



8 MAGISCHE TIPPS

für eine bedürfnisorientierte und Trauma-freie Elternschaft

Es gibt eine archaische Angst, die uns Eltern alle verbindet: die Angst, dass unserem Kind etwas zustoßen könnte. Wie schmerzlich ist es, wenn man dann beginnt zu verstehen, dass man selbst eine Gefahr darstellt für das Seelenheil des Kindes! Ja, du hast richtig gelesen und ich weiß, es ist krass das so zu sagen! Aber hier sind drei Gründe warum es trotzdem wahr ist:

1. Gefühle fühlen und regulieren

Kinder werden in das Nervensystem ihrer Mutter (oder primären Bezugsperson) hineingeboren. D.h. sie lernen den Umgang mit ihren Gefühlen von der Mutter. Man nennt das in der Fachsprache Co-Regulation. Kann die Mutter Gefühle nicht gut annehmen und im Körper halten, kann sie auch ihrem Kind nicht gut dabei helfen. Das erzeugt nicht nur unnötige Konflikte, sondern wirkt sich auf das ganze Leben des Kindes aus.

2. Bedürfnisse erkennen und erfüllen

Kinder haben Bedürfnisse und zwar jede Menge! Und diese Bedürfnisse müssen von den Eltern (oder Bezugspersonen) für eine gesunde Menschwerdung erfüllt werden. Haben die Eltern jedoch in ihrer eigenen Kindheit ihre Bedürfnisse nicht erfüllt bekommen, mussten sie sie unterdrücken und von sich abspalten, dann können sie heute die Bedürfnisse ihrer Kinder a) nicht richtig erkennen und nachfühlen und b) werden durch die Forderung ihres Kindes nach Bedürfniserfüllung schmerzlich in ihren eigenen alten Wunden berührt, man sagt auch sie werden „getriggert“.

Da das Unterbewusstsein der Eltern schon in der Kindheit Strategien entwickelt hat, diesen tiefen Schmerz nicht fühlen zu müssen, gerät es nun durch die Kinder in ständige Not und Aktion, um diesen Schmerz weiterhin unterdrückt zu halten. Dies führt a) zu einer großen Anstrengung und Erschöpfung in den Eltern und/oder b) zum bei Eltern sehr bekannten Schutzmechanismus namens Wut: das Nervensystem der Eltern reagiert mit Kampf- und Fluchtverhalten auf die eigenen Kinder...

3. Sichere Bindung

Ein grundlegendes Bedürfnis von Kindern ist eine sichere Bindung zu den Eltern (oder Bezugspersonen). Eltern, deren Bedürfnisse jedoch nicht gesund erfüllt wurden, haben verschiedene hinderliche bis zerstörerische Bindungsmuster entwickelt. Diese

FAMILIENMAGIE

by Anka Krätzig

Expertin für bedürfnisorientierte Elternschaft und Transformation von Entwicklungs Traumata

Beziehungsunfähigkeit verhindert nun auch eine innige Beziehung zu den eigenen Kindern (und zum Partner/ zur Partnerin).

So entsteht eine innere, schmerzhaft zerrissene in den Eltern, die einerseits Nähe und Verbundenheit mit ihren Kindern ersehen aber immer wieder mit ihrer Unfähigkeit, diese Verbindung auf eine gesunde Weise führen zu können, konfrontiert werden.

Da das ganze Leben auf Beziehungen beruht, beeinflusst die (Un)fähigkeit in Beziehung gehen und bleiben zu können, das ganze Leben.

Diese drei typischer Weise fehlenden Fähigkeiten sind Teil von Entwicklungs Traumata.

Entwicklungs Traumata sind keine klassischen Schock Traumata, sondern entstehen durch unerfüllte Bedürfnisse und den daraus entstehenden anhaltenden Stress in der Kindheit. In der Fachsprache spricht man von *komplexen posttraumatischen Belastungsstörungen*. Traumataologen sind überzeugt davon, dass Entwicklungs Traumata der Grund fast aller psychischen Störungen sind und wir in einer traumatisierten Gesellschaft leben, d.h. es gibt kaum jemanden, der nicht das ein oder andere Symptom von Entwicklungs Traumata hat.

Die traurige Wahrheit ist: Eltern, die ihre Entwicklungs Traumata nicht verstehen und transformieren, geben sie unbewusst und unabsichtlich an ihre Kinder weiter.

Es ist daher mein Herzensanliegen diesen Kreislauf zu unterbrechen! Ich bin angetreten, die Seelen und Herzen von Kindern zu hüten und Eltern bei der Transformation ihrer Entwicklungs Traumata und beim Erlernen der fehlenden Fähigkeiten zu begleiten. Ich helfe Eltern wieder in Verbindung mit ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen, um a) ihre Kinder friedlich und achtsam begleiten zu können und b) der Mensch zu werden, der sie eigentlich sind – frei von ihren unbewussten Überlebens- und Vermeidungsstrategien. Ich bin hier, um die Natur des Menschseins, die wahre Menschwerdung zu fördern.

Ich hoffe, die folgenden **8 magischen Tipps** geben dir erste hilfreiche Impulse, um die Magie in dein Familienleben zu holen!

Danke, dass du dir dieses pdf geholt hast! Danke, dass du daran interessiert bist, und vielleicht auch schon dafür gehst, aus der Erziehung in die Beziehung zu kommen und deine Entwicklungs Traumata zu verstehen & zu transformieren. Dafür danke ich dir von Herzen!



8 MAGISCHE TIPPS

1. Werde feinfühlig und achtsam für die Bedürfnisse und Gefühle deiner Kinder – und deiner eigenen! Mache sie bewusst zum Fokus JEDER Situation, Interaktion und jedes Konfliktes. Lerne die Bedürfnisse und Gefühle deiner Kinder HINTER ihrem Verhalten und ihren Worten zu ‚lesen‘ – darum geht es, immer.
2. Werde langsam. Passe dich an das Tempo deiner Kinder an. Lass ihnen Zeit für Übergänge. Nimm dir Zeit zu fühlen.
3. Mache es wie im Aikido: Der erwachende ‚Wille‘ deines Kindes ist kein kognitiver, sondern ein Gefühlswille. Der Wille deines Kindes ist ein Gefühl. D. h. mit kognitiven Erklärungen kann dein Kind nichts anfangen und schon gar nicht sein Verhalten darauf hin verändern. Vielmehr ist sein Gefühlswille ein purer Energiefluss. Lenke seine Energie, d.h. lenke seine Aufmerksamkeit, aber stau sie nicht auf. Fördere seine Autonomie und bleibe gleichzeitig in Verbundenheit. „Selber“ heißt nicht „allein“!
4. Gehirne von Kleinkindern registrieren kein ‚Nicht‘. Ob sie den Blumentopf umbuddeln oder *nicht* umbuddeln sollen, hören sie nicht. Sie hören nur: ‚Blumentopf‘ und ‚umbuddeln‘. Lenke also ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die sie tun dürfen. Bilde positive Sätze ohne Verneinungen. Schaffe eine Ja-Umgebung. Aber mute auch mal Frust zu.
5. Befreie dich von der Vorstellung, dass du Konflikte lösen müsstest - musst du nicht! Benenne stattdessen ‚nur‘ die Gefühle und Bedürfnisse aller beteiligten. Spiegel, was sie sagen, und zeige ihnen, dass du sie hörst und FÜHLST. So geschieht Lösung von ganz allein. Wenn sich noch keine Lösung zeigt: WARTE. Sie wird kommen!
6. Sei Vorbild. Erziehung bringst nichts, Kinder machen uns sowieso alles nach. Nutze die Nachahmungsfähigkeit!
7. Schau deinem Kind in die Augen. Besonders, wenn du wütend bist: schau hin!
8. Nicht dein Kind macht dich wütend oder ist anstrengend. Es triggert nur eine alte Wunde in dir. Das Unterdrücken der Gefühle die dann hochkommen, ist das anstrengende. Mache innere Arbeit und heile deine seelischen Wunden!

FAMILIENMAGIE

by Anka Krätzig

Expertin für bedürfnisorientierte Elternschaft und Transformation von Entwicklungstraumata

Noch ein wichtiger Aspekt: es geht nicht um Schuld! Es geht um Bewusstseinsentwicklung, individuell und kollektiv. Deine Eltern haben ihr Bestes gegeben, so wie du immer dein Bestes gibst. Du kannst nichts für deine Vergangenheit aber du kannst die Verantwortung übernehmen für deine Gegenwart und was du daraus machst.

Ich empfehle dir meine Lieblingsstrategie: die Philosophie der kleinen Schritte. Wähle dir immer für eine Woche einen Tipp aus, auf den du deinen Fokus legen möchtest. Drucke dir die Tipps aus und hänge sie dir gut sichtbar auf.

Und nicht vergessen: Feiere überschwänglich den kleinsten Erfolg und gib dir Selbstmitgefühl, wenn's mal nicht so gut gelaufen ist. Meisterschaft bedeutet ständiges Üben auf immer feineren Ebenen, nicht Perfektionismus. Das Üben hört nie auf. Hab Geduld.

Das Wichtigste, um deine Kinder wirklich bedürfnisorientiert und Trauma-frei(er) zu begleiten ist, dass du innere Arbeit machst, deine abgespaltenen Anteile wieder integrierst und die durch Entwicklungstraumata fehlenden Fähigkeiten lernst. Das kannst du nun konkret als nächstes tun:

Wie geht es jetzt weiter?



Abonniere meinen **Podast** und verstehe, wie Entwicklungs-traumata dein Elternsein prägen

und wie du deine Kinder davor schützt.

Meinen Podcast findest du auf [Spotify](#) und [Youtube](#).



Nutze dieses exklusive Angebot und hole dir über 15 Stunden an Vorträgen über bedürfnisorientierte

Elternschaft und die Transformation von Entwicklungstraumata für nur 29 € statt 39 € !

Hier geht's lang: [Donnerstagsvorträge](#)

**Mit diesem Code erhältst du 10 € Rabatt: [DIMGCÜ10](#)



Beginne deine Reise!

Buche dir ein kostenfreies und

unverbindliches Erstgespräch mit mir und lass uns schauen, ob meine 1:1 Prozessbegleitung für dich passt. [Erstgespräch buchen](#).

Herzliche Grüße,

Anka Krätzig