

# **SOFORT-HILFEN** **FÜR HERAUSGEFORDERTE** **ELTERN**



**3 SCHLÜSSEL** um mit  
**HERAUSFORDERNDEN**  
**KONFLIKTEN** zwischen  
**ELTERN** und **TEENAGERN**  
**SOFORT KONSTRUKTIV**  
**UMGEHEN** zu **KÖNNEN**

# Inhaltsübersicht

Einleitung - - - - - Seite 3

## **Schlüssel 1:**

Schaue, ob das Muster zu Dir gehört - - - - - Seite 5

## **Schlüssel 2:**

Höre wirklich gut zu - - - - - Seite 6

## **Schlüssel 3:**

Verbindung aufbauen durch Präsenz - - - - - Seite 7

Hinweise zu Eltern-Trainings - - - - - Seite 8

Kontaktaten - - - - - Seite 9

# Einleitung

Teenager und manchmal auch schon Kinder fühlen sich immer wieder von ihren Eltern nicht verstanden. Sie fühlen sich zu Unrecht kritisiert oder sind nicht bereit sich an die Regeln zu halten, die die Eltern vorgeben.

Häufig fühlen sie sich so stark angegriffen, dass sie meinen, sie müssten sich schützen mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln. Das sind entweder Rückzug und Verweigerung oder Angriff und Kampf.

Das führt sowohl bei den Eltern als auch bei den Kindern zu seelischen Verletzungen, Frust oder Zorn. Hört jetzt nicht einer der Beteiligten auf, so dreht sich die Konflikt-Spirale immer weiter abwärts und das Familienleben ist ein emotionales Schlachtfeld.

Und wer sollte aufhören mit dem Kämpfen? Die Eltern sind an diesem Punkt bereits überfordert und wenn ein Kind dann aufhört ist es entweder gebrochen oder stärker als die Eltern. Auf jeden Fall ist es an den Eltern an diesem Konflikt innerlich zu wachsen und es in Zukunft nicht mehr so weit kommen zu lassen. Die Kinder bekommen dieses Wachstum dann sowieso gratis mit.

Solche für beide Seiten schmerzhaft und entfremdende Machtkämpfe könntest Du als verantwortliche Mutter oder Vater umlenken in Lernen und inneres Wachstum. Dann wirkt diese Energie konstruktiv und nicht mehr destruktiv. Es werden Eltern wie Kinder stark davon profitieren.

Viele Eltern haben aber dieses Umlenken noch nicht stabil genug gelernt um es in einer Konflikt-Situation anwenden zu können. Deshalb sind sie an dieser Stelle hilflos und überfordert. Ich gebe Dir hier 3 Sofort - Schlüssel wie Du die Kampfkräfte verwandeln kannst in Verbindungskräfte und dadurch das Vertrauen untereinander erhöhst.

Weiter gilt dann das Sprichwort:

**Übung macht die MeisterIn.**

Lese Dich erst einmal in die Schlüssel-Strategien ein. Dann suche Dir eine aus, die für Dich jetzt realistisch erscheint. Übe Dich darin diesen Schlüssel besser kennen zu lernen und besser anwenden zu können.

Wenn der erste Schlüssel erfolge bringt, dann schaue Dir einen weiteren an.

Solltest Du damit nicht zurecht kommen, so melde Dich gerne bei mir unter: [feedback@o-e-a.de](mailto:feedback@o-e-a.de)

## **Schlüssel 1: Schau, ob das Muster zu Dir gehört.**

Erinnert Dich eventuell das Konfliktmuster zwischen Dir und Deinem Teen an Deine Jugend, nur mit umgekehrten Rollen. Du in der Teenager Rolle?

Was hast Du Dir damals geschworen? So wie meine Eltern ... Und nun ist die Zeit gekommen ein, zwei oder drei Schritte weiter zu kommen als Deine Eltern. Gehört das Konfliktmuster wirklich, wirklich zu Dir? Oder ist es einzig das, was Dir **vertraut** ist?

Von alleine kommt kein anderes Muster daher marschiert. Du musst es suchen und dann trainieren. Ohne Training hat ein neues Verhaltensmuster keine Chance gegen das vertraute Muster aus Deiner Jugend zu bestehen.

Fälle jetzt eine Entscheidung! Entweder passt das Muster zu Dir, dann trage auch die Konsequenzen davon. Oder es passt nicht mehr zu Dir, dann verändere Deine Gewohnheiten um dieses Verhaltensmuster herum. Trainiere ein neues Muster, das besser zu Dir passt.

Mehr zu Training Möglichkeiten für Eltern findest Du auf der letzten Seite.

## **Schlüssel 2: Höre wirklich gut zu**

Höre Deiner Tochter oder Deinem Sohn zu 100 Prozent zu. Verschiebe Deine Gedanken und Urteile auf später und sei nur Zuhörer, nichts anderes. Solltest Du noch getriggert oder emotional aufgewühlt sein, so warte noch etwas mit dem Gespräch, bis Du und auch Dein Kind ruhiger bist/ist.

Beim Zuhören versuche zu erfassen, was Dein Kind fühlt und welches Bedürfnis dahinter ist. Du kannst gerne bei Vermutungen nachfragen: Meinst Du dies oder jenes? Verstehe ich Dich richtig, dass Du meinst ... Sei offen für eine Korrektur oder Bestätigung von Deinem Kind. So kannst Du „in den Mokassins Deines Kindes laufen“ und es von innen heraus besser verstehen.

Wer sich so verstanden fühlt führt keinen Krieg. Nur erwarte nicht sofort eine Änderung des Verhaltens Deines Kindes, wenn Du einmal richtig zuhörst. Dein Kind wird Dich erst testen, ob Deine Veränderung bleibend ist oder nur eine kurze Episode. Wenn Du in der hohen Energie des reinen Zuhörens bleibst, wird Dein Kind auch in die höhere Energie kommen. Das ist ein Resonanz-Gesetz. Wenn Du gleich wieder abstürzt, wird Dein Kind unten bleiben.

Auf der letzten Seite findest Du Infos dazu, wie Du Dich in hohe Energie bringst und dort stabil bleibst.

### **Schlüssel 3: Verbindung aufbauen durch Präsenz**

In unserer schnelllebigen Zeit verlieren wir leicht das Wichtigste: Voll präsent zu sein für unsere Nächsten. Das gilt insbesondere auch für das Verhältnis von Eltern zu älteren Kindern. Ein Neugeborenes bekommt meistens noch ganz gut etwas davon ab. Je mehr Selbständigkeit ein Kind erlangt, desto mehr müssen wir es uns bewußt machen, auch weiterhin Präsenz zu geben.

Das braucht nicht mehr sehr viel zu sein, aber doch sollte diese Beziehungs Art nicht wegfallen. Sie ist der Grundstein für jegliche Verbindung zwischen Menschen. Nehme Dir deshalb möglichst jeden Tag etwas Zeit um für Dein Kind voll präsent zu sein. Und wenn es nur 5 Minuten sind. Dabei solltest Du möglichst alle sonstige Tätigkeit abgeben an jemand Anderes. Also bitte kein Multitasking. Das ist keine Präsenz.

Öffne Dich dann ganz für das, was in Deinem Kind jetzt lebt. Sind es Sorgen oder Freuden, Geschichten oder Fragen. Lass Dich von Deinem Kind bereitwillig zu dem Thema führen, das Dein Kind jetzt mit Dir zusammen anschauen will. So stärkst Du die Verbindung zu Deinem Kind.

## Hinweise zu Eltern-Trainings

Dein Kind kopiert Dich, Du bist die Blaupause für Dein Kind. Wenn zwischen den Generationen Wachstum und Entwicklung stattfinden soll, dann muß jede Generation im Erwachsenenalter etwas dafür tun. Du bist jetzt dran.

Viele Eltern haben aber gerade das nicht gelernt: Wie verändere ich mich. Dabei ist das die **Schlüssel-Kompetenz**: Zu wissen, wie ich bewußt und gewollt mein Verhalten verändere. Nicht so, wie Andere es sich wünschen oder es verlangen. Sondern so, wie ich es mir wünsche. Und das ist einfach erklärt aber nicht leicht umzusetzen: Es ist „Training“.

Ein Training meiner Gewohnheiten. Und dazu braucht es einen Trainingsplan und einen Trainer, der anleitet und der auch Ergebnisse einfordert. Natürlich ist „Selbsttraining“ möglich. Ich sehe es aber als Beste Praxis an zuerst ein richtiges Training zu durchlaufen und dann im Selbsttraining weiter zu machen. Das ist viel schneller und auch viel gründlicher und effektiver.

Jede Familie hat das Anrecht auf ein kostenfreies Familien-Erfolgs-Gespräch. In diesem Gespräch schauen wir uns an wo Du jetzt stehst und wo Du hin willst. Ich werde Dir sehr gut Zuhören und alle meine Präsenz auf Dich richten. So wie Du das bitte auch immer wieder für Dein Kind tust.



Jeder Mensch braucht das um innerlich zu wachsen. Diese Präsenz ist das größte Geschenk, das wir Menschen uns gegenseitig geben können. Und verliebt sein ist eigentlich auch nur das: Totale gegenseitige Präsenz in sehr hoher Energie.

Ich werde Dir in dem Eltern-Gespräch diese Präsenz geben und schauen, wie Du von Deinem Jetzt - Zustand zu Deinem gewünschten Zustand kommen kannst. Wenn ein Eltern-Training-Kurs Dir dabei helfen kann, so werde ich ihn Dir am Ende anbieten. Du bist frei das Angebot anzunehmen oder auch nicht.

Melde Dich einfach zu einem Familien-Erfolgs-Gespräch an, indem Du ein Kontakt Formular ausfüllst und an mich sendest. Ich melde mich dann bei Dir und wir vereinbaren den Termin für das Familien-Erfolgs-Gespräch. Klicke dazu auf den Link hier drunter!

Zum Kontakt Formular „Familien-Erfolgs-Gespräch“:

<https://Online-Eltern-Akademie.de/gespraech/>



Ich freue mich von Dir zu lesen und zu hören.  
Dein Eckehart Sturm  
Eltern Coach in der  
Online-Eltern-Akademie.de