

# Schützen oder Vermeidung verstärken?

Woran du nach Tagen oder Wochen erkennst, ob eure bisherige Lösung deinem Kind wirklich hilft

**Leitfrage: Wird das Leben meines Kindes durch unsere Lösung wieder größer - oder immer kleiner?**

## 1 Wird das Leben wieder größer - oder kleiner?

- Geht es nur um Schule oder werden inzwischen auch Freunde, Sport, Termine oder andere Situationen vermieden?
- Eine Entlastung kann sinnvoll sein. Entscheidend ist, wohin sie mit der Zeit führt.

**„Hilft unsere Lösung meinem Kind langfristig wieder mehr zu können?“**

## 2 Verschiebt sich die Grenze immer weiter?

- Erst ein Fach, dann ein Tag, dann die ganze Woche?
- Achte darauf, ob die Belastung stabiler wird - oder ob immer mehr Bereiche „nicht mehr gehen“.
- Nicht aus Schuld hinschauen, sondern um das Muster früh zu erkennen.

**Was war vor zwei Wochen noch möglich, das heute nicht mehr möglich ist?**

## 3 Habt ihr einen Plan - oder überlebt ihr nur den nächsten Tag?

- Zuhausebleiben kann Teil eines sinnvollen Plans sein.
- Aber gibt es ein Ziel, nächste Schritte und einen Zeitpunkt zum Überprüfen?
- Wenn seit Wochen nur der nächste Morgen organisiert wird, braucht ihr möglicherweise einen neuen Plan.

**„Worauf arbeiten wir gerade eigentlich hin?“**

## 4 Was übernimmt dein Kind selbst wieder?

- Nicht alles für das Kind regeln, nur weil es gerade schwer ist.
- Welche kleinen Dinge kann es wieder selbst tun, entscheiden oder mitgestalten?
- Schutz soll Sicherheit geben - und Schritt für Schritt Selbstwirksamkeit zurückbringen.

**„Was kannst du davon schon wieder selbst übernehmen?“**

## 5 Wann braucht ihr eine neue Perspektive von außen?

- Wenn ihr als Familie seit Wochen im gleichen Kreislauf steckt, ist mehr Disziplin oft nicht die Lösung.
- Dann können Schule, Kinderarzt, Psychotherapie oder andere passende Fachstellen helfen, das Muster neu zu betrachten.
- Hilfe holen heißt nicht, dass ihr versagt habt - sondern dass ihr nicht weiter im Kreis laufen wollt.

**„Wenn unsere Lösung seit Wochen nur den nächsten Scheißtag rettet, brauchen wir einen neuen Plan.“**

ENTLASTEN. BEOBACHTEN. RICHTUNG PRÜFEN. HANDLUNGSMACHT ZURÜCKGEBEN.

MACH DEIN LICHT AN ☀