte auf deinen Charakter,
denn er wird zu deinem Schicksal.”*

Kapitel 7: Systemische Betrachtung - Das große Ganze sehen

*“Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.” -
Aristoteles*

Stell dir vor, du versuchst ein Puzzle zu lösen, aber du schaust immer nur auf ein einzelnes Puzzleteil. Du drehst es, wendest es, versuchst es zu verstehen - aber es ergibt keinen Sinn. Erst wenn du das ganze Bild siehst, verstehst du, wo das Teil hingehört.

Genau so ist es mit Familien. Du kannst das Verhalten deines Kindes nicht verstehen, wenn du nur auf das Kind schaust. Du musst das ganze System sehen - die Familie, die Schule, die Gesellschaft. Du musst verstehen, dass alles miteinander verbunden ist.

Das ist systemisches Denken. Und es wird deine Sicht auf Familienprobleme revolutionieren.

7.1 Familien als Systeme verstehen

Was ist ein System?

Ein System ist eine Gesamtheit von Elementen, die miteinander in Beziehung stehen und gemeinsam ein Ganzes bilden. Jede Familie ist ein System - ein lebendiges, dynamisches System.

Die Eigenschaften von Familiensystemen:

Ganzheitlichkeit: Die Familie ist mehr als die Summe ihrer Mitglieder. Es gibt eine Familienidentität, die über die einzelnen Personen hinausgeht.

Interdependenz: Alles hängt mit allem zusammen. Wenn sich ein Familienmitglied verändert, beeinflusst das alle anderen.

Selbstorganisation: Familien entwickeln eigene Regeln, Rollen und Muster - oft unbewusst.

Homöostase: Systeme streben nach Gleichgewicht. Wenn etwas das Gleichgewicht stört, versucht das System, es wiederherzustellen.

Evolution: Systeme entwickeln sich weiter, passen sich an, lernen.

Jeder Mensch ist Teil eines größeren Ganzen:

Du bist nicht nur ein Individuum. Du bist Teil deiner Familie, deiner Herkunftsfamilie, deiner Arbeitsgemeinschaft, deiner Gesellschaft. All diese Systeme beeinflussen dich, und du beeinflusst sie.

Dein Kind ist nicht nur "schwierig" oder "krank". Es reagiert auf das System, in dem es lebt. Es spielt eine Rolle in diesem System. Und manchmal ist diese Rolle notwendig für das Gleichgewicht des Systems.

Unbewusste Dynamiken und Verstrickungen:

Viele Familiendynamiken laufen unbewusst ab. Kinder übernehmen Rollen, ohne es zu merken:

Das “Problemkind” lenkt von Eheproblemen ab

Das “perfekte Kind” trägt die Familienehre

Das “kranke Kind” hält die Familie zusammen

Das “lustige Kind” überspielt die Familientrauer

Diese Rollen sind nicht bewusst gewählt, aber sie erfüllen eine Funktion im System.

Ordnungen und Hierarchien in Familien:

Gesunde Familien haben klare Ordnungen:

Generationenhierarchie: Eltern sind die Eltern, Kinder sind die Kinder.

Kinder sollten nicht die Verantwortung der Eltern übernehmen.

Paarhierarchie: Die Partnerschaft der Eltern steht an erster Stelle. Kinder kommen nicht zwischen die Eltern.

Geschwisterhierarchie: Ältere Geschwister haben gewisse Privilegien und Verantwortungen, aber sie sind nicht die Eltern der jüngeren.

7.2 Der Prioritätenkreis als systemisches Tool

In Kapitel 4 hast du den Prioritätenkreis als Organisationstool kennengelernt.

Aber er ist viel mehr als das - er ist ein mächtiges systemisches Instrument.

Systemische Anwendung des Prioritätenkreises:

Der Prioritätenkreis hilft dir nicht nur, deine Aufgaben zu organisieren, sondern auch, die Dynamiken in deinem Familiensystem zu verstehen.

Was ist wirklich wichtig im Familiensystem?

Bereich 1 - Krise (wichtig und dringend): - Akute Gefährdung von Familienmitgliedern - Systembedrohende Ereignisse - Notfälle, die sofortiges Handeln erfordern

Bereich 2 - Systemstärkung (wichtig, aber nicht dringend):
- Aufbau von

Beziehungen - Entwicklung von Familienritualen - Stärkung der

Kommunikation - Präventive Maßnahmen - Selbstfürsorge der Eltern

Bereich 3 - Systemstörung (nicht wichtig, aber dringend):
Oberflächliche Konflikte - Perfektionismus - Externe Erwartungen Unwichtige Termine

Bereich 4 - Systemverschwendung (nicht wichtig und nicht dringend): -

Endlose Problemanalyse - Schuldzuweisungen -
Vergleiche mit anderen Familien - Grübeln über
Unveränderliches

Dringendes vs. Wichtiges unterscheiden:

Das Dringende schreit, das Wichtige flüstert. In Familienkrisen übernimmt oft das Dringende die Kontrolle:

Dringend, aber nicht wichtig: - Jeder kleine Konflikt wird zur Krise
Perfekte Haushaltsführung - Alle Therapieempfehlungen gleichzeitig umsetzen - Ständige Kontrolle des Kindes

Wichtig, aber nicht dringend: - Zeit als Paar verbringen -
Mit den Geschwistern spielen - Eigene Hobbys pflegen -
Freundschaften pflegen Langfristige Ziele entwickeln

Familienprioritäten gemeinsam definieren:

Übung: Der Familien-Prioritätenkreis

Sammelt gemeinsam alle Aktivitäten und Verpflichtungen der Familie

Ordnet sie gemeinsam den vier Bereichen zu 3. Diskutiert:
Wo verbringt ihr die meiste Zeit?

Entscheidet: Was wollt ihr ändern?

Plant bewusst mehr Zeit für Bereich 2

Fragen für die Familiendiskussion: - Was ist uns als Familie wirklich wichtig? - Womit verschwenden wir Zeit und Energie? - Was vernachlässigen wir, obwohl es wichtig ist? - Wie können wir unsere Prioritäten besser leben?

Entscheidungen nach Prioritäten treffen:

Wenn du vor einer Entscheidung stehst, frage dich: - In welchen Bereich gehört das? - Dient es dem Wohl der Familie? - Stärkt es das System oder schwächt es es? - Ist es wirklich wichtig oder nur dringend?

7.3 Grundprinzipien systemischer Arbeit

Zugehörigkeit: Jeder hat seinen Platz

In gesunden Systemen gehört jeder dazu. Niemand wird ausgeschlossen, vergessen oder verleugnet.

In Familien bedeutet das: - Jedes Kind hat seinen Platz, unabhängig von seinem Verhalten - Auch schwierige Familienmitglieder gehören dazu, Verstorbene oder getrennte Familienmitglieder werden gewürdigt - Niemand wird zum Sündenbock gemacht

Praktische Anwendung: - “Du gehörst zu uns, egal was passiert” - “Auch wenn du dich schwierig verhältst, bist du unser Kind” - “Wir sind eine Familie, wir halten zusammen”

Rangordnung: Frühere haben Vorrang vor Späteren

In Systemen gibt es natürliche Hierarchien, die respektiert werden müssen.

In Familien: - Eltern kommen vor Kindern - Ältere Geschwister vor jüngeren - Erste Ehe vor zweiter Ehe - Herkunftsfamilie vor neuer Familie

Das bedeutet nicht: - Dass Ältere wichtiger sind - Dass Jüngere weniger Rechte haben - Dass Hierarchie Unterdrückung bedeutet

Das bedeutet: - Dass jeder seinen Platz in der Ordnung hat - Dass Verantwortung entsprechend der Position getragen wird - Dass Respekt vor der natürlichen Ordnung herrscht

Ausgleich: Geben und Nehmen müssen im Gleichgewicht sein

Gesunde Beziehungen basieren auf Ausgleich. Jeder gibt und jeder nimmt.

In Familien: - Eltern geben mehr als sie nehmen (das ist natürlich) Kinder nehmen mehr als sie geben (das ist auch natürlich) - Aber es muss ein Bewusstsein für den Ausgleich geben - Kinder können auf ihre Weise zurückgeben

Gestörter Ausgleich: - Kinder, die zu viel Verantwortung übernehmen Eltern, die nur geben und nie nehmen - Familienmitglieder, die nur nehmen und nie geben

Gesunder Ausgleich: - Altersgerechte Verantwortung für Kinder - Eltern, die auch ihre Bedürfnisse ernst nehmen - Gegenseitige Wertschätzung und Dankbarkeit

7.4 Systemische Fragen für den Familienalltag

Systemische Fragen öffnen neue Perspektiven und helfen, das große Ganze zu sehen.

Zirkuläre Fragen stellen:

Zirkuläre Fragen erkunden die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern.

Beispiele: - “Was denkst du, wie Papa sich fühlt, wenn du nicht zur Schule gehst?” - “Wenn Mama weniger gestresst wäre, was würde sich für dich ändern?” - “Wer in der Familie macht sich die meisten Sorgen um dich?” - “Was müsste passieren, damit es allen in der Familie besser geht?” Perspektivwechsel ermöglichen:

Fragen für Perspektivwechsel: - “Wenn du deine kleine Schwester wärst, wie würdest du die Situation sehen?” - “Was würde dein bester Freund zu dieser Situation sagen?” - “Wenn du in 10 Jahren auf heute zurückblickst, was würdest du dir raten?” - “Wenn du ein Außerirdischer wärst, der unsere Familie beobachtet, was würde dir auffallen?”

Ressourcen im System erkennen:

Ressourcen-Fragen: - “Wann funktioniert unsere Familie am besten?” - “Was sind die Stärken jedes Familienmitglieds?” - “Welche Traditionen und Rituale geben uns Kraft?” - “Wer oder was außerhalb der Familie unterstützt uns?” - “Was haben wir schon einmal gemeinsam geschafft?”

Hypothetische Fragen:

Wunder-Fragen: - “Wenn über Nacht ein Wunder geschehen würde und alle Probleme wären gelöst, woran würdest du es merken?” - “Wenn du eine Zauberfee wärst, was würdest du für unsere Familie ändern?” - “Wenn wir die perfekte Familie wären, wie würden wir miteinander umgehen?”

Verschlimmerungs-Fragen: - “Was müsste passieren, damit es noch schlimmer wird?” - “Wie könnten wir die Probleme verstärken?” - “Was sollten wir auf keinen Fall tun?”

7.5 Familienmuster erkennen und verändern

Typische Familienmuster in Krisen:

Das Rettermuster: Ein Familienmitglied versucht ständig, alle anderen zu retten. Das verhindert, dass die anderen Verantwortung übernehmen.

Das Sündenbockmuster: Ein Familienmitglied wird für alle Probleme verantwortlich gemacht. Das entlastet die anderen, löst aber keine Probleme.

Das Harmoniesuchtmuster: Konflikte werden vermieden, Probleme unter den Teppich gekehrt. Das führt zu Spannungen und Explosionen.

Das Kontrollmuster: Ein Familienmitglied versucht, alles zu kontrollieren. Das führt zu Widerstand und Machtkämpfen.

Muster unterbrechen:

Schritt 1: Muster erkennen - Welche Rollen hat jeder in der Familie? Welche Interaktionen wiederholen sich immer wieder? - Was passiert, wenn jemand aus seiner Rolle ausbricht?

Schritt 2: Muster verstehen - Welche Funktion hat das Muster? - Was würde passieren, wenn es nicht da wäre? - Wer profitiert von dem Muster?

Schritt 3: Muster verändern - Was wäre ein gesünderes Muster? - Wer könnte als Erstes etwas anders machen? - Wie können wir uns gegenseitig dabei unterstützen?

7.6 Die Kraft der systemischen Sichtweise

Von der Individual- zur Systemsicht:

Individualsicht: "Mein Kind ist das Problem. Es muss sich ändern."

Systemsicht: "Mein Kind zeigt ein Symptom des Familiensystems. Wir alle können zur Lösung beitragen."

Individualsicht: "Ich bin eine schlechte Mutter/ein schlechter Vater."

Systemsicht: "Ich bin Teil eines Systems unter Stress. Wir alle lernen und wachsen."

Schuld vs. Verantwortung:

Schuld fragt: “Wer ist schuld?” Verantwortung fragt: “Wer kann was zur

Lösung beitragen?”

Schuld ist rückwärtsgewandt: “Wer hat das verursacht?”

Verantwortung ist zukunftsorientiert: “Wie können wir es besser machen?”

Schuld lähmt: “Es ist alles meine Schuld.” Verantwortung ermächtigt:

“Ich kann etwas tun.”

7.7 Systemische Interventionen für Familien

Das Familienbrett (vereinfacht):

Auch wenn wir nicht mit dem klassischen Familienbrett arbeiten, können wir die Grundidee nutzen:

Übung: Die Familienaufstellung im Wohnzimmer

1. Jeder stellt sich so im Raum auf, wie er sich in der Familie fühlt
2. Beobachtet: Wer steht wo? Wer schaut wen an? Wer ist isoliert?
3. Verändert die Positionen: Wie würde es sich besser anfühlen?
4. Spricht darüber: Was habt ihr bemerkt?

Genogramm-Arbeit:

Ein Genogramm ist ein Familienstammbaum mit zusätzlichen Informationen über Beziehungen und Muster.

Erstellt euer Familien-Genogramm: 1. Zeichnet drei Generationen auf (Großeltern, Eltern, Kinder) 2. Markiert besondere Ereignisse (Geburten, Todesfälle, Trennungen) 3. Zeichnet Beziehungslinien (eng, distanziert, konfliktreich) 4. Sucht nach Mustern: Was wiederholt sich über Generationen?

Skulpturarbeit:

Übung: Die Familienskulptur 1. Ein Familienmitglied stellt die anderen so auf, wie es die Familie sieht 2. Jeder nimmt eine Körperhaltung ein, die seine Rolle zeigt 3. Alle bleiben eine Minute in dieser Position 4. Besprecht:

Wie hat sich das angefühlt? 5. Verändert die Skulptur: Wie sollte es sein?

7.8 Systemische Prinzipien im Alltag

Neutralität bewahren:

Vermeide es, Partei zu ergreifen. Jeder hat seine Berechtigung, jeder hat seine Sicht.

Statt: “Du hast recht, dein Bruder ist unmöglich.” Besser: “Ich verstehe, dass du dich ärgerst. Wie sieht dein Bruder die Situation wohl?”

Ressourcen würdigen:

Jedes Verhalten hat eine positive Absicht. Würdige diese Absicht, auch wenn das Verhalten problematisch ist.

Beispiel: “Ich sehe, dass du deine Schwester beschützen willst. Das zeigt, wie sehr du sie liebst. Lass uns einen besseren Weg finden, sie zu beschützen.”

Komplexität respektieren:

Einfache Lösungen für komplexe Probleme gibt es selten. Respektiere die Komplexität des Systems.

Vermeide: “Wenn du nur... dann würde alles besser.”

Besser: “Das ist eine komplexe Situation. Lass uns schauen, was wir alle beitragen können.”

7.9 Systemische Selbstfürsorge

Du bist Teil des Systems:

Du kannst das System nur verändern, wenn du dich selbst veränderst. Du bist nicht außerhalb des Systems, du bist mittendrin.

Deine Rolle im System:

Fragen zur Selbstreflexion: - Welche Rolle spiele ich in der Familie? Was ist mein Beitrag zu den Problemen? - Was ist mein Beitrag zu den Lösungen? - Wie kann ich meine Rolle positiv verändern?

Systemische Grenzen:

Gesunde Grenzen: - Du bist verantwortlich für deine Gefühle, nicht für die der anderen - Du kannst andere unterstützen, aber nicht retten - Du kannst Angebote machen, aber nicht erzwingen - Du kannst dich ändern, aber nicht andere

7.10 Die systemische Brille aufsetzen

Wenn du die systemische Brille aufsetzt, verändert sich dein Blick auf alles:

Probleme werden zu Symptomen: Das Problem ist nicht das Problem.

Das Problem ist ein Symptom für etwas Tieferliegendes im System.

Individuen werden zu Systemmitgliedern: Menschen handeln nicht im luftleeren Raum. Sie reagieren auf das System, in dem sie leben.

Schuld wird zu Verantwortung: Es geht nicht darum, wer schuld ist, sondern darum, wer was zur Lösung beitragen kann.

Defizite werden zu Ressourcen: Jedes System hat Ressourcen. Du musst sie nur finden und aktivieren.

Die Weisheit des Systems

Systeme sind weise. Sie entwickeln Lösungen, auch wenn sie auf den ersten Blick problematisch erscheinen. Das “schwierige” Verhalten deines Kindes könnte eine Lösung für ein Problem sein, das du noch nicht erkannt hast.

Vertraue der Weisheit deines Familiensystems. Es will heilen, es will wachsen, es will gedeihen. Du musst nur lernen, seine Sprache zu verstehen.

In den nächsten Kapiteln werden wir die praktische KIDS-Methode kennenlernen, die all diese Erkenntnisse in konkrete Handlungsschritte übersetzt. Aber schon jetzt kannst du anfangen, systemisch zu denken.

Setze die systemische Brille auf. Sieh das große Ganze. Erkenne die Verbindungen. Würdige die Komplexität.

Deine Familie ist ein wunderbares, komplexes, lebendiges System. Und du bist ein wichtiger Teil davon.

“In jedem System liegt die Lösung bereits verborgen. Du musst sie nur finden und zum Leben erwecken. Vertraue der Weisheit deiner Familie. Sie weiß den Weg.”

TEIL III: HANDELN - Die KIDS-Methode und konkrete Tools

*“Wissen ist nur ein Gerücht, bis es im Muskel lebt.” –
Papua-Neuguinea
Sprichwort*

Du hast verstanden, wie Familienkrisen entstehen und sich verstärken. Du kennst die wissenschaftlichen Grundlagen der Salutogenese, des NLP und der systemischen Betrachtung. Jetzt ist es Zeit zu handeln.

In diesem Teil des Buches lernst du die KIDS-Methode kennen – ein praktisches System, das all diese Erkenntnisse in konkrete Handlungsschritte übersetzt. Du wirst Tools bekommen, die du sofort anwenden kannst. Du wirst lernen, wie du aus der Krise in die Kraft findest.

Die KIDS-Methode ist nicht nur Theorie. Sie ist gelebte Praxis, entstanden aus der Erfahrung von hunderten Familien, die den Weg aus der Krise geschafft haben.

Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen.

Kapitel 8: Die KIDS-Methode – Dein Kompass durch die Krise

“Ein Schiff im Hafen ist sicher, aber dafür sind Schiffe nicht gebaut.” - John A. Shedd

Stell dir vor, du hättest einen Kompass, der dich durch jede Familienkrise führt. Einen Kompass, der dir nicht nur zeigt, wo du stehst, sondern auch, wohin du gehen kannst. Einen Kompass, der aus der Wissenschaft geboren und in der Praxis bewährt ist.

Dieser Kompass existiert. Er heißt KIDS-Methode.

KIDS steht für: - K - Kompass Ziele - I - Innere Motivation
- D - Deine Werte - S - Strategien deiner Persönlichkeit

Diese vier Säulen bilden ein spirituelles Wasserrad, das kontinuierlich Energie und Wachstum in deiner Familie fördert. Sie helfen dir dabei, aus einem ungesunden Seinszustand in einen gesunden Lebensstandard zu transformieren.

8.1 Einführung in die KIDS-Methode

Die Entstehung der KIDS-Methode:

Die KIDS-Methode ist nicht am Schreibtisch entstanden. Sie ist gewachsen aus der Not, aus der Verzweiflung, aus

dem brennenden Wunsch, Familien zu helfen, die am Ende ihrer Kräfte waren.

Als meine eigene Familie durch die tiefste Krise ging, suchte ich verzweifelt nach Antworten. Ich studierte Salutogenese, lernte NLP, bildete mich in systemischer Aufstellungsarbeit weiter. Aber ich brauchte etwas Praktisches, etwas, das ich sofort anwenden konnte.

So entstand die KIDS-Methode - eine Synthese aus wissenschaftlicher Erkenntnis und praktischer Erfahrung.

Die vier Säulen im Überblick:

K - Kompass Ziele: Ohne klare Ziele ist jede Reise sinnlos. Der Kompass zeigt dir die Richtung. Er hilft dir dabei, aus dem Chaos der Krise eine klare Vision für deine Familie zu entwickeln.

I - Innere Motivation: Ziele allein reichen nicht. Du brauchst die innere Kraft, sie zu erreichen. Die innere Motivation ist der Motor, der das Wasserrad antreibt.

D - Deine Werte: Werte sind das Fundament, auf dem alles andere steht. Sie geben dir Orientierung, wenn alles andere wankt. Sie sind der Fels in der Brandung.

S - Strategien deiner Persönlichkeit: Strategien sind die praktischen Werkzeuge, mit denen du deine Ziele erreichst. Sie sind die Speichen des Wasserrads, die die Bewegung ermöglichen.

8.2 Das spirituelle Wasserrad Die Metapher des Wasserrads:

Stell dir ein altes Wasserrad vor, das von einem Bach angetrieben wird. Das Wasser fließt ständig, das Rad dreht sich kontinuierlich, und diese Bewegung erzeugt Energie.

Die KIDS-Methode funktioniert genauso. Die vier Säulen sind wie die Speichen des Wasserrads. Wenn sie im Gleichgewicht sind und sich harmonisch bewegen, entsteht kontinuierliche Energie für Wachstum und Transformation.

Kontinuierliche Energie und Wachstum:

Das Wasserrad steht nie still. Genauso ist die KIDS-Methode ein kontinuierlicher Prozess. Du durchläufst die vier Säulen immer wieder, auf verschiedenen Ebenen, in verschiedenen Situationen.

Der Kreislauf: 1. Du setzt dir Ziele (K) 2. Du findest deine Motivation (I) 3. Du prüfst deine Werte (D) 4. Du entwickelst Strategien (S) 5. Du handelst und lernst 6. Du setzt dir neue Ziele (K) 7. Der Kreislauf beginnt von neuem Von ungesundem zu gesundem Lebensstandard:

Das Ziel der KIDS-Methode ist nicht nur, Probleme zu lösen. Das Ziel ist, einen neuen Lebensstandard zu entwickeln - einen Standard, in dem Werte gelebt werden, Ziele erreicht werden, und jeder sein Potenzial entfalten kann.

Ungesunder Lebensstandard: - Reaktiv statt proaktiv -
Problemfokussiert statt lösungsorientiert - Einzelkämpfer
statt Team - Überleben statt gedeihen

Gesunder Lebensstandard: - Bewusste Entscheidungen -
Klare Ziele und Werte - Starke Beziehungen -
Kontinuierliches Wachstum

8.3 Die drei Transformationsphasen

Die KIDS-Methode führt dich durch drei aufeinander
aufbauende Phasen:

MIND - Krisenintervention: Verwandle Angst in Kraft

Ziel: Gehirnkohärenz erreichen Fokus: Akute
Stabilisierung Dauer: mSofort bis wenige Wochen

In der MIND-Phase geht es darum, das Chaos im Kopf zu
ordnen. Wenn du in einer akuten Krise steckst, ist dein
Gehirn im Überlebensmodus. Du kannst nicht klar denken,
nicht rational entscheiden.

Was passiert in der MIND-Phase: - Akute Ängste werden
beruhigt Klarheit wird geschaffen - Erste Stabilisierung
erfolgt - Notfallstrategien werden entwickelt

Tools der MIND-Phase: - Atemtechniken - Notfall-Anker -
Prioritätenkreis - Erste-Hilfe-Kommunikation

SHIFT - Stabilisierung: Durchbreche die Angst

Ziel: Herzkohärenz erreichen Fokus: Emotionale
Regulation Dauer: Wochen bis Monate

In der SHIFT-Phase lernst du, deine Emotionen zu regulieren. Du entwickelst neue Muster, neue Gewohnheiten, neue Reaktionen.

Was passiert in der SHIFT-Phase: - Emotionale Stabilität wird aufgebaut

- Neue Gewohnheiten werden entwickelt - Beziehungen werden gestärkt Ressourcen werden aktiviert

Tools der SHIFT-Phase: - Regelmäßige KIDS-Anwendung
- Kommunikationstraining - Beziehungsarbeit - Selbstfürsorge-Routinen CONNECT - Transformation: Der KIDS-Erfolgszyklus

Ziel: Herz-Hirn-Kohärenz erreichen Fokus: Nachhaltiges Wachstum

Dauer: Monate bis Jahre

In der CONNECT-Phase wird die KIDS-Methode zu deinem Lebensstil. Du lebst bewusst nach deinen Werten, erreichst deine Ziele, und hilfst anderen dabei, dasselbe zu tun.

Was passiert in der CONNECT-Phase: - Nachhaltiger Lebenswandel -

Kontinuierliches Wachstum - Unterstützung anderer Familien Außergewöhnliche Lebensqualität

Merkmale der CONNECT-Phase: - Du lebst proaktiv statt reaktiv - Du bist ein Vorbild für andere - Du hilfst anderen Familien - Du erlebst tiefe Erfüllung

8.4 Kohärenzgefühl stärken durch KIDS

Die KIDS-Methode ist praktische Salutogenese. Jede Säule stärkt eine Komponente des Kohärenzgefühls:

K - Kompass Ziele stärkt die Sinnhaftigkeit:

Wenn du klare Ziele hast, weißt du, wofür du kämpfst. Du siehst einen Sinn in deinen Anstrengungen. Die Krise wird zu einer Herausforderung, die es zu meistern gilt.

Wie Ziele Sinn schaffen: - Sie geben Richtung in chaotischen Zeiten - Sie zeigen, dass Veränderung möglich ist - Sie verbinden dich mit deinen tiefsten Werten - Sie schaffen Hoffnung für die Zukunft

I - Innere Motivation stärkt die Handhabbarkeit:

Wenn du motiviert bist, fühlst du dich handlungsfähig. Du vertraust darauf, dass du die Ressourcen hast, um deine Ziele zu erreichen.

Wie Motivation Handlungsfähigkeit schafft: - Sie aktiviert deine Ressourcen - Sie gibt dir Energie für Veränderung - Sie stärkt dein Selbstvertrauen - Sie macht dich zu einem aktiven Gestalter

D - Deine Werte stärkt die Verstehbarkeit:

Wenn du deine Werte kennst, verstehst du, warum Dinge passieren. Du hast einen Rahmen, um Erfahrungen einzuordnen.

Wie Werte Verstehen schaffen: - Sie geben Orientierung in verwirrenden

Situationen - Sie helfen bei schwierigen Entscheidungen -
Sie schaffen Klarheit über Prioritäten - Sie verbinden dich
mit dem, was wirklich wichtig ist

S - Strategien stärkt alle drei Komponenten:

Strategien sind die praktischen Werkzeuge, die alle drei
Komponenten des Kohärenzgefühls stärken.

Wie Strategien Kohärenz schaffen: - Sie machen abstrakte
Ziele konkret

(Sinnhaftigkeit) - Sie geben dir praktische
Handlungsmöglichkeiten

(Handhabbarkeit) - Sie helfen dir, Muster zu erkennen
(Verstehbarkeit)

8.5 Die KIDS-Methode als Lebensstil

Mehr als eine Krisenintervention:

Die KIDS-Methode ist nicht nur für Krisen da. Sie ist ein
Lebensstil, eine Art zu leben, die kontinuierliches
Wachstum und Erfüllung ermöglicht.

KIDS im Alltag: - Morgens: Ziele für den Tag setzen (K) -
Mittags: Motivation überprüfen (I) - Abends: Werte
reflektieren (D) - Kontinuierlich: Strategien anwenden (S)

Für die ganze Familie:

Die KIDS-Methode ist nicht nur für Eltern. Jedes
Familienmitglied kann sie anwenden, altersgerecht
angepasst.

KIDS für Kinder: - K: “Was möchte ich heute erreichen?”
- I: “Was macht mir Spaß und gibt mir Energie?” - D: “Was ist mir wichtig?” - S: “Wie kann ich meine Ziele erreichen?”

KIDS für Jugendliche: - K: “Welche Träume habe ich für mein Leben?” -

I: “Was treibt mich wirklich an?” - D: “Wofür stehe ich ein?” - S: “Welche Fähigkeiten brauche ich?”

8.6 Die wissenschaftliche Basis

Salutogenese als Fundament:

Die KIDS-Methode basiert auf der Salutogenese von Aaron Antonovsky. Sie stärkt systematisch das Kohärenzgefühl und macht Familien zu “exzellenten Schwimmern” im reißenden Fluss des Lebens.

NLP als Werkzeugkasten:

Die praktischen Tools der KIDS-Methode stammen größtenteils aus dem NLP. Sie nutzen die Macht der Sprache und des Denkens für positive Veränderung.

Systemische Prinzipien als Rahmen:

Die KIDS-Methode berücksichtigt, dass Familien Systeme sind.

Veränderung in einem Teil des Systems beeinflusst das ganze System.

Positive Psychologie als Inspiration:

Die KIDS-Methode fokussiert auf Stärken, Ressourcen und Möglichkeiten - ganz im Sinne der positiven Psychologie.

8.7 Häufige Fragen zur KIDS-Methode

“Ist die KIDS-Methode nicht zu einfach für komplexe Probleme?”

Die KIDS-Methode ist einfach zu verstehen, aber nicht oberflächlich. Sie basiert auf tiefgreifenden wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird durch praktische Erfahrung verfeinert. Einfachheit ist eine Stärke, keine Schwäche.

“Wie lange dauert es, bis die KIDS-Methode wirkt?”

Das hängt von der Situation ab. In der MIND-Phase können erste Verbesserungen sofort eintreten. Nachhaltige Veränderung braucht Zeit meist Monate bis Jahre. Aber jeder Schritt bringt Verbesserung.

“Kann ich die KIDS-Methode allein anwenden oder brauche ich Hilfe?”

Du kannst viel allein erreichen. Aber professionelle Unterstützung kann den Prozess beschleunigen und vertiefen. Die KIDS-Methode ersetzt keine Therapie, kann sie aber wunderbar ergänzen.

“Was ist, wenn mein Partner nicht mitmacht?”

Du kannst nur dich selbst ändern. Aber wenn du dich änderst, verändert sich das ganze System. Oft folgen andere, wenn sie sehen, dass es funktioniert.

“Funktioniert die KIDS-Methode auch bei schweren psychischen Erkrankungen?”

Die KIDS-Methode ist eine wertvolle Ergänzung zu professioneller Behandlung, aber kein Ersatz. Bei schweren Erkrankungen ist professionelle Hilfe unerlässlich.

8.8 Deine Reise mit der KIDS-Methode beginnt

Wo stehst du gerade?

Bevor du mit der KIDS-Methode beginnst, ist es wichtig zu wissen, wo du stehst:

Bist du in der MIND-Phase? - Akute Krise - Überwältigung
- Chaos im

Kopf - Reaktives Verhalten

Bist du in der SHIFT-Phase? - Erste Stabilisierung -
Bereitschaft für Veränderung - Suche nach neuen Wegen -
Aufbau neuer Gewohnheiten

Bist du in der CONNECT-Phase? - Grundlegende Stabilität
- Wunsch nach Wachstum - Bereitschaft, anderen zu helfen
- Suche nach tieferer Erfüllung

Deine erste KIDS-Anwendung:

Übung: Der KIDS-Check

Nimm dir 20 Minuten Zeit und beantworte diese Fragen:

K - Kompass Ziele: - Was ist mein wichtigstes Ziel für meine Familie? Woran würde ich merken, dass wir es erreicht haben? - Was ist der erste kleine Schritt?

I - Innere Motivation: - Was treibt mich wirklich an? - Wofür lohnt es sich zu kämpfen? - Was gibt mir Energie?

D - Deine Werte: - Was ist mir als Familie wirklich wichtig? - Welche Werte leben wir bereits? - Welche Werte wollen wir stärker leben?

S - Strategien: - Was funktioniert bereits gut in unserer Familie? - Welche neuen Strategien könnten wir ausprobieren? - Welche Unterstützung brauchen wir?

8.10 Der Weg liegt vor dir

Die KIDS-Methode ist dein Kompass durch die Krise. Sie wird dich nicht vor allen Stürmen bewahren, aber sie wird dir helfen, sie zu navigieren.

In den nächsten Kapiteln werden wir jede Säule der KIDS-Methode im Detail erkunden. Du wirst konkrete Tools bekommen, praktische Übungen, erprobte Strategien.

Aber schon jetzt kannst du anfangen. Schon jetzt kannst du den ersten Schritt machen. Schon jetzt kannst du dein spirituelles Wasserrad in Bewegung setzen.

Die Reise zu außergewöhnlicher Lebensqualität für deine Familie beginnt mit einem einzigen Schritt. Bist du bereit, ihn zu gehen?

Das Wasserrad wartet darauf, sich zu drehen. Die Energie wartet darauf, freigesetzt zu werden. Deine Familie wartet darauf, zu heilen und zu wachsen.

Lass uns beginnen.

“Die KIDS-Methode ist nicht nur ein Werkzeug für die Krise. Sie ist ein Kompass für das Leben. Sie führt dich nicht nur aus der Dunkelheit heraus, sondern ins Licht hinein.”

Kapitel 9: K - Kompass Ziele

“Ein Ziel ist ein Traum mit einer Deadline.”

- Napoleon Hill

Stell dir vor, du startest zu einer Reise, aber du weißt nicht, wohin du willst. Du fährst einfach los, ohne Karte, ohne Kompass, ohne Ziel. Wie wahrscheinlich ist es, dass du ankommst, wo du hinwillst?

Genau so fühlen sich viele Familien in der Krise. Sie kämpfen, sie arbeiten, sie geben alles - aber sie wissen nicht, wohin sie wollen. Sie haben keine klaren Ziele.

Der Kompass Ziele ist die erste und wichtigste Säule der KIDS-Methode. Er gibt dir die Richtung vor. Er zeigt dir, wohin die Reise gehen soll.

9.1 Warum Ziele in Krisen so wichtig sind

Ziele schaffen Sinn:

In einer Krise verlierst du oft den Sinn. Alles scheint chaotisch, sinnlos, hoffnungslos. Ziele geben dir den Sinn zurück. Sie zeigen dir, dass es einen Grund gibt zu kämpfen.

Ohne Ziele: “Warum passiert uns das? Was soll das alles? Es hat keinen Sinn.”

Mit Zielen: “Das ist schwer, aber wir wissen, wohin wir wollen. Jeder Schritt bringt uns näher zu unserem Ziel.”

Ziele schaffen Hoffnung:

Hoffnung ist nicht naives Wunschdenken. Hoffnung ist die Überzeugung, dass Veränderung möglich ist. Ziele machen diese Überzeugung konkret.

Hoffnungslose Gedanken: “Das wird nie besser. Wir sind gefangen in dieser Situation.”

Hoffnungsvolle Gedanken: “Es ist schwer, aber wir haben ein Ziel. Wir können es erreichen.”

Ziele schaffen Energie:

Klare Ziele setzen Energie frei. Sie aktivieren deine Ressourcen, mobilisieren deine Kräfte, fokussieren deine Aufmerksamkeit.

Ohne Ziele: Energie verpufft in alle Richtungen Mit Zielen: Energie wird gebündelt und zielgerichtet eingesetzt

Ziele schaffen Zusammenhalt:

Gemeinsame Ziele schweißen Familien zusammen. Statt gegeneinander zu kämpfen, kämpft ihr für etwas Gemeinsames.

Ohne gemeinsame Ziele: Jeder kämpft für sich Mit gemeinsamen Zielen: Alle ziehen an einem Strang

9.2 Die Anatomie wohlgeformter Ziele

Nicht alle Ziele sind gleich. Manche Ziele motivieren, andere frustrieren. Manche Ziele sind erreichbar, andere utopisch. Die KIDS-Methode nutzt die NLP-Kriterien für wohlgeformte Ziele.

Positiv formuliert:

Schlecht: “Wir wollen nicht mehr streiten.” Besser: “Wir wollen harmonisch miteinander umgehen.”

Warum? Das Gehirn kann Verneinungen schlecht verarbeiten. Wenn du “nicht streiten” sagst, denkst du an “streiten”.

Spezifisch und konkret:

Schlecht: “Unser Kind soll glücklicher werden.” Besser: “Unser Kind geht gerne zur Schule, hat Freunde und lacht wieder häufig.”

Warum? Vage Ziele führen zu vagen Ergebnissen. Konkrete Ziele führen zu konkreten Handlungen.

Messbar:

Schlecht: "Wir wollen eine bessere Familie sein." Besser: "Wir verbringen jeden Tag mindestens 30 Minuten gemeinsam ohne Handy."

Warum? Was du nicht messen kannst, kannst du nicht managen.

Erreichbar:

Schlecht: "Unser Kind soll nie wieder Probleme haben." Besser: "Unser Kind lernt, mit Problemen konstruktiv umzugehen."

Warum? Unrealistische Ziele führen zu Frustration und Aufgeben.

Relevant:

Schlecht: "Unser Kind soll der Beste in der Klasse werden."

Besser: "Unser Kind entwickelt Freude am Lernen."

Warum? Ziele müssen zu deinen Werten passen, sonst motivieren sie nicht nachhaltig.

Terminiert:

Schlecht: "Irgendwann soll es besser werden." Besser: "In drei Monaten haben wir eine neue Familienroutine etabliert."

Warum? Ohne Deadline gibt es keinen Handlungsdruck.

Selbst beeinflussbar:

Schlecht: “Die Schule soll unser Kind besser behandeln.”

Besser: “Wir führen konstruktive Gespräche mit der Schule.”

Warum? Du kannst nur dich selbst ändern, nicht andere.

9.3 Die drei Ebenen der Zielsetzung

Ebene 1: Vision (Das große Warum)

Die Vision ist dein Nordstern. Sie zeigt die große Richtung, das ultimative Ziel, den tieferen Sinn.

Beispiele für Familien-Visionen: - “Wir sind eine Familie, in der jeder sein volles Potenzial entfalten kann.” - “Wir leben in Liebe, Respekt und gegenseitiger Unterstützung.” - “Wir sind ein sicherer Hafen für alle Familienmitglieder.”

Eigenschaften einer guten Vision: - Inspirierend und motivierend - Größer als die aktuelle Situation - Emotional berührend - Langfristig orientiert

Ebene 2: Ziele (Das konkrete Was)

Ziele sind die Meilensteine auf dem Weg zur Vision. Sie sind konkret, messbar und zeitlich definiert.

Beispiele für Familien-Ziele: - “In sechs Monaten haben wir eine wöchentliche Familienzeit etabliert.” - “Bis Ende des Jahres kann unser Kind wieder angstfrei zur Schule gehen.” - “In drei Monaten führen wir täglich ein 10-minütiges Dankbarkeitsgespräch.”

Ebene 3: Aktionen (Das praktische Wie)

Aktionen sind die konkreten Schritte, die du heute, diese Woche, diesen Monat unternimmst.

Beispiele für Familien-Aktionen: - “Heute Abend sprechen wir über unsere Familienwerte.” - “Diese Woche probieren wir eine neue Abendroutine aus.” - “Diesen Monat besuchen wir gemeinsam einen Familientherapeuten.”

9.4 Tools für die Zielfindung

Tool 1: Das Lebensrad

Das Lebensrad hilft dir dabei, alle wichtigen Lebensbereiche im Blick zu behalten und Prioritäten zu setzen.

Die acht Bereiche des Familien-Lebensrads:

1. Partnerschaft/Ehe
2. Kinder/Erziehung
3. Gesundheit/Wohlbefinden
4. Beruf/Finanzen
5. Freunde/Soziales
6. Persönliche Entwicklung
7. Freizeit/Hobbys
8. Spiritualität/Sinn

So wendest du das Lebensrad an: 1. Zeichne einen Kreis und teile ihn in acht Bereiche 2. Bewerte jeden Bereich von

1-10 (1 = sehr unzufrieden, 10 = sehr zufrieden) 3. Verbinde die Punkte - so siehst du dein aktuelles “Rad” 4.

Identifiziere die Bereiche mit dem größten Verbesserungsbedarf 5. Setze dir Ziele für diese Bereiche

Tool 2: Die 9-Feld-Matrix

Die 9-Feld-Matrix hilft dir dabei, verschiedene Lebensbereiche systematisch zu betrachten und Ziele zu entwickeln.

Die neun Felder: 1. Ich und meine Gesundheit 2. Ich und meine Partnerschaft 3. Ich und meine Kinder 4. Ich und mein Beruf 5. Ich und meine Finanzen 6. Ich und meine Freunde 7. Ich und meine Familie (Herkunft) 8. Ich und meine Hobbys 9. Ich und mein Sinn/Spiritualität

So wendest du die Matrix an: 1. Erstelle eine 3x3-Matrix 2. Schreibe in jedes Feld den aktuellen Zustand 3. Schreibe darunter, wie es in einem Jahr sein soll 4. Entwickle konkrete Ziele für jedes Feld 5. Priorisiere die wichtigsten Ziele

Tool 3: Die Sonne (Familienziele visualisieren)

Die Sonne ist ein kraftvolles Visualisierungstool für Familienziele.

So erstellst du eure Familien-Sonne: 1. Zeichne eine große Sonne in die Mitte eines Blattes 2. Schreibe euer wichtigstes Familienziel in die Mitte 3. Zeichne Sonnenstrahlen um die Sonne 4. Schreibe in jeden Strahl einen Teilbereich oder ein Unterziel 5. Hänge die Sonne

gut sichtbar auf 6. Schaut sie euch regelmäßig gemeinsam an

Beispiel einer Familien-Sonne: - Mitte: “Wir sind eine glückliche, harmonische Familie” - Strahlen: “Wir hören einander zu”, “Wir verbringen Zeit miteinander”, “Wir unterstützen uns gegenseitig”, “Wir haben Spaß zusammen”, etc.

9.5 Gemeinsame Zielfindung in der Familie

Das Familien-Ziele-Meeting:

Ziele sollten nicht von den Eltern diktiert, sondern gemeinsam entwickelt werden. Ein regelmäßiges Familien-Ziele-Meeting hilft dabei.

Vorbereitung: - Wähle einen ruhigen Zeitpunkt - Sorge für eine entspannte Atmosphäre - Bereite Materialien vor (Papier, Stifte, etc.) - Plane genug Zeit ein (mindestens 1 Stunde)

Ablauf: 1. Check-in: Wie geht es jedem gerade? 2. Rückblick: Was haben wir seit dem letzten Meeting erreicht? 3. Ist-Zustand: Wo stehen wir als Familie? 4. Wunsch-Zustand: Wo wollen wir hin? 5. Ziele: Was sind unsere konkreten Ziele? 6. Aktionen: Was tun wir als Nächstes? 7. Checkout: Wie fühlt sich jeder nach dem Meeting?

Altersgerechte Beteiligung:

Kleinkinder (3-6 Jahre): - Einfache Fragen: “Was wünschst du dir für unsere Familie?” - Malen statt schreiben - Kurze Aufmerksamkeitsspanne berücksichtigen

Schulkinder (7-12 Jahre): - Konkrete Ziele: “Was soll in unserem Zuhause anders werden?” - Eigene Ideen entwickeln lassen - Verantwortung für kleine Bereiche übertragen

Jugendliche (13+ Jahre): - Gleichberechtigte Teilnahme - Eigene Lebensbereiche respektieren - Kompromisse finden zwischen Individual und Familienzielen

9.6 Von Problemen zu Zielen

Das Problem-Ziel-Flip:

Oft sind wir so fokussiert auf Probleme, dass wir vergessen, Ziele zu formulieren. Das Problem-Ziel-Flip hilft dabei, aus jedem Problem ein Ziel zu machen.

Beispiele:

Problem: “Unser Kind geht nicht zur Schule.” Ziel: “Unser Kind geht gerne und regelmäßig zur Schule.”

Problem: “Wir streiten ständig.” Ziel: “Wir lösen Konflikte respektvoll und konstruktiv.”

Problem: “Ich bin ständig gestresst.” Ziel: “Ich bin gelassen und ausgeglichen.”

Problem: “Unser Kind hat keine Freunde.” Ziel: “Unser Kind hat mindestens zwei gute Freunde.”

Die Wunder-Frage:

Die Wunder-Frage aus der lösungsorientierten Therapie hilft dabei, Ziele zu visualisieren.

Die Frage: “Stell dir vor, über Nacht geschieht ein Wunder und alle eure Probleme sind gelöst. Du merkst es daran, dass... (Was würdest du sehen, hören, fühlen?)”

Beispiel-Antworten: - “Ich würde sehen, dass mein Kind fröhlich zum Frühstück kommt.” - “Ich würde hören, dass wir beim Abendessen lachen.” “Ich würde fühlen, dass ich entspannt bin.”

Diese Antworten werden zu konkreten Zielen.

9.7 Hindernisse bei der Zielsetzung

Hindernis 1: “Wir haben keine Zeit für Ziele”

Lösung: Ziele sparen Zeit, sie kosten keine. Ohne Ziele verschwendest du Zeit mit unwichtigen Aktivitäten.

Hindernis 2: “Ziele setzen uns unter Druck”

Lösung: Richtig formulierte Ziele motivieren, sie stressen nicht. Der Druck entsteht durch unrealistische oder fremdbestimmte Ziele.

Hindernis 3: “Was ist, wenn wir die Ziele nicht erreichen?”

Lösung: Ziele sind Richtungsweiser, keine Gesetze. Es ist besser, ein hohes Ziel zu 80% zu erreichen als gar kein Ziel zu haben.

Hindernis 4: “Unser Kind will nicht mitmachen”

Lösung: Beginne mit dir selbst. Wenn dein Kind sieht, dass Ziele funktionieren, wird es neugierig.

Hindernis 5: “Die Situation ändert sich ständig”

Lösung: Ziele sind flexibel. Sie können angepasst werden, wenn sich die Umstände ändern.

9.8 Ziele in verschiedenen Krisensituationen

Bei Schulproblemen:

Kurzfristige Ziele: - “Diese Woche geht unser Kind drei Tage zur Schule.”

- “Wir führen ein konstruktives Gespräch mit dem Klassenlehrer.”

Mittelfristige Ziele: - “In zwei Monaten geht unser Kind wieder regelmäßig zur Schule.” - “Unser Kind hat wieder Freude am Lernen.”

Langfristige Ziele: - “Unser Kind schließt die Schule erfolgreich ab.” -

“Unser Kind entwickelt eine positive Einstellung zur Bildung.”

Bei Verhaltensproblemen:

Kurzfristige Ziele: - “Wir reagieren gelassen auf Wutausbrüche.” - “Wir führen täglich ein 10-minütiges Gespräch.”

Mittelfristige Ziele: - “Unser Kind lernt, seine Gefühle zu benennen.” -

“Wir haben eine neue Familienroutine etabliert.”

Langfristige Ziele: - “Unser Kind kann seine Emotionen selbst regulieren.” - “Wir haben eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut.”

Bei Partnerschaftsproblemen:

Kurzfristige Ziele: - “Wir führen diese Woche zwei Gespräche ohne die Kinder.” - “Wir hören auf, uns gegenseitig Vorwürfe zu machen.”

Mittelfristige Ziele: - “Wir haben wieder eine liebevolle Partnerschaft.” - “Wir ziehen bei der Erziehung an einem Strang.”

Langfristige Ziele: - “Wir sind ein starkes Team als Eltern.” - “Unsere Kinder erleben uns als liebevolles Paar.”

9.9 Ziele verfolgen und anpassen

Das Ziele-Tracking:

Wöchentliche Überprüfung: - Was haben wir diese Woche für unsere Ziele getan? - Was hat funktioniert, was nicht? - Was wollen wir nächste Woche anders machen?

Monatliche Bewertung: - Wie weit sind wir unseren Zielen nähergekommen? - Welche Ziele müssen angepasst werden? - Welche neuen Ziele sind entstanden?

Quartalsweise Reflexion: - Welche Ziele haben wir erreicht? - Was haben wir dabei gelernt? - Wie haben sich unsere Prioritäten verändert?

Ziele feiern:

Vergiss nicht, erreichte Ziele zu feiern! Das stärkt die Motivation und zeigt, dass Veränderung möglich ist.

Kleine Erfolge: - Gemeinsames Lieblingsessen – Besonderer Familienausflug - Kleine Geschenke

Große Erfolge: - Familienurlaub - Besondere Erlebnisse Erinnerungsstücke

9.10 Der Kompass zeigt den Weg

Der Kompass Ziele ist dein Navigationssystem durch die Familienkrise. Er zeigt dir nicht nur, wo du hinwillst, sondern auch, ob du auf dem richtigen Weg bist.

Ohne Kompass: - Du irrst umher - Du verschwendest Energie - Du verlierst die Hoffnung - Du kämpfst gegen Windmühlen

Mit Kompass: - Du hast eine klare Richtung - Du nutzt deine Energie effektiv - Du behältst die Hoffnung - Du machst messbare Fortschritte

Deine nächsten Schritte:

Erstelle dein Familien-Lebensrad

Formuliere drei konkrete Ziele für die nächsten drei Monate

Plane ein Familien-Ziele-Meeting

Beginne mit dem ersten kleinen Schritt

Der Kompass ist eingestellt. Die Richtung ist klar. Jetzt ist es Zeit, den ersten Schritt zu machen.

Wohin führt dich dein Kompass?

*“Ein Ziel ist nicht immer dazu da, erreicht zu werden. Oft dient es einfach als etwas, worauf man zielen kann.” -
Bruce Lee*

Kapitel 10: I - Innere Motivation

“Menschen werden nicht durch das motiviert, was du willst, sondern durch das, was sie wollen.” - Dale Carnegie

Du hast jetzt klare Ziele für deine Familie. Du weißt, wohin die Reise gehen soll. Aber Ziele allein reichen nicht. Du brauchst den Motor, der dich antreibt. Du brauchst die innere Kraft, die dich auch dann weitermachen lässt, wenn es schwierig wird.

Diese Kraft heißt innere Motivation.

Innere Motivation ist nicht das, was andere von dir erwarten. Es ist nicht das, was du glaubst, tun zu müssen. Es ist das, was dich wirklich antreibt. Es ist das Feuer in dir, das auch in den dunkelsten Stunden brennt.

10.1 Äußere vs. innere Motivation verstehen

Äußere Motivation - Der schwache Motor:

Äußere Motivation kommt von außen. Sie basiert auf Belohnung und Bestrafung, auf Erwartungen anderer, auf gesellschaftlichen Normen.

Beispiele äußerer Motivation in Familienkrisen: - “Wir müssen das schaffen, sonst denken die Leute schlecht über uns.” - “Wenn wir nicht handeln, nimmt uns das Jugendamt die Kinder weg.” - “Der Therapeut sagt, wir sollen das machen.” - “Andere Familien schaffen das auch.”

Warum äußere Motivation schwach ist: - Sie hält nicht lange an - Sie schafft Druck statt Energie - Sie führt zu Widerstand - Sie macht abhängig von anderen

Innere Motivation - Der starke Motor:

Innere Motivation kommt von innen. Sie basiert auf deinen Werten, deinen Träumen, deiner Liebe, deinem Sinn.

Beispiele innerer Motivation in Familienkrisen: - “Ich liebe mein Kind und will, dass es glücklich ist.” - “Unsere Familie ist mir das Wichtigste im Leben.” - “Ich glaube daran, dass wir das schaffen können.” - “Diese Krise macht uns stärker.”

Warum innere Motivation stark ist: - Sie ist unerschöpflich - Sie schafft Energie statt Druck - Sie führt zu Engagement - Sie macht unabhängig

10.2 Die sechs Grundbedürfnisse nach Tony Robbins

Tony Robbins identifizierte sechs Grundbedürfnisse, die alle Menschen haben. Wenn du verstehst, welche Bedürfnisse dich antreiben, findest du deine wahre Motivation.

Sicherheit/Gewissheit:

Das Bedürfnis nach Stabilität, Vorhersagbarkeit, Kontrolle.

In Familienkrisen: - “Ich will, dass meine Familie sicher ist.” - “Ich brauche die Gewissheit, dass es besser wird.” - “Ich möchte Kontrolle über die Situation haben.”

Positive Erfüllung: - Routinen und Strukturen schaffen - Notfallpläne entwickeln - Professionelle Hilfe organisieren

Negative Erfüllung: - Überkontrolle - Vermeidung von Risiken – Starre Regeln

Abwechslung/Überraschung:

Das Bedürfnis nach Neuem, Spannung, Herausforderung.

In Familienkrisen: - “Ich will neue Lösungen finden.” - “Ich brauche Abwechslung vom Krisenmodus.” - “Ich möchte wachsen und lernen.”

Positive Erfüllung: - Neue Therapieansätze ausprobieren – Kreative Lösungen entwickeln - Neue Aktivitäten mit der Familie

Negative Erfüllung: - Ständige Therapeutenwechsel - Chaos schaffen - Probleme dramatisieren

Bedeutsamkeit/Wichtigkeit:

Das Bedürfnis, wichtig zu sein, gebraucht zu werden, etwas Besonderes zu sein.

In Familienkrisen: - “Ich bin wichtig für meine Familie.” - “Meine Rolle als Elternteil hat Bedeutung.” - “Ich kann einen Unterschied machen.”

Positive Erfüllung: - Verantwortung übernehmen - Anderen Familien helfen - Expertise entwickeln

Negative Erfüllung: - Märtyrer-Rolle spielen - Probleme übertreiben - Andere abwerten

Liebe/Verbindung:

Das Bedürfnis nach Nähe, Zugehörigkeit, Verstehen und Verstanden werden.

In Familienkrisen: - "Ich liebe meine Familie über alles." -
"Wir gehören zusammen." - "Ich will verstanden werden."

Positive Erfüllung: - Qualitätszeit mit der Familie - Offene Kommunikation - Unterstützung suchen und geben

Negative Erfüllung: - Klammern - Grenzen überschreiten -
Abhängigkeiten schaffen

Wachstum:

Das Bedürfnis nach Entwicklung, Lernen, Verbesserung.

In Familienkrisen: - "Wir können aus dieser Krise lernen."
- "Ich will als

Elternteil wachsen." - "Diese Erfahrung macht uns stärker."

Positive Erfüllung: - Neue Fähigkeiten lernen -

Persönlichkeitsentwicklung - Reflexion und Selbsterkenntnis

Negative Erfüllung: - Perfektionismus -
Selbstoptimierungswahn - Andere belehren

Beitrag/Bedeutung:

Das Bedürfnis, etwas Größerem zu dienen, einen Beitrag zu leisten.

In Familienkrisen: - “Unsere Erfahrung kann anderen helfen.” - “Ich will die Welt für Familien verbessern.” - “Diese Krise hat einen höheren Sinn.”

Positive Erfüllung: - Anderen Familien helfen - Aufklärungsarbeit leisten - Sinnstiftende Projekte

Negative Erfüllung: - Missionarischer Eifer - Andere bevormunden - Sich aufopfern

10.3 Deine persönliche Motivationslandkarte

Übung: Die Bedürfnis-Analyse

Bewerte jedes der sechs Bedürfnisse von 1-10:

- Wie wichtig ist dir Sicherheit?
- Wie wichtig ist dir Abwechslung?
- Wie wichtig ist dir Bedeutsamkeit?
- Wie wichtig ist dir Liebe/Verbindung?
- Wie wichtig ist dir Wachstum?
- Wie wichtig ist dir Beitrag?

Identifiziere deine Top 2 Bedürfnisse: Diese sind deine Hauptmotivatoren.

Analysiere deine aktuelle Erfüllung:

- Wie erfüllst du diese Bedürfnisse positiv?
- Wie erfüllst du sie negativ?
- Was könntest du ändern?

Beispiel einer Motivationslandkarte:

Sarah, Mutter von zwei Kindern, eines mit ADHS:

Top-Bedürfnisse: Liebe/Verbindung (9/10) und Sicherheit (8/10)

Positive Erfüllung: - Liebe: Tägliche Kuschelzeit mit den Kindern, offene

Gespräche - Sicherheit: Strukturierte Tagesabläufe, regelmäßige Arzttermine

Negative Erfüllung: - Liebe: Klammert an die Kinder, vernachlässigt die

Partnerschaft - Sicherheit: Überkontrolle, Vermeidung neuer Situationen Verbesserungsmöglichkeiten: - Mehr Zeit für die Partnerschaft einplanen Dem Kind mehr Autonomie geben - Neue Therapieansätze ausprobieren

10.4 Vision Boards - Träume visualisieren

Was ist ein Vision Board?

Ein Vision Board ist eine Collage aus Bildern, Worten und Symbolen, die deine Ziele und Träume visualisiert. Es macht abstrakte Wünsche konkret und emotional greifbar.

Warum Vision Boards funktionieren:

Neurologische Basis: - Das Gehirn denkt in Bildern - Visualisierung aktiviert dieselben Gehirnregionen wie reale Erfahrungen - Regelmäßiges Betrachten programmiert das Unterbewusstsein

Psychologische Wirkung: - Erhöht die Motivation - Schärft den Fokus - Stärkt den Glauben an die Erreichbarkeit

Familien-Vision Board erstellen:

Schritt 1: Vorbereitung - Große Pinnwand oder Poster - Zeitschriften,

Kataloge, Fotos - Schere, Kleber, Stifte - Ruhige Atmosphäre

Schritt 2: Sammeln Jeder sammelt Bilder und Worte, die folgende Fragen beantworten: - Wie soll unsere Familie in einem Jahr aussehen? - Was wollen wir gemeinsam erleben? - Wie wollen wir uns fühlen? - Was ist uns wichtig?

Schritt 3: Gestalten - Arrangiert die Bilder gemeinsam - Diskutiert über verschiedene Vorstellungen - Findet Kompromisse - Klebt alles auf

Schritt 4: Platzieren - Hängt das Vision Board gut sichtbar auf - Schaut es euch täglich gemeinsam an - Sprecht darüber, was ihr seht - Aktualisiert es regelmäßig

Persönliches Vision Board:

Neben dem Familien-Vision Board solltest du auch ein persönliches erstellen:

Bereiche für dein persönliches Vision Board: - Deine Rolle als Elternteil -

Deine Partnerschaft - Deine Gesundheit - Deine persönliche Entwicklung -

Deine Träume und Wünsche

10.5 VAKOG - Die Sprache der Sinne

Was ist VAKOG?

VAKOG steht für die fünf Sinneskanäle: - Visuell (Sehen)
- Auditiv

(Hören) - Kinästhetisch (Fühlen) - Olfaktorisch (Riechen)
– Gustatorisch (Hören) - Kinästhetisch (Fühlen) -
Olfaktorisch (Riechen) – Gustatorisch (schmecken)

Menschen haben unterschiedliche Präferenzen für diese Kanäle. Wenn du weißt, welcher Typ du und dein Kind seid, kannst du viel effektiver motivieren.

Der visuelle Typ:

Erkennungsmerkmale: - Sagt: “Ich sehe”, “Das sieht gut aus”, “Zeig mir” - Braucht Bilder und Visualisierungen -
Lernt durch Sehen - Ist ordentlich und organisiert

Motivation für visuelle Typen: - Vision Boards verwenden
- Ziele aufmalen oder aufschreiben - Fortschritte sichtbar machen (Charts, Diagramme) - Belohnungen, die man sehen kann

Beispiel: “Stell dir vor, wie stolz du sein wirst, wenn du das Zeugnis in den Händen hältst. Siehst du das Lächeln auf deinem Gesicht?”

Der auditive Typ:

Erkennungsmerkmale: - Sagt: “Ich höre”, “Das klingt gut”, “Sag mir” -

Braucht Gespräche und Erklärungen - Lernt durch Hören - Ist musikalisch
Motivation für auditive Typen: - Viel sprechen und erklären - Musik zur Motivation nutzen - Positive Selbstgespräche fördern - Lob und Ermutigung aussprechen

Beispiel: “Hörst du, wie stolz Papa von dir erzählt? Stell dir vor, wie es sich anhört, wenn alle klatschen.”

Der kinästhetische Typ:

Erkennungsmerkmale: - Sagt: “Ich fühle”, “Das fühlt sich gut an”, “Lass mich” - Braucht Bewegung und Berührung - Lernt durch Tun - Ist emotional und empathisch

Motivation für kinästhetische Typen: - Körperliche Belohnungen

(Umarmungen, Massage) - Bewegung einbauen -
Emotionen ansprechen Praktische Erfahrungen
ermöglichen

Beispiel: “Spürst du, wie gut es sich anfühlt, wenn du etwas geschafft hast? Dieses warme Gefühl in der Brust?”

10.6 Motivations-Anker setzen

Was sind Motivations-Anker?

Ein Anker ist ein Auslöser, der automatisch einen bestimmten Zustand hervorruft. Du kannst bewusst Anker für motivierte Zustände setzen.

Anker für die ganze Familie setzen:

Schritt 1: Zustand erzeugen Bringe die Familie in einen sehr motivierten, positiven Zustand: - Erinnert euch an einen großen gemeinsamen Erfolg Spielt eure Lieblings-Motivationsmusik - Macht eine Aktivität, die alle lieben

Schritt 2: Anker setzen Wenn der Zustand am stärksten ist: - Macht eine bestimmte Bewegung (z.B. Faust in die Luft) - Sagt einen bestimmten Satz (“Wir schaffen das!”) - Berührt euch auf eine bestimmte Weise (Gruppenhug)

Schritt 3: Verstärken wiederholt das mehrmals in verschiedenen Situationen.

Schritt 4: Testen und nutzen Nutzt den Anker in schwierigen Momenten.

Persönliche Motivations-Anker:

Der Kraft-Anker: 1. Erwinnere dich an eine Situation, in der du dich sehr stark und kraftvoll geföhlt hast 2. Gehe voll in diese Erinnerung hinein 3. Wenn das Gefühl am stärksten ist, drücke Daumen und Zeigefinger zusammen 4. Wiederhole das mehrmals 5. Nutze den Anker, wenn du Kraft brauchst

Der Ruhe-Anker: 1. Erwinnere dich an eine Situation völliger Ruhe und

Gelassenheit 2. Gehe voll in diese Erinnerung hinein 3. Lege die Hand aufs Herz 4. Wiederhole das mehrmals 5. Nutze den Anker in stressigen Situationen

10.7 Die Kraft der Dankbarkeit

Dankbarkeit als Motivationsbooster:

Dankbarkeit ist einer der stärksten Motivatoren. Sie verschiebt den Fokus von dem, was fehlt, auf das, was da ist. Sie schafft positive Energie und Optimismus.

Das tägliche Dankbarkeits-Ritual:

Morgens (5 Minuten): Jeder nennt drei Dinge, für die er dankbar ist: -

Etwas aus der Vergangenheit - Etwas aus der Gegenwart -
Etwas aus der

Zukunft (Vorfriede)

Abends (5 Minuten): Jeder nennt drei schöne Momente des Tages: - Ein

Moment der Freude - Ein Moment des Stolzes - Ein Moment der Verbindung Das Familien-Dankbarkeitsbuch:

Anleitung: 1. Besorgt ein schönes Notizbuch 2. Jeder schreibt täglich einen Dankbarkeits-Eintrag 3. Lest euch regelmäßig alte Einträge vor 4. Illustriert das Buch mit Fotos und Zeichnungen

Beispiel-Einträge: - "Ich bin dankbar, dass Mama mich heute getröstet hat." - "Ich bin dankbar für das Lachen meiner Kinder." - "Ich bin dankbar, dass wir als Familie zusammenhalten."

10.8 Motivations-Killer erkennen und vermeiden

Die häufigsten Motivations-Killer:

Perfektionismus: "Wenn es nicht perfekt ist, ist es wertlos."
Lösung:

Fortschritt statt Perfektion feiern.

Vergleiche: "Andere Familien haben es leichter." Lösung:
Fokus auf den eigenen Weg.

Katastrophendenken: "Es wird nie besser werden."
Lösung: Realistische Perspektive entwickeln.

Opferrolle: "Wir können nichts daran ändern." Lösung:

Handlungsmöglichkeiten erkennen.

Ungeduld: “Es dauert zu lange.” Lösung: Kleine Schritte würdigen.

Motivations-Booster aktivieren:

Erfolge feiern: Auch kleine Fortschritte verdienen Anerkennung.

Unterstützung suchen: Niemand muss allein kämpfen.

Pausen einlegen: Erholung ist Teil des Prozesses.

Sinn erinnern: Warum tust du das alles?

Hoffnung nähren: Andere haben es auch geschafft.

10.9 Motivation in verschiedenen Krisenphasen

In der akuten Krise:

Herausforderung: Überwältigung, Panik, Hoffnungslosigkeit

Motivation: Überleben, Schutz der Familie, erste Stabilisierung

Motivations-Strategien: - Fokus auf das Hier und Jetzt - Kleine, erreichbare Ziele - Professionelle Hilfe als Hoffnungsträger - Erinnerung an frühere überwundene Krisen

In der Stabilisierungsphase:

Herausforderung: Ungeduld, Rückfälle, Zweifel

Motivation: Durchhalten, Vertrauen in den Prozess, Wachstum

Motivations-Strategien: - Fortschritte sichtbar machen - Erfolge feiern -

Vision Board aktualisieren - Unterstützungsgruppen

In der Wachstumsphase:

Herausforderung: Selbstgefälligkeit, neue Herausforderungen

Motivation: Kontinuierliche Entwicklung, anderen helfen

Motivations-Strategien: - Neue Ziele setzen - Anderen Familien helfen Dankbarkeit praktizieren - Sinn und Bedeutung vertiefen

10.10 Deine Motivations-Toolbox

Für akute Motivationskrisen:

Der 5-Minuten-Motivations-Boost: 1. Atme 10 Mal tief durch 2. Erwähne dich an dein Warum 3. Visualisiere dein Ziel 4. Aktiviere deinen Kraft-Anker 5. Mache den ersten kleinen Schritt

Die Motivations-Playlist: Erstelle eine Playlist mit Liedern, die dich motivieren und inspirieren.

Das Motivations-Foto: Habe immer ein Foto dabei, das dich an dein Warum erinnert.

Für langfristige Motivation:

Das Ich bin das Ich bin Motivations-Journal: Schreibe täglich auf: - Wofür bin ich dankbar? – Was hat mich heute motiviert? – Was will ich morgen erreichen?

Der Motivations-Partner: Finde jemanden, der dich regelmäßig an deine Ziele erinnert.

Die Motivations-Routine: Entwickle tägliche Rituale, die deine Motivation stärken.

Die Flamme am Brennen halten

Motivation ist wie ein Feuer. Sie kann hell brennen oder fast erlöschen. Aber sie kann immer wieder entfacht werden.

Die innere Motivation ist dein wertvollster Schatz in der Familienkrise. Sie ist die Kraft, die dich weitermachen lässt, wenn alles andere versagt. Sie ist das Licht, das dir den Weg zeigt, wenn alles dunkel erscheint.

Pflege deine Motivation wie einen kostbaren Garten. Gieße sie täglich mit Dankbarkeit. Nähre sie mit Visionen. Schütze sie vor den Unkräutern des Zweifels.

Deine Familie braucht dich motiviert, nicht perfekt. Sie braucht dich hoffnungsvoll, nicht fehlerlos. Sie braucht dich als Vorbild für die Kraft, die in jedem Menschen steckt.

Die Flamme brennt. Halte sie am Leben.

*“Motivation bringt dich in Gang. Gewohnheit hält dich in
Bewegung.” –*

Jim Ryun

Kapitel 11: D – Deine Werte

“Deine Werte sind dein Kompass, wenn die Welt um dich herum ins Wanken gerät.” – Sonja Rapp

Stell dir vor, du stehst an einer Kreuzung. Fünf Wege führen in verschiedene Richtungen. Du hast keine Karte, keinen Wegweiser, keine Ahnung, welcher Weg der richtige ist. Wie entscheidest du?

In solchen Momenten sind es deine Werte, die dir den Weg weisen. Sie sind dein innerer Kompass, der dir zeigt, was richtig und was falsch ist. Sie sind das Fundament, auf dem alle deine Entscheidungen stehen.

In Familienkrisen werden Werte besonders wichtig. Wenn alles andere wankt, geben sie dir Halt. Wenn du nicht weißt, was zu tun ist, zeigen sie dir die Richtung.

11.1 Was sind Werte wirklich?

Werte vs. Regeln:

Viele Menschen verwechseln Werte mit Regeln. Aber es gibt einen wichtigen Unterschied:

Regeln: “Du sollst nicht lügen.” Werte: “Ehrlichkeit ist mir wichtig.”

Regeln: “Kinder müssen gehorchen.” Werte: “Respekt ist die Basis unseres Zusammenlebens.”

Regeln sind starr, Werte sind flexibel. Regeln sagen dir, was du tun sollst, Werte sagen dir, warum du es tun sollst.

Werte vs. Moral:

Moral kommt von außen - von der Gesellschaft, der Religion, der Kultur.

Werte kommen von innen - aus deinen tiefsten Überzeugungen.

Moral: “Man soll seine Kinder nicht schlagen.” Werte: “Gewaltfreiheit ist mir wichtig.”

Moral: “Familien sollen zusammenhalten.” Werte: “Loyalität bedeutet mir viel.”

Werte als Entscheidungshelfer:

Werte helfen dir bei schwierigen Entscheidungen:

Situation: Dein Kind will die Schule wechseln.

Ohne Werte: Du bist unsicher, hin- und hergerissen.

Mit Werten: Du fragst dich: “Was ist wichtiger - Stabilität oder Selbstbestimmung?”

Situation: Der Therapeut empfiehlt Medikamente.

Ohne Werte: Du weißt nicht, was richtig ist.

Mit Werten: Du fragst dich: “Was ist wichtiger natürliche Heilung oder schnelle Hilfe?”

11.2 Die Werte-Hierarchie

Nicht alle Werte sind gleich wichtig:

Du hast viele Werte, aber sie stehen in einer Hierarchie. Manche sind dir wichtiger als andere. Diese Hierarchie bestimmt deine Entscheidungen.

Beispiel einer Werte-Hierarchie: 1. Familie 2. Gesundheit 3. Ehrlichkeit 4. Erfolg 5. Abenteuer

Wenn Familie an erster Stelle steht, wirst du berufliche Chancen opfern, um bei deinen Kindern zu sein. Wenn Erfolg wichtiger wäre, würdest du anders entscheiden.

Werte-Konflikte verstehen:

Oft stehen Werte in Konflikt miteinander:

Ehrlichkeit vs. Harmonie: Sollst du deinem Kind die ganze Wahrheit über seine Situation sagen, auch wenn es ihm wehtut?

Freiheit vs. Sicherheit: Sollst du deinem Teenager mehr Freiraum geben, auch wenn du dir Sorgen machst?

Gerechtigkeit vs. Barmherzigkeit: Sollst du dein Kind für einen Fehler bestrafen oder ihm vergeben?

Diese Konflikte sind normal. Sie zeigen, dass du ein komplexer Mensch mit differenzierten Werten bist.

11.3 Familienwerte identifizieren

Übung: Die Werte-Archäologie

Deine Werte sind oft unbewusst. Diese Übung hilft dir, sie zu entdecken:

Schritt 1: Erinnerungen sammeln Denke an drei Situationen, in denen du sehr stolz auf dich warst: - Was hast du getan? - Warum warst du stolz? Welche Werte hast du gelebt?

Schritt 2: Ärger analysieren Denke an drei Situationen, in denen du sehr wütend warst: - Was ist passiert? - Warum warst du wütend? - Welche Werte wurden verletzt?

Schritt 3: Vorbilder betrachten Denke an drei Menschen, die du bewunderst: - Was bewunderst du an ihnen? - Welche Eigenschaften schätzt du? - Welche Werte verkörpern sie?

Schritt 4: Werte benennen Aus diesen Erkenntnissen leitest du deine Kernwerte ab.

Die häufigsten Familienwerte:

Beziehungswerte: - Liebe - Vertrauen - Respekt - Loyalität
- Verbindung - Harmonie

Entwicklungswerte: - Wachstum - Lernen - Kreativität -

Selbstverwirklichung - Potenzialentfaltung

Sicherheitswerte: - Stabilität - Verlässlichkeit - Schutz -
Geborgenheit Tradition

Freiheitswerte: - Autonomie - Selbstbestimmung - Individualität - Abenteuer - Flexibilität

Leistungswerte: - Erfolg - Exzellenz - Disziplin - Verantwortung - Zielstrebigkeit

Soziale Werte: - Gerechtigkeit - Hilfsbereitschaft - Gemeinschaft Toleranz - Mitgefühl

11.4 Werte in der Familie leben

Werte kommunizieren:

Es reicht nicht, Werte zu haben. Du musst sie auch kommunizieren.

Direkte Kommunikation: "Ehrlichkeit ist mir wichtig. Deshalb möchte ich, dass du mir die Wahrheit sagst."

Indirekte Kommunikation: Du lebst deine Werte vor. Dein Kind sieht, wie du handelst.

Geschichten erzählen: "Lass mich dir von einer Zeit erzählen, als Mut wichtig war..."

Fragen stellen: "Was denkst du, ist in dieser Situation das Richtige?"

Werte-Rituale entwickeln:

Das Werte-Gespräch: Einmal im Monat spricht ihr über eure Familienwerte: - Welche Werte haben wir gut gelebt? - Wo haben wir unsere Werte vernachlässigt? - Was wollen wir ändern?

Der Werte-Baum: Malt einen großen Baum an die Wand: - Die Wurzeln sind eure Kernwerte - Der Stamm ist eure Familie - Die Äste sind eure Ziele - Die Blätter sind eure täglichen Handlungen

Das Werte-Buch: Führt ein Familienbuch, in dem ihr aufschreibt: - Wann habt ihr eure Werte gelebt? - Welche Geschichten zeigen eure Werte? - Was seid ihr stolz darauf?

11.5 Werte-Konflikte lösen

Wenn Familienmitglieder verschiedene Werte haben:

Das ist normal und gesund. Verschiedene Werte bereichern die Familie.

Beispiel: - Papa: Disziplin und Leistung - Mama: Harmonie und Verbindung - Kind: Freiheit und Kreativität

Lösungsansätze: 1. Verstehen: Warum ist dem anderen dieser Wert wichtig? 2. Respektieren: Jeder Wert hat seine Berechtigung 3. Integrieren: Wie können wir alle Werte berücksichtigen? 4. Kompromisse: Wo können wir uns in der Mitte treffen?

Werte-Verhandlung:

Schritt 1: Werte benennen “Mir ist Sicherheit wichtig, dir ist Freiheit wichtig.”

Schritt 2: Verständnis zeigen “Ich verstehe, warum dir Freiheit wichtig ist.”

Schritt 3: Gemeinsamkeiten finden “Uns beiden ist das Wohl unseres Kindes wichtig.”

Schritt 4: Lösungen entwickeln “Wie können wir sowohl Sicherheit als auch Freiheit gewährleisten?”

11.6 Werte in Krisensituationen

Werte als Anker in der Krise:

Wenn alles chaotisch ist, geben Werte Orientierung:

Situation: Dein Kind hat einen Selbstmordversuch unternommen.

Ohne Werte: Panik, Verzweiflung, Hilflosigkeit

Mit Werten: “Leben ist mir heilig. Ich tue alles, um mein Kind zu schützen.”

Situation: Die Schule will dein Kind ausschließen.

Ohne Werte: Wut, Vorwürfe, Kampf

Mit Werten: “Bildung ist wichtig. Ich finde eine Lösung, die allen hilft.”

Werte-basierte Entscheidungen:

Die Werte-Frage: Bevor du eine wichtige Entscheidung triffst, frage dich: - Welche meiner Werte sind hier relevant? - Welche Entscheidung würde diese Werte am besten verkörpern? - Womit könnte ich langfristig am besten leben?

Beispiel: Situation: Soll dein Kind in eine psychiatrische Klinik?

Relevante Werte: - Gesundheit: "Mein Kind braucht professionelle Hilfe." - Familie: "Wir gehören zusammen." - Autonomie: "Mein Kind soll mitentscheiden."

Werte-basierte Entscheidung: "Gesundheit hat Priorität. Aber wir beziehen unser Kind in die Entscheidung ein und bleiben als Familie verbunden."

11.7 Werte an Kinder weitergeben

Werte werden nicht gelehrt, sondern gelebt:

Kinder lernen Werte nicht durch Predigten, sondern durch Beobachtung.

Was Kinder sehen: - Wie gehst du mit Stress um? - Wie behandelst du andere Menschen? - Wie reagierst du auf Fehler? - Wofür setzt du dich ein?

Was Kinder daraus lernen: - Welche Werte sind dir wirklich wichtig? Wie lebt man diese Werte im Alltag? - Was passiert, wenn Werte in Konflikt stehen?

Altersgerechte Werte-Vermittlung:

Kleinkinder (3-6 Jahre): - Einfache Werte: Teilen, Helfen, ehrlich sein Geschichten und Märchen nutzen - Vorbild sein - Loben, wenn Werte gelebt werden

Schulkinder (7-12 Jahre): - Werte erklären und begründen - Über Dilemmata sprechen - Entscheidungen gemeinsam treffen - Konsequenzen von Werte-Verletzungen aufzeigen

Jugendliche (13+ Jahre): - Werte diskutieren und hinterfragen - Eigene Werte-Entwicklung unterstützen - Respektieren, wenn sie andere Werte entwickeln - Als Gesprächspartner zur Verfügung stehen

11.8 Werte und Grenzen

Werte definieren Grenzen:

Deine Werte bestimmen, was du akzeptierst und was nicht.

Beispiele: - Wert "Respekt" → Grenze: "Wir beschimpfen uns nicht." -

Wert "Ehrlichkeit" → Grenze: "Lügen haben Konsequenzen." - Wert

"Sicherheit" → Grenze: "Gewalt ist nicht erlaubt."

Grenzen werte-basiert kommunizieren:

Schlecht: “Du darfst das nicht, weil ich es sage.” Besser: “Das geht nicht, weil Respekt in unserer Familie wichtig ist.”

Schlecht: “Das ist verboten.” Besser: “Das passt nicht zu unseren

Werten.”

Konsequenzen aus Werten ableiten:

Werte-Verletzung: Dein Kind lügt dich an. Werte-basierte Konsequenz: “Ehrlichkeit ist uns wichtig. Deshalb müssen wir das Vertrauen wieder aufbauen.”

Werte-Verletzung: Dein Kind ist respektlos. Werte-basierte Konsequenz: “Respekt ist die Basis unseres Zusammenlebens. Lass uns darüber sprechen, wie wir das wieder hinbekommen.”

11.9 Werte in verschiedenen Lebensphasen

Werte entwickeln sich:

Deine Werte sind nicht in Stein gemeißelt. Sie entwickeln sich mit deinen Lebenserfahrungen.

Vor der Familienkrise: - Erfolg und Leistung stehen vielleicht im Vordergrund - Perfektion ist wichtig - Kontrolle wird geschätzt

Während der Familienkrise: - Familie und Gesundheit werden wichtiger - Flexibilität wird geschätzt - Mitgefühl wächst

Nach der Familienkrise: - Dankbarkeit und Demut entstehen - Hilfsbereitschaft wird wichtig - Sinn und Bedeutung stehen im Vordergrund

Werte-Reflexion:

Jährliche Werte-Überprüfung: - Welche Werte sind mir heute wichtig? Wie haben sich meine Werte verändert? - Welche Werte möchte ich stärker leben? - Welche Werte sind weniger wichtig geworden?

11.10 Werte als Familien-DNA

Jede Familie hat ihre einzigartige Werte-DNA:

Wie Menschen eine genetische DNA haben, haben Familien eine Werte-DNA. Sie macht jede Familie einzigartig.

Familie Schmidt: - Kernwerte: Bildung, Disziplin, Tradition - Motto:

“Durch Fleiß zum Erfolg” - Rituale: Gemeinsames Lernen, Familiengeschichten erzählen

Familie Müller: - Kernwerte: Kreativität, Freiheit, Abenteuer - Motto:

“Das Leben ist ein Abenteuer” - Rituale: Spontane Ausflüge, Kunstprojekte

Familie Weber: - Kernwerte: Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Gemeinschaft -

Motto: “Gemeinsam sind wir stark” - Rituale: Ehrenamt, Nachbarschaftshilfe

Eure Familien-DNA entdecken:

Übung: Der Familien-Werte-Stammbaum

Sammelt eure Kernwerte (3-5 Werte)

Findet euer Familien-Motto (ein Satz, der euch beschreibt)

Identifiziert eure Rituale (was macht ihr regelmäßig zusammen?)

Erzählt eure Geschichten (welche Familiengeschichten zeigen eure Werte?)

Malt euren Stammbaum (visualisiert eure Werte-DNA)

11.11 Werte leben, nicht nur haben

Der Unterschied zwischen Werte haben und Werte leben:

Viele Menschen haben Werte, aber wenige leben sie konsequent.

Werte haben: “Familie ist mir wichtig.” Werte leben: Du verbringst täglich Zeit mit deiner Familie.

Werte haben: "Gesundheit ist mir wichtig." Werte leben:
Du achtest auf Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Werte haben: "Ehrlichkeit ist mir wichtig." Werte leben:
Du sagst die Wahrheit, auch wenn es schwierig ist.

Der Werte-Alltags-Check:

Tägliche Fragen: - Welche meiner Werte habe ich heute gelebt? - Wo habe ich gegen meine Werte gehandelt? - Was kann ich morgen besser machen?

Wöchentliche Reflexion: - Welcher Wert war diese Woche besonders wichtig? - Wo gab es Werte-Konflikte? - Wie kann ich meine Werte nächste Woche besser leben?

11.12 Werte als Heilkraft

Werte heilen:

Wenn du deine Werte lebst, entsteht eine tiefe Zufriedenheit und innere Ruhe. Du bist im Einklang mit dir selbst.

Werte-Kohärenz: - Deine Gedanken, Gefühle und Handlungen stimmen überein - Du fühlst dich authentisch und echt - Du hast ein klares Gewissen Du erlebst Sinn und Bedeutung

Werte als Kompass durch die Krise:

In der dunkelsten Stunde deiner Familienkrise sind es deine Werte, die dir den Weg zeigen. Sie sind das Licht, das niemals erlischt. Sie sind der Fels, auf dem du stehen kannst, wenn alles andere wankt.

Wenn du nicht weißt, was zu tun ist: Frage deine Werte. Wenn du eine schwere Entscheidung treffen musst: Lass dich von deinen Werten leiten. Wenn du zweifelst, ob du das Richtige tust: Prüfe, ob es deinen Werten entspricht.

Deine Werte sind dein Zuhause

Egal wo du bist, egal was passiert - deine Werte sind dein Zuhause. Sie gehen mit dir, wohin du auch gehst. Sie geben dir Identität, Orientierung und Kraft.

In der Familienkrise können dir viele Dinge genommen werden: Sicherheit, Kontrolle, Hoffnung. Aber deine Werte kann dir niemand nehmen. Sie gehören dir. Sie sind dein unverlierbarer Schatz.

Pflege deine Werte wie einen kostbaren Garten. Lebe sie jeden Tag. Teile sie mit deiner Familie. Lass sie das Fundament sein, auf dem ihr euer neues Leben aufbaut.

Deine Werte sind nicht nur Worte. Sie sind die Essenz dessen, wer du bist. Sie sind dein Geschenk an die Welt. Sie sind dein Vermächtnis an deine Kinder.

Lebe sie. Liebe sie. Lass sie leuchten.

*“Deine Werte sind wie Sterne. Du kannst sie nicht immer sehen, aber sie sind immer da und zeigen dir den Weg.” -
Unbekannt*

Kapitel 12: S - Strategien deiner Persönlichkeit

*“Strategie ohne Taktik ist der langsamste Weg zum Sieg.
Taktik ohne Strategie ist der Lärm vor der Niederlage.” -
Sun Tzu*

Du hast jetzt deinen Kompass (Ziele), deinen Motor (Motivation) und dein Fundament (Werte). Jetzt brauchst du noch das Werkzeug, um deine Ziele zu erreichen. Du brauchst Strategien.

Strategien sind die praktischen Werkzeuge, mit denen du dein Leben gestaltest. Sie sind die Brücke zwischen dem, wo du bist, und dem, wo du hinwillst. Sie sind die Speichen des Wasserrads, die die Bewegung ermöglichen.

Aber nicht jede Strategie funktioniert für jeden Menschen. Du brauchst Strategien, die zu deiner Persönlichkeit passen. Du brauchst deine ganz persönliche Toolbox.

12.1 Was sind Strategien?

Strategien vs. Techniken:

Techniken sind einzelne Werkzeuge: “Atme tief durch, wenn du gestresst bist.” Strategien sind systematische

Ansätze: “Entwickle ein umfassendes Stressmanagement-System.”

Techniken lösen einzelne Probleme. Strategien verändern ganze Lebensbereiche.

Strategien vs. Tipps:

Tipps sind oberflächlich: “Sei positiv!” Strategien sind tiefgreifend: “Entwickle eine Dankbarkeitspraxis, die deine Denkweise nachhaltig verändert.”

Tipps funktionieren kurzfristig. Strategien funktionieren langfristig.

Persönlichkeitsbasierte Strategien:

Jeder Mensch ist anders. Was für den einen funktioniert, funktioniert für den anderen nicht. Deshalb brauchst du Strategien, die zu deiner Persönlichkeit passen.

Beispiel: Introvertierte brauchen andere Strategien als Extrovertierte. Visuelle Typen brauchen andere Strategien als auditive Typen. Strukturierte Menschen brauchen andere Strategien als flexible Menschen.

12.2 Sofort-Hilfe-Tools für akute Krisen

Wenn alles zusammenbricht:

In akuten Krisen brauchst du Tools, die sofort wirken. Hier sind die bewährtesten aus der MindShift Connect Praxis:

Tool 1: Die 4-7-8 Atemtechnik

Anwendung: 1. Atme 4 Sekunden ein 2. Halte 7 Sekunden an 3. Atme 8 Sekunden aus 4. Wiederhole 4-8 Mal

Wirkung: - Aktiviert das parasympathische Nervensystem – Reduziert Stress und Angst sofort - Schafft mentale Klarheit

Wann anwenden: - Bei Panikattacken - Vor schwierigen Gesprächen – Bei Überforderung - Vor wichtigen Entscheidungen

Tool 2: Der Notfall-Anker

Vorbereitung: 1. Erwähne dich an eine Situation völliger Ruhe und Kontrolle 2. Gehe voll in diese Erinnerung hinein 3. Wenn das Gefühl am stärksten ist, drücke Daumen und Zeigefinger zusammen 4. Wiederhole das

5-10 Mal in verschiedenen entspannten Momenten

Anwendung in der Krise: 1. Drücke Daumen und Zeigefinger zusammen

2. Atme tief durch 3. Sage innerlich: "Ich bin ruhig und in Kontrolle" 4. Spüre, wie die Ruhe zurückkehrt

Tool 3: Die 5-4-3-2-1 Erdungstechnik

Anwendung: Benenne laut oder innerlich: - 5 Dinge, die du siehst – 4 Dinge, die du hörst - 3 Dinge, die du fühlst (Temperatur, Textur) - 2 Dinge, die du riechst - 1 Ding, das du schmeckst

Wirkung: - Bringt dich ins Hier und Jetzt - Stoppt Gedankenkarussell -

Reduziert Dissoziation

Tool 4: Der Stopp-Befehl

Anwendung: 1. Sage laut oder innerlich “STOPP!” 2. Klatsche in die Hände oder stampfe auf 3. Atme dreimal tief durch 4. Frage: “Was brauche ich jetzt?” 5. Handle entsprechend

Wann anwenden: - Bei negativen Gedankenspiralen - Bei impulsiven Reaktionen - Bei Überforderung

12.3 Kommunikations-Strategien

Strategie 1: Das Tipi-Talk-Modell

TIPI steht für: - Teilen: Teile deine Wahrnehmung mit - Ich-Botschaften: Sprich von dir, nicht über den anderen - Positiv formulieren: Sage, was du willst, nicht was du nicht willst - Interesse zeigen: Frage nach der Sicht des anderen

Beispiel: Statt: “Du hörst nie zu! Du interessierst dich nicht für mich!” TIPI: “Ich nehme wahr, dass wir aneinander vorbeireden (T). Ich fühle mich nicht gehört (I). Ich wünsche mir, dass wir uns Zeit für ein Gespräch nehmen (P). Wie siehst du das? (I)”

Strategie 2: Aktives Zuhören mit ECHO

ECHO steht für: - Empathie zeigen: “Das muss schwer für dich sein.” - Clarification: “Verstehe ich richtig, dass...?”

- Halten: Pausen aushalten, nicht sofort antworten - Offene Fragen: “Erzähl mir mehr darüber.”

Anwendung: 1. Höre zu, ohne zu unterbrechen 2. Zeige Empathie für die

Gefühle 3. Frage nach, um zu verstehen 4. Halte Pausen aus 5. Stelle offene Fragen

Strategie 3: Konflikte konstruktiv lösen

Das WIN-WIN-WIN-Modell: - WIN 1: Was brauchst du? - WIN 2: Was brauche ich? - WIN 3: Was braucht unsere Beziehung?

Beispiel: Konflikt: Teenager will länger ausgehen. - WIN 1 (Teenager):

Freiheit, Spaß mit Freunden - WIN 2 (Eltern): Sicherheit, Ruhe - WIN 3

(Beziehung): Vertrauen, Respekt

Lösung: Schrittweise Ausweitung der Zeiten bei regelmäßiger Kommunikation.

12.4 Selbstregulations-Strategien

Strategie 1: Das Emotions-Thermometer

Anwendung: 1. Bewerte deine Emotion von 1-10 2. Bei 1-3: Alles okay, weitermachen 3. Bei 4-6: Achtsamkeit, bewusst atmen 4. Bei 7-8: Pause machen, Strategie anwenden 5. Bei 9-10: Notfall-Tools, Hilfe holen

Strategien für verschiedene Level: - Level 4-6: Atemtechniken, kurze Pause - Level 7-8: Spaziergang, Gespräch, Entspannung - Level 9-10: Professionelle Hilfe, Notfall-Anker

Strategie 2: Der Circle of Excellence

Vorbereitung: 1. Stelle dir einen unsichtbaren Kreis vor 2. Denke an eine

Situation, in der du exzellent warst 3. Tritt in den Kreis und erlebe die

Situation noch einmal 4. Verstärke alle positiven Gefühle 5. Tritt aus dem Kreis heraus

Anwendung: Vor schwierigen Situationen trittst du mental in deinen Circle of Excellence und aktivierst deine Ressourcen.

Strategie 3: Reframing-Techniken

Inhalts-Reframing: “Mein Kind ist stur” → “Mein Kind hat einen starken Willen”

Kontext-Reframing: “Mein Kind ist zu sensibel” → “Mein Kind ist empathisch”

Zeit-Reframing: “Das wird nie besser” → “Das ist eine Phase”

Perspektiv-Reframing: “Warum passiert mir das?” → “Was kann ich daraus lernen?”

12.5 Reflexions-Tools für nachhaltiges Wachstum

Tool 1: Das Ich bin das Ich bin Erfolgsjournal

Tägliche Einträge: - Was ist heute gut gelaufen? - Worauf bin ich stolz? Was habe ich gelernt? - Wofür bin ich dankbar?

Wöchentliche Reflexion: - Welche Muster erkenne ich? - Was will ich nächste Woche anders machen? - Welche Erfolge will ich feiern?

Tool 2: Die Kraftort-Symbole

Anwendung: 1. Identifiziere Orte, Menschen oder Aktivitäten, die dir Kraft geben 2. Erstelle Symbole dafür (Fotos, Gegenstände, Worte) 3.

Platziere sie sichtbar in deinem Umfeld 4. Nutze sie als Erinnerung an deine Ressourcen

Beispiele: - Foto vom letzten Familienurlaub - Stein vom Lieblingsstrand - Zitat, das dich inspiriert - Bild deines Krafttiers

Tool 3: Der Werte-Check

Wöchentliche Fragen: - Welche meiner Werte habe ich diese Woche gelebt? - Wo bin ich von meinen Werten abgewichen? - Was kann ich nächste Woche besser machen? - Welcher Wert braucht mehr Aufmerksamkeit?

12.6 Strategien für verschiedene Persönlichkeitstypen

Für den visuellen Typ:

Charakteristika: - Denkt in Bildern - Braucht Visualisierungen - Ist ordentlich und strukturiert - Sagt: “Ich sehe”, “Das sieht gut aus”

Passende Strategien: - Vision Boards erstellen - Mind Maps verwenden - Ziele aufmalen - Fortschritte visualisieren - Farben zur Organisation nutzen

Für den auditiven Typ:

Charakteristika: - Denkt in Worten und Tönen - Braucht Gespräche und Erklärungen - Ist musikalisch - Sagt: “Ich höre”, “Das klingt gut”

Passende Strategien: - Selbstgespräche führen - Musik zur Motivation nutzen - Affirmationen sprechen - Podcasts hören - Diskussionen führen

Für den kinästhetischen Typ:

Charakteristika: - Denkt über Gefühle und Bewegung - Braucht körperliche Aktivität - Ist emotional und empathisch - Sagt: “Ich fühle”,

“Das fühlt sich gut an”

Passende Strategien: - Bewegung einbauen - Atemtechniken nutzen Körperarbeit machen - Emotionen körperlich ausdrücken - Berührung und Umarmungen

12.7 Familien-Strategien

Strategie 1: Das Familien-Meeting

Struktur: 1. Check-in: Wie geht es jedem? (5 Min) 2. Rückblick: Was war gut/schwierig? (10 Min) 3. Aktuelles: Was steht an? (10 Min) 4. Planung: Was machen wir? (10 Min) 5. Check-out: Wie fühlt sich jeder? (5 Min)

Regeln: - Jeder kommt zu Wort - Keine Vorwürfe oder Kritik -

Lösungsorientiert denken - Entscheidungen gemeinsam treffen

Strategie 2: Familien-Rituale entwickeln

Tägliche Rituale: - Gemeinsames Frühstück - Gute-Nacht-Gespräch - Dankbarkeits-Runde

Wöchentliche Rituale: - Familien-Spieleabend –
Gemeinsamer Spaziergang - Pizza-und-Film-Abend

Monatliche Rituale: - Familien-Ausflug - Gemeinsames Kochen - Foto- Abend

Jährliche Rituale: - Familienurlaub - Geburtstags-Traditionen - Jahresrückblick

Strategie 3: Konflikt-Präventions-System

Früherkennung: - Stimmungsbarometer für jedes Familienmitglied - Regelmäßige Check-ins - Aufmerksamkeit für Warnsignale

Deeskalation: - Auszeit-Regel: Jeder kann eine Pause verlangen - Cooling-down-Strategien - Neutrale Gesprächsführung

Nachbearbeitung: - Was ist passiert? - Was haben wir gelernt? - Wie können wir es beim nächsten Mal besser machen?

12.8 Krisen-spezifische Strategien

Bei Schulproblemen:

Sofort-Strategien: - Gespräch mit dem Kind ohne Vorwürfe
- Kontakt zur Schule aufnehmen - Professionelle Beratung suchen

Mittel-Strategien: - Lernumgebung optimieren - Motivation stärken - Unterstützung organisieren

Lang-Strategien: - Bildungsweg überdenken - Stärken fördern - Selbstvertrauen aufbauen

Bei Verhaltensproblemen:

Sofort-Strategien: - Ruhe bewahren - Grenzen klar kommunizieren - Sicherheit gewährleisten

Mittel-Strategien: - Ursachen erforschen - Neue Routinen etablieren - Positive Verstärkung nutzen

Lang-Strategien: - Beziehung stärken - Selbstregulation fördern - Familiendynamik verbessern

Bei emotionalen Krisen:

Sofort-Strategien: - Da sein und zuhören - Gefühle validieren - Sicherheit vermitteln

Mittel-Strategien: - Emotionsregulation lehren - Bewältigungsstrategien entwickeln - Unterstützung aufbauen

Lang-Strategien: - Resilienz stärken - Selbstwert aufbauen - Lebenssinn entwickeln

12.9 Strategien anpassen und weiterentwickeln

Strategien sind nicht statisch:

Was heute funktioniert, funktioniert morgen vielleicht nicht mehr.

Strategien müssen angepasst und weiterentwickelt werden.

Gründe für Anpassungen: - Veränderte Lebensumstände - Entwicklung der Kinder - Neue Erkenntnisse - Veränderte Bedürfnisse

Der Strategie-Review:

Monatliche Fragen: - Welche Strategien haben gut funktioniert? - Welche Strategien haben nicht funktioniert? - Was brauchen wir Neues? - Was können wir weglassen?

Quartalsweise Überprüfung: - Haben sich unsere Bedürfnisse verändert? - Sind unsere Strategien noch passend? - Welche neuen Strategien wollen wir ausprobieren? - Wo brauchen wir Unterstützung?

12.10 Deine persönliche Strategie-Toolbox

Erstelle deine Toolbox:

Schritt 1: Bestandsaufnahme - Welche Strategien nutzt du bereits? - Was funktioniert gut? - Was funktioniert nicht? - Was fehlt dir?

Schritt 2: Persönlichkeits-Check - Welcher Typ bist du (visuell, auditiv, kinästhetisch)? - Was sind deine Stärken? - Was sind deine Herausforderungen? - Was motiviert dich?

Schritt 3: Strategie-Auswahl - Wähle 3-5 Strategien aus diesem Kapitel -

Achte darauf, dass sie zu deiner Persönlichkeit passen - Beginne mit einer Strategie - Füge nach und nach weitere hinzu

Schritt 4: Implementation - Plane konkret, wann und wie du die Strategien anwendest - Übe regelmäßig - Sei geduldig mit dir - Passe an, was nötig ist

Deine Notfall-Toolbox:

Für akute Krisen solltest du immer griffbereit haben: 1. Eine Atemtechnik 2. Einen Anker für Ruhe 3. Eine Erdungstechnik 4. Eine Kontaktperson 5. Einen sicheren Ort

Deine Alltags-Toolbox:

Für den normalen Alltag brauchst du: 1. Kommunikationsstrategien 2. Selbstregulations-Tools 3. Reflexions-Methoden 4. Familien-Rituale 5. Motivations-Booster

12.11 Von Strategien zu Gewohnheiten

Das Ziel: Automatisierung

Die besten Strategien sind die, die zu Gewohnheiten werden. Du musst nicht mehr darüber nachdenken, du machst sie einfach.

Beispiele automatisierter Strategien: - Automatisches tiefes Atmen bei Stress - Automatische Dankbarkeit am Morgen - Automatische Ich- Botschaften bei Konflikten - Automatische Pausen bei Überforderung

Der Weg zur Gewohnheit:

Phase 1: Bewusste Anwendung (Wochen 1-2) - Du musst dich bewusst daran erinnern - Es fühlt sich ungewohnt an - Du vergisst es oft

Phase 2: Routine-Entwicklung (Wochen 3-8) - Es wird einfacher - Du vergisst es seltener - Es fühlt sich natürlicher an

Phase 3: Automatisierung (Wochen 9+) - Es passiert automatisch - Du musst nicht mehr daran denken - Es ist Teil von dir geworden

12.12 Strategien als Lebenskunst

Strategien sind mehr als Werkzeuge:

Strategien sind Lebenskunst. Sie sind die Art, wie du dein Leben gestaltest. Sie sind der Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Werte, deiner Träume.

Die Meisterschaft entwickeln:

Anfänger: Wendet Strategien mechanisch an
Fortgeschrittener: Passt Strategien an Situationen an
Meister: Entwickelt eigene Strategien und hilft anderen

Strategien weitergeben:

Wenn du Meisterschaft in deinen Strategien entwickelt hast, gib sie weiter: - Teile sie mit anderen Familien -
Werde Mentor für andere Eltern -

Schreibe über deine Erfahrungen - Hilf anderen beim Entwickeln ihrer Strategien

Deine Werkzeugkiste ist bereit

Du hast jetzt eine umfassende Toolbox mit Strategien für jede Situation. Du hast Sofort-Hilfe-Tools für akute Krisen, Kommunikations-Strategien für den Alltag, Selbstregulations-Techniken für emotionale Balance und Reflexions-Tools für nachhaltiges Wachstum.

Aber denke daran: Die beste Strategie ist die, die du auch anwendest. Es nützt nichts, hundert Tools zu kennen, wenn du keines davon nutzt.

Beginne klein. Wähle eine Strategie aus, die zu dir passt. Übe sie, bis sie zur Gewohnheit wird. Dann füge die nächste hinzu.

Schritt für Schritt baust du dir eine Lebensweise auf, die dich durch jede Krise trägt. Du wirst zu einem Meister deines Lebens, einem Künstler des Alltags, einem Vorbild für deine Familie.

Die Werkzeuge sind bereit. Jetzt liegt es an dir, sie zu nutzen.

“Gib einem Menschen einen Fisch und du nährst ihn für einen Tag. Lehre einen Menschen zu fischen und du nährst ihn für sein Leben.” - Laozi

TEIL IV: WACHSEN – Aus der Krise zur Stärke

*“Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.” -
Friedrich Nietzsche*

Du hast den Weg durch die Krise gemeistert. Du hast die KIDS-Methode kennengelernt und angewendet. Du hast Werkzeuge entwickelt, die dir helfen, auch schwierige Zeiten zu navigieren.

Aber das ist nicht das Ende der Reise. Es ist der Beginn einer neuen Phase - der Phase des Wachstums.

In diesem letzten Teil des Buches schauen wir uns an, wie aus Krisen Stärke wird. Wie aus Wunden Weisheit entsteht. Wie aus zerbrochenen Familien stärkere Familien werden.

Du wirst lernen, dass die Krise nicht nur etwas war, das du überstanden hast. Sie war ein Geschenk, das dich zu dem Menschen gemacht hat, der du heute bist.

Kapitel 13: Die vier Transformationsfaktoren

“Aus den Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.” - Johann Wolfgang von Goethe

Warum werden manche Familien durch Krisen zerstört, während andere gestärkt daraus hervorgehen? Warum zerbrechen manche Menschen an ihren Herausforderungen, während andere daran wachsen?

Die Antwort liegt in vier Transformationsfaktoren, die den Unterschied zwischen Überleben und Gedeihen ausmachen. Diese Faktoren sind nicht angeboren - sie können entwickelt werden. Sie sind nicht dem Zufall überlassen - sie können bewusst kultiviert werden.

13.1 Transformationsfaktor 1: Akzeptanz

Was Akzeptanz wirklich bedeutet:

Akzeptanz bedeutet nicht Resignation. Es bedeutet nicht, dass du aufgibst oder dich mit allem abfindest. Akzeptanz bedeutet, die Realität anzunehmen, wie sie ist, ohne sie zu bekämpfen oder zu verleugnen.

Nicht-Akzeptanz: “Das darf nicht wahr sein. Das kann nicht passiert sein. Warum wir?”

Akzeptanz: “Das ist passiert. Es ist real. Jetzt schauen wir, was wir daraus machen können.”

Die Phasen der Akzeptanz:

Phase 1: Schock und Verleugnung “Das kann nicht sein. Das ist ein Irrtum.”

Phase 2: Wut und Widerstand “Das ist unfair. Warum wir? Wer ist schuld?”

Phase 3: Verhandlung “Wenn wir nur... dann wird alles wieder gut.”

Phase 4: Trauer “Es ist wirklich passiert. Wir haben etwas verloren.”

Phase 5: Akzeptanz “Es ist, wie es ist. Jetzt schauen wir nach vorn.”

Akzeptanz in der Familienkrise:

Akzeptanz der Diagnose: “Unser Kind hat ADHS. Das ist eine Tatsache. Jetzt lernen wir, damit umzugehen.”

Akzeptanz der Situation: “Unsere Familie ist in einer Krise. Das ist okay. Krisen gehören zum Leben.”

Akzeptanz der Grenzen: “Wir können nicht alles kontrollieren. Aber wir können unsere Reaktion kontrollieren.”

Akzeptanz der Zeit: “Heilung braucht Zeit. Wir können den Prozess nicht beschleunigen.”

Übung: Der Akzeptanz-Check

Fragen zur Selbstreflexion: - Was in unserer Situation kämpfe ich noch an? - Was versuche ich zu kontrollieren,

was außerhalb meiner Kontrolle liegt? - Welche Realitäten fällt es mir schwer zu akzeptieren? - Was würde sich ändern, wenn ich das akzeptieren könnte?

Der Akzeptanz-Satz: "Ich akzeptiere, dass _____ passiert ist. Ich kann es nicht ändern. Aber ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe."

13.2 Transformationsfaktor 2: Verantwortung

Verantwortung vs. Schuld:

Schuld ist rückwärtsgewandt: "Wer hat das verursacht?"
Verantwortung ist zukunftsorientiert: "Wer kann zur Lösung beitragen?"

Schuld lähmt: "Es ist alles meine Schuld." Verantwortung ermächtigt:

"Ich kann etwas tun."

Schuld isoliert: "Ich bin allein schuld." Verantwortung verbindet: "Wir alle können beitragen."

Die drei Ebenen der Verantwortung:

Ebene 1: Verantwortung für deine Reaktion Du kannst nicht kontrollieren, was passiert, aber du kannst kontrollieren, wie du reagierst.

Beispiel: "Ich kann nicht kontrollieren, dass mein Kind Depressionen hat.

Aber ich kann kontrollieren, wie ich darauf reagiere."

Ebene 2: Verantwortung für deine Entscheidungen In jeder Situation hast du Wahlmöglichkeiten. Du bist verantwortlich für die Entscheidungen, die du triffst.

Beispiel: “Ich kann entscheiden, ob ich professionelle Hilfe suche oder nicht. Ich kann entscheiden, ob ich mich informiere oder nicht.”

Ebene 3: Verantwortung für dein Wachstum Du bist verantwortlich dafür, aus deinen Erfahrungen zu lernen und zu wachsen.

Beispiel: “Ich kann aus dieser Krise lernen. Ich kann stärker werden. Ich kann anderen helfen.”

Verantwortung in der Familie:

Eltern-Verantwortung: - Für die eigene emotionale Regulation - Für die Schaffung eines sicheren Umfelds - Für die Suche nach angemessener Hilfe Für das Vorleben von Werten

Kinder-Verantwortung (altersgerecht): - Für die eigenen Gefühle (mit Unterstützung) - Für das eigene Verhalten (mit Grenzen) - Für die Mitarbeit an Lösungen - Für die eigene Entwicklung

Übung: Der Verantwortungs-Kreis

Zeichne drei konzentrische Kreise

Innerer Kreis: Wofür bin ich voll verantwortlich?

Mittlerer Kreis: Worauf habe ich Einfluss?

Äußerer Kreis: Was liegt außerhalb meiner Kontrolle?

Fokussiere deine Energie auf die inneren Kreise

13.3 Transformationsfaktor 3: Sinn

Sinn in der Krise finden:

Viktor Frankl, Überlebender des Holocausts, sagte: “Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.” Sinn ist der mächtigste Transformationsfaktor.

Die drei Quellen des Sinns:

Schöpferische Werte: Was kannst du aus dieser Erfahrung schaffen? - Ein stärkeres Familiengefüge - Neue Fähigkeiten und Kompetenzen - Hilfe für andere Familien - Ein Buch, ein Blog, ein Projekt

Erlebniswerte: Was kannst du durch diese Erfahrung erleben? - Tiefere Verbindungen in der Familie - Neue Seiten an dir selbst - Die Kraft der menschlichen Liebe - Die Schönheit kleiner Momente

Einstellungswerte: Welche Haltung kannst du zu dieser Erfahrung entwickeln? - Dankbarkeit für das Gelernte - Stolz auf die Stärke, die du gezeigt hast - Mitgefühl für andere in ähnlichen Situationen - Demut vor den Mysterien des Lebens

Sinn-Fragen für Familien:

Für die Krise: - Was will uns diese Krise lehren? - Wie können wir als Familie daran wachsen? - Welche Stärken entdecken wir an uns? - Wie können unsere Erfahrungen anderen helfen?

Für die Zukunft: - Welche Familie wollen wir werden? - Welche Werte wollen wir leben? - Welchen Beitrag wollen wir leisten? - Welches Vermächtnis wollen wir hinterlassen?

Übung: Die Sinn-Geschichte

Schreibe die Geschichte eurer Familienkrise als Heldenreise: 1. Der Ruf:

Wie begann die Krise? 2. Die Weigerung: Was wolltet ihr nicht wahrhaben?

3. Der Mentor: Wer oder was hat euch geholfen? 4. Die Prüfungen: Welche Herausforderungen musstet ihr meistern? 5. Die Transformation: Wie habt ihr euch verändert? 6. Die Rückkehr: Was bringt ihr anderen mit?

13.4 Transformationsfaktor 4: Verbindung

Niemand heilt allein:

Isolation verstärkt Krisen. Verbindung heilt sie. Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen andere, um zu heilen und zu wachsen.

Die verschiedenen Ebenen der Verbindung:

Verbindung zu sich selbst: - Selbstmitgefühl entwickeln -
Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen - Auf die innere
Stimme hören - Selbstfürsorge praktizieren

Verbindung zur Familie: - Offene Kommunikation pflegen
- Gemeinsame Zeit verbringen - Rituale und Traditionen
schaffen - Konflikte konstruktiv lösen

Verbindung zu anderen: - Freundschaften pflegen -

Unterstützungsgruppen suchen - Professionelle Hilfe
annehmen - Anderen helfen

Verbindung zu etwas Größerem: - Spiritualität entwickeln
- Sich für eine Sache einsetzen - Teil einer Gemeinschaft
sein - Sinn und Bedeutung finden

Verbindung in der Krise stärken:

Innerhalb der Familie: - Regelmäßige Familiengespräche –
Gemeinsame Aktivitäten - Körperliche Nähe
(Umarmungen) - Geteilte Rituale

Außerhalb der Familie: - Kontakt zu Freunden halten -

Selbsthilfegruppen besuchen - Professionelle
Unterstützung suchen - Sich ehrenamtlich engagieren

Übung: Das Verbindungs-Netzwerk

Zeichne dich in die Mitte eines Blattes

Zeichne Kreise um dich herum für alle wichtigen Verbindungen

Verbinde dich mit Linien zu diesen Kreisen

Bewerte die Qualität jeder Verbindung (1-10)

Identifiziere, welche Verbindungen gestärkt werden müssen

13.5 Die Synergie der vier Faktoren

Wie die Faktoren zusammenwirken:

Die vier Transformationsfaktoren verstärken sich gegenseitig:

Akzeptanz ermöglicht Verantwortung: Wenn du akzeptierst, was ist, kannst du Verantwortung für das übernehmen, was möglich ist.

Verantwortung schafft Sinn: Wenn du Verantwortung übernimmst, findest du Sinn in deinen Handlungen.

Sinn stärkt Verbindung: Wenn du Sinn findest, willst du ihn mit anderen teilen.

Verbindung unterstützt Akzeptanz: Wenn du dich verbunden fühlst, fällt es dir leichter zu akzeptieren.

Der Transformations-Kreislauf:

Akzeptanz: "Es ist, wie es ist."

Verantwortung: “Ich kann etwas tun.”

Sinn: “Es hat eine Bedeutung.”

Verbindung: “Ich bin nicht allein.”

Neue Akzeptanz: “Ich bin gewachsen.”

13.6 Hindernisse der Transformation

Hindernis 1: Opferrolle

Symptome: - “Warum passiert mir das immer?” - “Ich kann nichts dafür.” - “Die anderen sind schuld.”

Überwindung: - Verantwortung für die eigene Reaktion übernehmen - Handlungsmöglichkeiten erkennen - Fokus auf Lösungen statt Probleme

Hindernis 2: Perfektionismus

Symptome: - “Es muss perfekt sein.” - “Ich darf keine Fehler machen.” - “Andere schaffen es besser.”

Überwindung: - Fortschritt statt Perfektion anstreben - Fehler als

Lernchancen sehen - Selbstmitgefühl entwickeln

Hindernis 3: Isolation

Symptome: - “Niemand versteht mich.” - “Ich muss das allein schaffen.” -

“Ich will niemandem zur Last fallen.”

Überwindung: - Aktiv Verbindungen suchen - Hilfe annehmen - Verletzlichkeit zeigen

Hindernis 4: Sinnlosigkeit

Symptome: - “Das hat alles keinen Sinn.” - “Warum soll ich kämpfen?” -

“Es ändert sich sowieso nichts.”

Überwindung: - Kleine Bedeutungen finden - Anderen helfen Dankbarkeit praktizieren

13.7 Transformation als Familienprojekt

Gemeinsam wachsen:

Transformation ist kein individueller Prozess. In Familien transformiert ihr euch gemeinsam.

Familien-Akzeptanz: “Wir akzeptieren, dass wir eine Familie in der Krise sind. Das ist okay.”

Familien-Verantwortung: “Jeder von uns kann zur Lösung beitragen. Wir sind ein Team.”

Familien-Sinn: “Diese Erfahrung macht uns zu einer stärkeren Familie. Wir können anderen helfen.”

Familien-Verbindung: “Wir halten zusammen. Wir lassen niemanden allein.”

Transformation feiern:

Kleine Transformationen: - Erste erfolgreiche Anwendung einer neuen Strategie - Ein schwieriges Gespräch, das gut gelaufen ist - Ein Tag ohne große Konflikte

Große Transformationen: - Erreichen eines wichtigen Meilensteins Überwindung einer großen Hürde - Anerkennung des Wachstums

13.8 Von der Krise zur Berufung

Wenn aus Wunden Weisheit wird:

Viele Menschen entdecken durch ihre Familienkrise ihre wahre Berufung.

Sie werden zu Helfern, Mentoren, Coaches für andere Familien.

Beispiele: - Eltern von Kindern mit ADHS werden zu ADHS-Coaches -

Familien, die Suizidversuche überlebt haben, helfen anderen in ähnlichen

Situationen - Eltern von Kindern mit Essstörungen gründen Selbsthilfegruppen

Die Helfer-Reise:

Phase 1: Überleben Du kämpfst ums Überleben deiner Familie.

Phase 2: Lernen Du lernst neue Fähigkeiten und Strategien.

Phase 3: Meistern Du meisterst die Krise und findest neue Stärke.

Phase 4: Helfen Du hilfst anderen Familien auf ihrem Weg.

Phase 5: Lehren Du lehrst andere, was du gelernt hast.

Übung: Deine Helfer-Vision

Fragen zur Reflexion: - Welche Fähigkeiten habe ich durch unsere Krise entwickelt? - Welche Erkenntnisse könnte ich mit anderen teilen? - Welchen Familien könnte ich helfen? - Wie könnte meine Hilfe aussehen?

13.9 Die Transformation ist nie abgeschlossen

Wachstum ist ein lebenslanger Prozess:

Transformation ist kein Ziel, das du erreichst. Es ist ein Weg, den du gehst. Es ist eine Haltung, die du entwickelst.

Kontinuierliche Transformation: - Neue Herausforderungen bringen neue Wachstumschancen - Jede Lebensstufe erfordert neue Anpassungen
Transformation ist ein Geschenk, das du dir selbst machst.

Die Transformations-Spirale:

Transformation verläuft nicht linear, sondern spiralförmig. Du kommst immer wieder zu ähnlichen Themen zurück, aber auf einer höheren Ebene.

Erste Runde: Überleben der Krise Zweite Runde: Verstehen der Krise Dritte Runde: Wachsen durch die Krise Vierte Runde: Anderen durch Krisen helfen

13.10 Deine Transformation beginnt jetzt

Du bist bereits transformiert:

Wenn du bis hierher gelesen hast, bist du bereits nicht mehr derselbe Mensch, der du am Anfang dieses Buches warst. Du hast neue Erkenntnisse gewonnen, neue Werkzeuge gelernt, neue Perspektiven entwickelt.

Die vier Transformationsfaktoren leben:

Heute kannst du beginnen: - Akzeptanz: Akzeptiere eine Sache, die du bisher bekämpft hast - Verantwortung: Übernimm Verantwortung für einen Bereich deines Lebens - Sinn: Finde eine Bedeutung in einer schwierigen

Erfahrung - Verbindung: Stärke eine wichtige Beziehung in deinem Leben

Deine Transformations-Verpflichtung:

Schreibe einen Brief an dich selbst: - Welche Transformation willst du vollziehen? - Welche der vier

Faktoren willst du stärken? - Welche konkreten Schritte willst du unternehmen? - Wie willst du deine Transformation feiern?

Die Transformation wartet nicht auf den perfekten Moment. Sie beginnt jetzt, mit dem nächsten Atemzug, mit der nächsten Entscheidung, mit dem nächsten Schritt.

Du bist bereit. Du hast alles, was du brauchst. Die Krise hat dich nicht zerstört - sie hat dich vorbereitet.

Auf die Transformation. Auf das Wachstum. Auf das Leben, das vor dir liegt.

*“Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.” -
Meister Eckhart*

Kapitel 14: Der Weg nach vorn - Deine nächsten Schritte

*“Der beste Zeitpunkt, einen Baum zu pflanzen, war vor zwanzig Jahren. Der zweitbeste Zeitpunkt ist jetzt.” -
Chinesisches Sprichwort*

Du bist am Ende dieses Buches angekommen. Aber das ist nicht das Ende deiner Reise. Es ist der Anfang.

Du hast gelernt, wie Familienkrisen entstehen und sich verstärken. Du kennst die wissenschaftlichen Grundlagen der Salutogenese, des NLP und der systemischen Betrachtung. Du hast die KIDS-Methode kennengelernt und verstanden, wie Transformation funktioniert.

Jetzt ist es Zeit zu handeln. Zeit, das Gelernte in die Tat umzusetzen. Zeit, den Weg nach vorn zu gehen.

14.1 Wo stehst du jetzt?

Der Rückblick:

Bevor du nach vorn schaust, schaue zurück. Wo warst du, als du dieses Buch begonnen hast? Wo bist du jetzt?

Fragen zur Reflexion: - Wie hat sich deine Sicht auf eure Familienkrise verändert? - Welche neuen Erkenntnisse hast

du gewonnen? - Welche Tools hast du bereits ausprobiert?
- Was fühlst sich anders an als vorher?

Der Ist-Zustand:

Übung: Der Familien-Status-Check

Bewerte auf einer Skala von 1-10: - Wie geht es dir als Elternteil? - Wie geht es deiner Partnerschaft? - Wie geht es deinen Kindern? - Wie funktioniert eure Familie als System? - Wie zuversichtlich bist du für die Zukunft?

Vergleiche mit dem Beginn: - Was hat sich verbessert? - Was ist gleich geblieben? - Was ist schwieriger geworden? - Wo siehst du Potenzial?

14.2 Deine persönliche Roadmap

Schritt 1: Prioritäten setzen

Du kannst nicht alles auf einmal ändern. Konzentriere dich auf das Wichtigste.

Der Prioritäten-Filter: - Was ist am dringendsten? - Was hat den größten Einfluss? - Was ist am einfachsten umzusetzen? - Was motiviert dich am meisten?

Beispiel-Prioritäten: 1. Eigene Selbstfürsorge verbessern 2.

Kommunikation in der Familie stärken 3. Professionelle Hilfe organisieren 4. Familien-Rituale etablieren

Schritt 2: SMART-Ziele definieren

Verwandle deine Prioritäten in konkrete, messbare Ziele.

SMART-Kriterien: - Spezifisch: Was genau willst du erreichen? - Messbar: Woran erkennst du den Erfolg? - Attraktiv: Warum ist dir das wichtig? - Realistisch: Ist es erreichbar? - Terminiert: Bis wann willst du es erreichen?

Beispiel: Unspezifisch: "Ich will besser auf mich achten."
SMART: "Ich gehe ab nächster Woche jeden Dienstag und Donnerstag für 30 Minuten spazieren, um meine körperliche und mentale Gesundheit zu stärken." Schritt 3: Aktionsplan erstellen

Der 90-Tage-Plan:

Tage 1-30: Foundation - Eine neue Gewohnheit etablieren
- Ein Tool aus der KIDS-Methode regelmäßig anwenden -
Professionelle Hilfe organisieren (falls nötig)

Tage 31-60: Expansion - Weitere Tools hinzufügen -
Familie in den Prozess einbeziehen - Erste Erfolge feiern

Tage 61-90: Integration - KIDS-Methode als Lebensstil
etablieren - Anderen Familien helfen - Langfristige Vision
entwickeln

14.3 Die KIDS-Methode als Lebensstil

Tägliche KIDS-Praxis:

Morgens (10 Minuten): - K: Welche Ziele habe ich heute?
- I: Was motiviert mich heute? - D: Welche Werte will ich heute leben? - S: Welche Strategien werde ich anwenden?

Abends (10 Minuten): - K: Welche Ziele habe ich erreicht?
- I: Was hat mich heute motiviert? - D: Welche Werte habe ich gelebt? - S: Welche Strategien haben funktioniert?

Wöchentliche KIDS-Reflexion:

Jeden Sonntag (30 Minuten): - Rückblick auf die Woche - Erfolge feiern - Herausforderungen analysieren - Nächste Woche planen

Monatliche KIDS-Überprüfung:

Jeden ersten Sonntag im Monat (60 Minuten): - Ziele überprüfen und anpassen - Motivation erneuern - Werte reflektieren - Strategien optimieren

14.4 Rückfälle und Plateaus meistern

Rückfälle sind normal:

Veränderung verläuft nicht linear. Es wird Tage geben, an denen alles wieder wie früher ist. Das ist normal und kein Grund aufzugeben.

Umgang mit Rückfällen: 1. Akzeptieren: “Das gehört dazu.” 2. Analysieren: “Was ist passiert?” 3. Lernen: “Was kann ich daraus lernen?” 4. Neustart: “Ich fange wieder an.”

Plateaus überwinden:

Manchmal stagniert der Fortschritt. Du hast das Gefühl, nicht weiterzukommen.

Plateau-Breaker: - Neue Strategien ausprobieren - Unterstützung suchen
Ziele anpassen - Geduld haben

14.5 Unterstützung aufbauen

Du musst das nicht allein schaffen:

Professionelle Unterstützung: - Familientherapeuten – MindShift Connect Community - Coaches - Selbsthilfegruppen - Online-Communities
Persönliche Unterstützung: - Familie und Freunde - Andere betroffene

Persönliche Unterstützung: - Familie und Freunde - Andere betroffene - Eltern - Mentoren - Accountability-Partner

Das Unterstützungs-Netzwerk aufbauen:

Schritt 1: Bestandsaufnahme - Wer unterstützt dich bereits?
- Welche Art von Unterstützung brauchst du? - Wo sind Lücken in deinem Netzwerk?

Schritt 2: Aktiv werden - Kontakte knüpfen - Gruppen beitreten - Hilfe anbieten - Beziehungen pflegen

14.6 Von der Hilfe-Suchenden zur Hilfe-Gebenden

Der natürliche Kreislauf:

Wenn du selbst Heilung und Wachstum erfahren hast, entsteht oft der Wunsch, anderen zu helfen. Das ist ein natürlicher und heilsamer Prozess.

Wann bist du bereit zu helfen?

Zeichen der Bereitschaft: - Du hast deine eigene Krise weitgehend gemeistert - Du hast stabile Strategien entwickelt - Du fühlst dich emotional stabil - Du hast den Wunsch, etwas zurückzugeben

Wie kannst du helfen?

Informelle Hilfe: - Gespräche mit anderen Eltern - Erfahrungen in Foren teilen - Freunden und Familie beistehen

Formelle Hilfe: - Selbsthilfegruppen leiten – **MindShift Connect Coaching-Ausbildung machen** - Ehrenamtlich arbeiten - Eigene Projekte starten

14.7 Die Langzeit-Vision

Wo willst du in 5 Jahren stehen?

Visions-Fragen: - Wie sieht deine Familie in 5 Jahren aus?
- Welche Rolle spielst du in der Gemeinschaft? - Welchen

Beitrag leistest du für andere Familien? - Welches Vermächtnis willst du hinterlassen?

Die Familien-Vision entwickeln:

Übung: Der Brief aus der Zukunft

Schreibe einen Brief von deinem zukünftigen Ich an dein heutiges Ich: -

Beschreibe, wie sich eure Familie entwickelt hat - Erzähle von den Herausforderungen, die ihr gemeistert habt - Teile die Weisheit, die ihr gewonnen habt - Gib Mut für den Weg, der noch vor euch liegt

14.8 Notfall-Plan für schwierige Zeiten

Auch mit allen Tools wird es schwierige Zeiten geben:

Dein persönlicher Notfall-Plan:

Bei akuter Überforderung: 1. 4-7-8 Atemtechnik anwenden 2. NotfallAnker aktivieren 3. Vertrauensperson anrufen 4. Professionelle Hilfe kontaktieren

Bei Familienkrise: 1. Familien-Meeting einberufen 2. KIDS-Check durchführen 3. Prioritäten neu setzen 4. Externe Hilfe organisieren

Bei Rückfall: 1. Selbstmitgefühl praktizieren 2. Ursachen analysieren 3. Strategien anpassen 4. Neustart planen

14.9 Erfolg messen und feiern

Wie misst du Erfolg?

Erfolg in Familienkrisen ist nicht immer offensichtlich. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den größten Unterschied machen.

Erfolgs-Indikatoren: - Weniger Konflikte in der Familie –
Bessere Kommunikation - Mehr Gelassenheit bei dir -
Stabilere Stimmung bei den Kindern - Stärkere
Partnerschaft - Mehr Hoffnung für die Zukunft - Erfolge
feiern:

Kleine Erfolge (täglich): - Bewusste Anerkennung -
Dankbarkeits-Eintrag - Kleine Belohnung

Mittlere Erfolge (wöchentlich): - Familien-Feier -
Besondere Aktivität - Foto für das Erfolgs-Album

Große Erfolge (monatlich/jährlich): - Familien-Ausflug -
Besonderes Erlebnis - Erinnerungsstück

14.10 Deine Verpflichtung

Der Moment der Entscheidung:

Du stehst jetzt an einem Wendepunkt. Du kannst dieses Buch zuklappen und weitermachen wie bisher. Oder du kannst den Mut fassen und den ersten Schritt in ein neues Leben machen.

Deine Selbst-Verpflichtung:

Schreibe auf: - Welche drei wichtigsten Erkenntnisse nimmst du aus diesem Buch mit? - Welche drei konkreten Schritte wirst du in den nächsten 30 Tagen unternehmen? - Welche eine Person wirst du über deine Pläne informieren? - Wie wirst du dich selbst zur Verantwortung ziehen?

Der Vertrag mit dir selbst:

"Ich, _____, verpflichte mich hiermit, die KIDS-Methode in mein Leben zu integrieren und kontinuierlich an der Verbesserung meiner Familie zu arbeiten. Ich werde nicht aufgeben, auch wenn es schwierig wird. Ich werde Hilfe suchen, wenn ich sie brauche. Ich werde anderen helfen, wenn ich kann.

Datum: _____ Unterschrift: _____ "

14.11 Der Anfang, nicht das Ende

Dieses Buch ist ein Anfang:

Du hast jetzt die Grundlagen. Du kennst die Werkzeuge. Du verstehst die Prinzipien. Aber das wahre Lernen beginnt jetzt - in der Anwendung, im Leben, in der täglichen Praxis.

Deine Reise geht weiter:

Nächste Schritte: - Beginne mit einem kleinen Schritt - Sei geduldig mit dir und deiner Familie - Feiere jeden Fortschritt - Bleibe neugierig und lernbereit - Vergiss nicht: Du bist nicht allein

Die Einladung:

Wenn du bereit bist, tiefer zu gehen, wenn du persönliche Unterstützung brauchst, wenn du Teil einer Gemeinschaft von Familien werden willst, die den gleichen Weg gehen - dann ist MindShift Connect für dich da. Melde dich gerne auf sonja-thomas-rapp.de zu einem kostenfreien Erstgespräch an.

Aber das ist optional. Du hast bereits alles, was du brauchst. Du hast die Kraft. Du hast die Liebe. Du hast die Werkzeuge.

Jetzt brauchst du nur noch den Mut, den ersten Schritt zu machen.

14.12 Ein letztes Wort

Du bist stärker, als du denkst:

Wenn du bis hierher gelesen hast, wenn du bereit bist, dein Leben zu verändern, wenn du trotz aller Schwierigkeiten nicht aufgegeben hast - dann bist du bereits ein Held.

Du bist der Held deiner eigenen Geschichte. Du bist der Held deiner Familie. Du bist der Held, auf den deine Kinder gewartet haben.

Die Krise war nicht dein Feind:

Sie war dein Lehrer. Sie hat dir gezeigt, wie stark du wirklich bist. Sie hat dir Fähigkeiten gegeben, die du nie für möglich gehalten hättest. Sie hat dich zu dem Menschen gemacht, der du heute bist.

Deine Familie braucht dich:

Nicht perfekt. Nicht fehlerlos. Sondern so, wie du bist - mit all deinen Stärken und Schwächen, mit all deiner Liebe und deinem Mut.

Sie braucht dich als Vorbild dafür, dass man nicht aufgibt. Als Beweis dafür, dass Liebe stärker ist als jede Krise. Als Hoffnung dafür, dass alles möglich ist.

Der Weg liegt vor dir:

Er ist nicht immer einfach. Er ist nicht immer gerade. Aber er führt zu einem Ort, den du dir heute noch nicht vorstellen kannst - zu einer Familie, die stärker ist als je zuvor.

Geh diesen Weg. Schritt für Schritt. Tag für Tag. Mit Mut, mit Hoffnung, mit Liebe.

Deine Familie wartet auf dich. Deine Zukunft wartet auf dich. Dein neues Leben wartet auf dich.

Es ist Zeit zu gehen.

Von Herzen Thomas J. Rapp

“Das Ende ist nur der Anfang.” - T.S. Eliot

“In jeder Familie ist jedes Ende ein neuer Anfang. Jede Krise ein neuer Aufbruch”

I WILL – I CAN – I DO .

ANHANG

Notfall-Toolkit

Bei akuter Krise:

1. 4-7-8 Atemtechnik (4 Sek ein, 7 Sek halten, 8 Sek aus)
2. 5-4-3-2-1 Erdung (5 sehen, 4 hören, 3 fühlen, 2 riechen, 1 schmecken)
3. Notfall-Anker aktivieren
4. Vertrauensperson kontaktieren
5. Bei Suizidgefahr: 112 oder Telefonseelsorge 0800 111 0 111

Bei Überforderung: 1. STOPP sagen 2. Dreimal tief atmen
3. Prioritätenkreis anwenden 4. Pause machen 5. Hilfe holen

Bei Konflikten: 1. TIPI-Talk anwenden 2. Ich-Botschaften senden 3. Aktiv zuhören 4. WIN-WIN-WIN suchen 5. Auszeit nehmen, wenn nötig

Ressourcen und weiterführende Hilfe

Notfall-Nummern: - Notruf: 112 - Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 - Nummer gegen Kummer (Elterntelefon): 0800 111 0 550 -

Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon): 116
111

Professionelle Hilfe: - Familienberatungsstellen - Kinder-
und Jugendpsychotherapeuten - Psychiater -
Schulpsychologen - Erziehungsberatung

Online-Ressourcen: - Bundeskonferenz für
Erziehungsberatung (bkeberatung.de) - Deutsche
Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie

(dgkjp.de) - Stiftung Deutsche Depressionshilfe
(deutschedepressionshilfe.de)

KIDS-Methode Arbeitsblätter

Täglicher KIDS-Check:

Datum: _____

K - Kompass Ziele: - Mein wichtigstes Ziel heute:
_____ -

Erster Schritt: _____

I - Innere Motivation: - Was motiviert mich heute:
_____ -

Mein Energie-Level (1-10): _____

D - Deine Werte: - Welchen Wert will ich heute leben:
_____ - Wie zeige ich das konkret:

S - Strategien: - Welche Strategie werde ich anwenden:
_____ - Bei Herausforderungen nutze ich:

Abend-Reflexion: - Was ist gut gelaufen:
_____ - Was kann ich morgen besser
machen: _____ - Wofür bin ich dankbar:

Über MindShift Connect

MindShift Connect ist ein ganzheitliches Coaching-Programm für Familien in Krisen. Basierend auf der KIDS-Methode begleiten wir Eltern dabei, aus der Krise in die Kraft zu finden.

Unser Angebot:

- Einzelcoaching für Eltern
- Familien-Coaching
- Online-Kurse
- Selbsthilfegruppen
- Workshops und Seminare

Kontakt: -

Website: sonja-thomas-rapp.de –

E-Mail: kontakt@thomas-rapp.com -

Telefon: +49 160 2346784

Wichtiger Hinweis: MindShift Connect ersetzt keine professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung. Bei schweren psychischen Erkrankungen oder akuten Krisen wenden Sie sich bitte an entsprechende Fachkräfte.

Danksagung:

Dieses Buch wäre nicht entstanden ohne die Unterstützung vieler Menschen.

Mein besonderer Dank gilt:

Meiner Frau Sonja, die mit mir durch alle Höhen und Tiefen gegangen ist und als wundervolle Co. Autorin dieses Buch begleitet hat.

Meinen Kindern, die mich gelehrt haben, was bedingungslose Liebe bedeutet

Sandra und Tilo Hauburger für die Liebe, Freundschaft und den unabdingbaren Glauben an uns

Meiner besten und liebsten Freundin Franziska Lux die mir seit so vielen Jahren mir dem Raum und die Energie hält.

Tanja Egenberger und Frank Eric Menzel für den gemeinsamen Weg

Allen Familien, die mir ihr Vertrauen geschenkt und ihre Geschichten geteilt haben

Anna Verena Käppel und Dr. med. Achim Römpp, die mir zur richtigen Zeit am richtigen Ort den Impuls verpasst haben

Den Therapeuten, Ärzten und Beratern, die uns auf unserem Weg begleitet haben

Allen, die an dieses Projekt geglaubt und es unterstützt haben

Über den Autor:

Thomas J. Rapp (Jahrgang 1973) ist Vater von drei Kindern in einer Patchwork-Familie, Unternehmer und zertifizierter Coach. Seit 2011 lebt er mit seiner Frau Sonja und den drei Kindern Rosalie, Pauline und Janosch in einer Patchwork-Familie und hat dabei viele tragische Herausforderungen im persönlichen und schulischen Bereich der Kinder erlebt.

Diese Krisen brachten die Familie an ihre Grenzen und wirkten sich massiv auf Partnerschaft, Unternehmen und das gesamte Leben aus. Doch Thomas und Sonja sahen in jeder Krise auch die Chance zur Weiterentwicklung. Aus diesen persönlichen Erfahrungen heraus entwickelten sie gemeinsam die KIDS-Methode und das MindShift Connect Coaching-Programm.

Seine Mission: Menschen zu ihrer Stärke als Individuum und als Teil ihrer Familie zu führen, damit sie die Herausforderungen des Lebens mit Zuversicht und Kraft meistern können.

Qualifikationen und Ausbildungen:

- NLP Master & Trainer nach DVNLP & EANLP
- Dipl. Krankenkassen Betriebswirt
- MentalCoach und Hypnocoach
- Systemische Familien- & Organisationsaufstellung
- AECdisc® MasterTrainer
- Zertifiziert Forum Werteorientierung in der Weiterbildung
- Autor und gefragter Sprecher

Arbeitsweise: Thomas arbeitet mit einem tiefgehenden Ansatz, der Krisen viel umfassender betrachtet als herkömmliche Coaching-Methoden. Er weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, Hilfesuchender zu sein, und kann dadurch authentisch und empathisch begleiten.

Sein Fokus liegt darauf, krisenbezogene Angst in Akzeptanz zu verwandeln und den Blick auf Entwicklungschancen zu richten. Er führt Menschen zu “Schwimmfähigkeit”, innerer Stärke und Resilienz - zu einem Leben, in dem sie das Gleichgewicht zwischen Harmonie und notwendigem Kampf finden.

Kontakt: -

Website: thomas-rapp.com

E-Mail: kontakt@thomasrapp.com

Thomas ist überzeugt: “Die Vergangenheit bestimmt nicht das Morgen. Es ist die Entscheidung, die Sie heute treffen!” Und: “Jede Familie trägt die Lösung bereits in sich. Sie muss nur lernen, sie zu finden.”

*„Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die Einen
Mauern und die Anderen Windmühlen“ – Dom Hélder
Câmara*

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN