



4 neue Erkenntnisse
für Mütter von
Kindern mit
Wutausbrüchen...

... um mehr Ruhe im
Familienalltag zu haben.

In diesem Guide
zeige ich dir:

... typische Probleme
vor denen viele
Mütter stehen.

... die häufigsten Fallen,
in die du bestimmt
schon getappt bist.

... wie du zu mehr
Harmonie im Alltag
kommst, weil du dein
Kind besser verstehst.

BONUS:
Soforthilfe Tipps

Ein Guide für Mütter, die ihre eigene Prägung
besser verstehen wollen, ohne sie
an ihre Kinder weiterzugeben

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

dieser Guide ist eine absolute Pflichtlektüre für dich, wenn du eine Mutter bist und nach einem Weg suchst, wie du in deiner Autorität respektiert wirst, ohne dass du dein Kind anschreiest oder drakonisch bestrafst.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit glaubst auch du, dass du nicht zu streng sein darfst und möchtest vieles anders und besser machen, als es deine Eltern bei dir gemacht haben. Du liebst dein Kind über alles und gleichzeitig bringt es dich regelmäßig an den Rand der Verzweiflung, richtig?

Außerdem läuft bei dir zurzeit jeder Tag chaotisch ab und wenn du ehrlich bist, dann fühlst du dich häufig überfordert.

Wenn du dich in dieser Beschreibung wiedererkannt hast, dann liegt das daran, dass dir aktuell die nötigen Strukturen und Skills in deinem Alltag fehlen.

Und wenn du dich nach mehr Sicherheit und Handlungsoptionen sehnst, dann wirst du auf den kommenden Seiten genau die Antworten finden, nach denen du schon lange gesucht hast.

Denn dieser Guide enthält keine dieser zahllosen Tipps, wie du sie wahrscheinlich schon oft im Internet oder ChatGPT gefunden hast.

Und falls mir das mit dieser Ausgabe gelingt, dann hat mein persönliches Schreiben an dich seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Ich wünsche dir viel Erfolg damit!



AUTORIN:

Daniela Beckmann

- 25 Jahre Erfahrung im Elterncoaching/Familientherapie
- bisher über 400 Eltern, vorwiegend Mütter, erfolgreich begleitet
- Erfahrungen u.a. in den Bereichen Trauma, Ängste und Panikattacken
- Systemische Familientherapeutin
- Studium Erziehungswissenschaften
- Studium Soziale Verhaltenswissenschaften

5 typische Probleme, vor denen viele Mütter stehen.

⊗ Problem 01

Du hast schon vieles probiert.

Du hast gegoogelt und ChatGPT gefragt.

Du hast du auch schon die gängigen Podcasts gehört ohne Erfolg.

Und die Tipps der Oma helfen erst recht nicht.

Wenn du dann noch eine Freundin hast, bei der scheinbar alles reibungslos und harmonisch abläuft, fragst du dich, was du falsch machst.

⊗ Problem 02

Du setzt “streng sein” gleich mit “hart sein”.

Du möchtest auf keinen Fall so streng wie deine Eltern sein und dein Kind soll ohne Anschreien und Schläge aufwachsen.

Du ertappst dich täglich dabei, dass du wieder nachgegeben hast. Du weißt, dass es der falsche Weg ist, aber für den Moment war erst einmal Ruhe.

⊗ Problem 03

Deine Geduld ist am Ende.

Du hast mit viel Geduld deinem Kind immer wieder Erklärungen gegeben und deine Aufforderungen wiederholt, aber es bleibt wirkungslos.

Immer häufiger reißt dein Geduldsfaden und du wirst laut.

⊗ Problem 04

Du hängst alten Glaubenssätzen nach, die dir vielleicht noch gar nicht bewusst sind.

Schon wieder bist du laut geworfen. Danach hast du das Gefühl, versagt zu haben und hast Schuldgefühle.

Du reibst dich auf, gibst dein Bestes und bist am Rand der totalen Erschöpfung.

⊗ Problem 05

Irgendwie fehlt es dir an Leichtigkeit und Spaß und dein Alltag fühlt sich so „schwer“ an.

Es fällt dir schwer, optimistisch in den neuen Tag zu starten. Du stehst schon direkt nach dem Aufstehen unter Druck und fühlst dich müde und hilflos.



Keine Sorge, diese Probleme haben andere Mütter auch, du bist damit nicht allein. Und ich verrate dir jetzt, dass sie ein Zeichen dafür sind, dass dein Kind alles richtig macht.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir ...

4 Erkenntnisse, die alles verändern

🔒 Erkenntnis 01

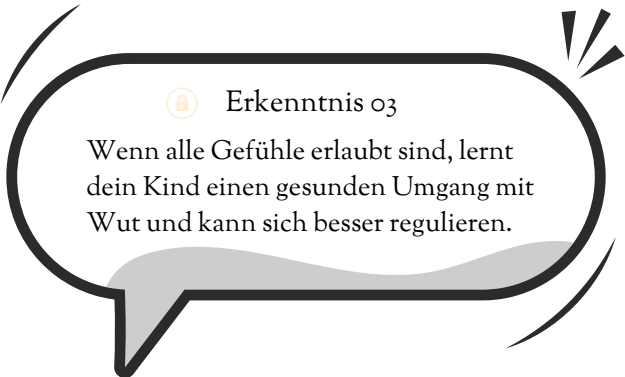
Wenn dein Kind ständig Grenzen testet, ist das ein Zeichen dafür, dass es schlau ist.

Es ist ein Zeichen von Intelligenz, wenn ein Kind testet, wie weit es gehen kann. Stell dir vor, es wäre das ruhige, angepasste Kind, das du dir manchmal insgeheim wünschst. Dann würde es sich wenig weiter entwickeln. Im Fachjargon heißt das: dein Kind exploriert seine Umwelt.

🔒 Erkenntnis 02

Wenn dein Kind nur in deiner Nähe ausrastet, ist das ein Zeichen dafür, dass es sich bei dir sicher fühlt.

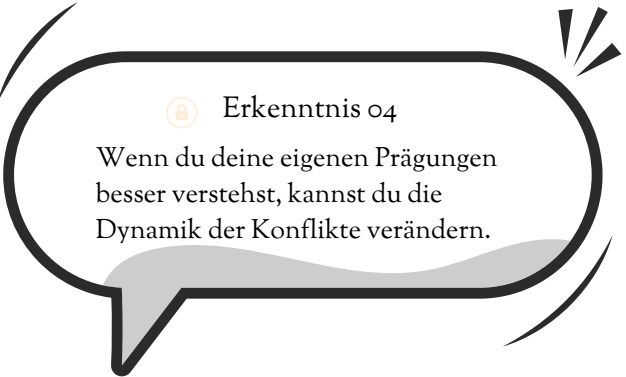
Die sichere Bindung eines Kindes an eine enge Bezugsperson ist eine der wichtigsten Grundlagen für eine gesunde seelische Entwicklung. Den Umgang mit allen Gefühlen (insbesondere Wut) lernt ein Kind da, wo es sich sicher fühlt. Denk nicht, dass dein Kind Wutausbrüche hat, weil du etwas falsch machst!



Erkenntnis 03

Wenn alle Gefühle erlaubt sind, lernt dein Kind einen gesunden Umgang mit Wut und kann sich besser regulieren.

Im Wutausbruch ist dein Kind ebenfalls hilflos und braucht deine Unterstützung. Es ist diesem Gefühl, das sich wie Ohnmacht anfühlt, völlig ausgesetzt. Wenn du deinem Kind das Gefühl gibst, dass es auch in der Situation "richtig" ist, kann es mit deiner Hilfe Wege heraus lernen und es kommt seltener zu Eskalationen.



Erkenntnis 04

Wenn du deine eigenen Prägungen besser verstehst, kannst du die Dynamik der Konflikte verändern.

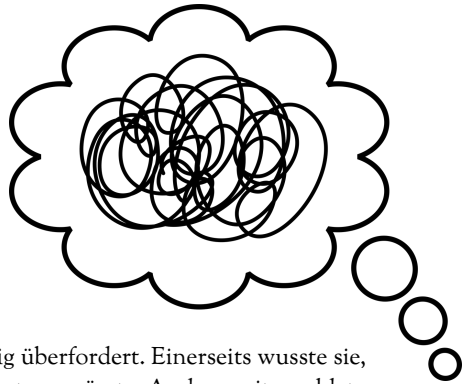
Du hast bestimmt schon einmal von dem Anteil "Das innere Kind" gehört. Ich helfe dir zu erkennen, welche Glaubenssätze dich aufgrund eigener Kindheitserfahrungen heute noch daran hindern, ein sicherer Mensch für dein Kind zu werden.

Fallbeispiel

Ausgangssituation

Stell dir eine Mutter vor, die selbst keine leichte Kindheit hatte. Viel Stress, wenig Halt, vielleicht auch Dinge erlebt, die sie bis heute mit sich rumschleppt. Für sie war immer klar: So hart wie meine Mutter will ich niemals zu meinen eigenen Kindern sein. Sie ist selbst unsicher gebunden und möchte ihrem Kind eine sichere Bindung ermöglichen.

Sie hat eine Tochter mit ADHS und ist alleinerziehend. Ein lebhaftes, impulsives Kind, das schnell frustriert ist und regelmäßig heftige Wutausbrüche bekommt. Wenn etwas nicht so läuft, wie es will, fliegen Sachen durch die Gegend. Türen knallen, Spielzeug geht kaputt – manchmal auch Möbel. Manchmal hat das Kind sogar nach der Mutter geschlagen.



Die Mutter stand anfangs da, völlig überfordert. Einerseits wusste sie, dass sie eigentlich klare Grenzen setzen musste. Andererseits meldete sich sofort ihre eigene Vergangenheit: die Angst, zu streng zu sein, zu laut zu werden, ihre Tochter zu verletzen – so wie sie es selbst erlebt hat. Also gab sie oft nach. Sagte dann doch ja, obwohl sie nein meinte, weil ihr die Kraft fehlte, den nächsten Wutanfall auszuhalten. Schließlich war sie komplett erschöpft und war ständig angespannt und fühlte sich wie im Dauer-Alarmzustand. Jeder neue Tag fühlt sich an wie ein Kampf. In ihr wuchsen die Schuldgefühle: „Ich mache alles falsch. Ich kriege das einfach nicht hin.“

Nach außen versuchte sie irgendwie zu funktionieren. Aber innerlich war sie müde, ausgelaugt und hatte das Gefühl, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren.

Fallbeispiel

Lösungsansatz

Gemeinsam haben wir ganz langsam damit angefangen, auf ihre eigene Geschichte zu schauen. In der Biografiearbeit wurde ihr nach und nach klar, wie sehr ihre eigene Kindheit noch am Tisch saß, wenn ihre Tochter einen Wutanfall hatte. Da war diese tiefe Angst: „Ich will auf keinen Fall so werden wie meine eigene Mutter.“

Wir haben uns jede Woche gesehen und sie fasste Vertrauen. Irgendwann konnte sie Dinge aussprechen, für die sie sich unfassbar geschämt hat. Zum Beispiel, dass sie in völliger Überforderung ihr Kind auch schon geschlagen hatte. Nicht, weil sie das wollte – sondern weil sie so erschöpft und ratlos war, dass sie keinen anderen Ausweg mehr gesehen hat.

Ein ganz wichtiger Punkt war, dass sie ihre Schuldgefühle anders verstehen gelernt hat. Dass konsequent zu sein nicht bedeutet, hart oder lieblos zu sein. Dass Grenzen setzen nichts mit Bestrafung zu tun haben muss, sondern mit Sicherheit – für ihre Tochter und auch für sie selbst.



Fallbeispiel

Wir haben schrittweise daran gearbeitet: klare Ansagen machen, beim Nein bleiben, Situationen vorher planen, sich selbst besser wahrnehmen. Und vor allem: alte Glaubenssätze zu verändern und den Unterschied zu spüren zwischen „hart sein“ und „klar sein“.

Heute

Heute ist sie deutlich abgegrenzter. Sie kann Nein sagen, ohne sofort ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Sie weiß inzwischen: Ich schade meinem Kind nicht, wenn ich konsequent bin. Ich bin eine gute Mutter.



Ihre Tochter hat immer noch gelegentlich Wutausbrüche. Aber der Unterschied ist riesig: Sie bleibt ruhiger, lässt sich nicht mehr so schnell in die Eskalation ziehen und kann sie wertschätzend begleiten. Sie benennt ihre Gefühle, bleibt in Kontakt und sorgt gleichzeitig dafür, dass nichts kaputtgeht und niemand verletzt wird.

Und das Wichtigste: Zuhause ist heute viel mehr Ruhe. Nicht, weil alles perfekt läuft – sondern weil sie gelernt hat, ihrem Kind Halt durch klare Grenzen zu geben.

Zusammenfassung

Du hast nun die Gewissheit, dass du wieder mehr Sicherheit im Umgang mit den Wutausbrüchen deines Kindes erlangen kannst.

Der Druck nimmt damit deutlich ab und du kannst wieder aufatmen.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein?

Und genau das wäre es auch, wenn ich es nicht schon über 400-mal in der Praxis bewiesen hätte, dass es genauso möglich ist.

Aus diesem Grund ist eine Zusammenarbeit mit mir kein Experiment: Die Strategien sind erfolgserprobt und funktionieren nachweislich in der Praxis.



Hier beginnt deine Veränderung.
Bevor du wieder explodierst.





Willst du erfahren, wie deine Reise
aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen
Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische
Beratung auf www.starkimleben.info anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

1 Du erhältst eine kostenlose Beratung.

In einer kostenlosen Erstberatung erstellen wir gemeinsam einen Schritt-für-Schritt-Plan, der für dich und deine Situation funktioniert. Entscheidest du dich nach der Beratung für eine Zusammenarbeit, dann bekommst du Zugang zum persönlichen Support über WhatsApp oder bei Bedarf auch einen direkten Ansprechpartner.



2 Ich schnüre dir ein hochattraktives Angebotspaket.

Gemeinsam entwickeln wir ein unwiderstehliches Angebot und passen dies optimal auf dich an. Wir klären sämtliche Themen mit Blick auf deine Ziele.

Danach erlangst du absolute Klarheit und mehr Sicherheit in deinem Alltag.

3 Du bestimmst den Rhythmus.

Du legst fest, wann die Beratung startet. Vorab hast du bereits ein passendes Paket gebucht und wir haben einen regelmäßigen Termin für unseren Live Call gefunden. Finden die Termine seltener statt, verlängert sich die Laufzeit automatisch.



4 Du bestimmst den Zeitpunkt.

In unserer Zusammenarbeit bekommst du genau die Sicherheit, nach der du dich schon so lange gesehnt hast.

Vieles kommt unvorhergesehen und du brauchst Hilfe in einer Krisensituation?

Ich bin flexibel für dich da und stehe dir zur Seite. Mein Konzept zum Ausstieg aus Eskalationsschleifen hat schon vielen Müttern zum Erfolg verholfen.



Über mich Daniela Beckmann

Während meiner Arbeit als Familientherapeutin in der Kinder- und Jugendhilfe habe ich über 400 Familien, vor allem Müttern, dabei geholfen, wieder in ihre Kraft zu kommen.

In dieser Zeit wurde mir zunehmend klarer, dass es viele ähnlich gelagerte Krisensituationen mit Kindern gibt. Ich habe entdeckt, was die größten "Fallen" in der Erziehung sind und ein eigenes Konzept zum Ausstieg aus Eskalationsschleifen entwickelt.

Ich habe gelernt, dass bestimmte Faktoren einen Ausstieg aus dem Teufelskreis der Eskalationsschleifen fast unmöglich machen und es allein kaum zu schaffen ist.

Aus diesem Grund entschied ich mich, dieses Konzept, das sich insbesondere an Mütter richtet, nun auch online anzubieten.



Unsere Zusammenarbeit

Das macht sie so besonders:

Wöchentliche Live Calls

Ich gebe dir genau die individuelle Beratung, die du in deiner Lage brauchst. Bei mir erhältst du keine allgemeingültigen "Tipps", sondern eine individuelle Betreuung basierend auf jahrelanger fachlich fundierter Erfahrung, die dich an dein Ziel bringt.

Rahmenbedingungen

Die Live Calls finden per Zoom statt. Bei Fragen helfe ich dir dabei, den Zugang anzulegen. Auf Wunsch biete ich dir fachliches Hintergrundwissen, auf das du zeitlich und örtlich flexibel online zugreifen kannst. So wirst du in einem stetigen Prozess souveränder und hast trotzdem genug Zeit für deine Familie.

Wenn es brennt...

In (Krisen-)Situationen mit individuellen Fragestellungen, die unvorhersehbar im Alltag auftauchen, kannst du dich jederzeit per WhatsApp melden und ggf. vereinbaren wir darüber hinaus ein Direktgespräch per Zoom. Wir schauen uns deine Situation genau an und ich zeige dir den richtigen Weg.

WhatsApp-Support

Im Stress des Alltags werden dir hier deine individuellen Fragen kompetent und persönlich beantwortet. Durch konstante Feedbacks stellen wir deinen dauerhaften Erfolg sicher und du fühlst dich getragen und bist nicht allein.





5 Fragen, die ich häufig
gestellt bekomme:

Was passiert im Erstgespräch?

In deiner kostenlosen Erstberatung analysieren wir deine aktuelle Situation. Wir stellen fest, wo genau der Schuh drückt und welchen Weg du dafür gehen musst. Ich beantworte alle Fragen und wenn es auch im zwischenmenschlichen Bereich passt, mache ich dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Ich bin bereits ausgelastet, lohnt sich eine Zusammenarbeit trotzdem?

Ja, gerade dann ist meine Beratung geeignet für dich. Durch bessere Strukturen und Skills wirst du weniger unter Druck stehen und mehr Kraft haben in der gleichen Zeit deine Energie für anderes aufbringen zu können. Ich bin zeitlich flexibel, sodass wir immer ein passendes Zeitfenster für dich und deine Fragen finden werden.

Was unterscheidet dich von anderen Elterncoaches?

Im Unterschied zu anderen bin ich auf die besonderen Bedürfnisse von Frauen spezialisiert. Für Frauen stellen sich ganz andere Herausforderungen, da sie oftmals neben ihrer Familie auch noch den beruflichen Alltag unter einen Hut bringen müssen. Zudem können es Frauen oft nicht richtig machen und sie reiben sich gleichzeitig auf mehreren Ebenen auf, so dass es schwer fällt, sich selbst treu zu bleiben und Spaß mit dem Kind zu haben.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den aktuellen Themen begleite ich dich aktiv zwischen 6 Wochen und 12 Monaten je nach Bedarf und Wunsch. Erste Ergebnisse stellen sich nach meiner Erfahrung bereits nach 4-6 Wochen ein. Mein Angebot kann auf Wunsch verlängert werden.

Warum biete ich das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin so überzeugt von Meiner Beratung, dass ich sogar in Vorleistung trete. In einem Erstgespräch berate ich dich kostenlos und gebe dir die Möglichkeit, dir ein Bild von der Zusammenarbeit mit mir zu machen. Natürlich freue ich mich, dich danach als Kundin begrüßen und stärken zu dürfen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.



Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieser Guide endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an dich wenden.

Ich hoffe, die Informationen können dich inspirieren und dir möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Durch die Zusammenarbeit mit über 400 Familien weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht“ und frustriert und verzweifelt ist.

Aber wenn du eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollst, dann, dass es eine Lösung für deine aktuelle Situation gibt.

Daher möchte ich dich an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort zeige ich dir genau, was deine nächsten Schritte sind und welche Veränderungen möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine

A handwritten signature in black ink, reading "Daniela Beckmann". The script is elegant and cursive, with the first letters of "Daniela" and "Beckmann" being significantly larger and more stylized than the rest of the letters.



Willst auch du mehr Sicherheit bekommen und souveräner mit den Wutausbrüchen deines Kindes umgehen ohne Anschreien und Streit, so dass der Familienalltag ruhiger und harmonischer wird?

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf: www.starkimleben.info