



Raus aus der Eltern-Wut-Falle

Dein Weg zu einem
entspannteren und
harmonischeren Familienalltag

Welcome!

Als Coach ver helfe ich Eltern zu mehr Harmonie, Gelassenheit, Leichtigkeit und Entspannung in ihrem Familienwahn sinn. Dabei richte ich mich nach systemischen Ansätzen und den Prinzipien des NARM-Modells.



ÜBER MICH

Durch meine eigenen Erlebnisse mit verschiedenen Techniken und Methoden aus dem Bereich der inneren Arbeit, hat sich mein Leben grundlegend und nachhaltig verändert. Vor allem aber meine Beziehung zu meinen beiden Kindern.

Dieses Erleben und auch mein Wissen möchte ich durch meine Angebote weitergeben.

Unsere Kinder sind Meister darin, uns an unsere Grenzen zu bringen. Anstatt sie zu verbiegen, sollten wir darin unsere Chance zu Wachstum sehen. Dieser Ansatz ist die Grundlage meiner Arbeit.

In diesem EBook erfährst Du, was die Ursachen Deiner Wut gegenüber Deines Kindes sind und was es für Dich braucht, um einen harmonischeren und entspannteren Familienalltag zu erleben. Ich wünsche Dir viele Erkenntnisse mit diesem Handout!

Franziska Staake

WAS IST WUT?

Wut ist in erster Linie eine **EMOTION** und entsteht z. B. dann, wenn Du Dich bedroht, provoziert oder attackiert fühlst. Du spürst sie auch, wenn Dir gegenüber der Respekt und die Wertschätzung fehlen.

Deine Wut zeigt Dir Deine **GRENZEN** auf und ist absolut **MENSCHLICH**.

Es ist vollkommen **IN ORDNUNG** wütend zu sein!



DIE WUT AN SICH IST WERTVOLL

Wut kann uns Kraft und Motivation zur Veränderung geben. An sich ist sie also eine wertvolle Emotion.

Jedoch haben wir verlernt, sie auszuhalten und wollen sie (meist unbewusst) schnell loswerden. Dies äußert sich z. B. durch schimpfen, drohen, abwerten, beschämen und bestrafen (Ausagieren) oder in einer Form der Selbstbeschuldung, Selbstbeschämung oder sogar Selbsthass (Einagieren).

Also nicht die Wut ist ungünstig, sondern unser Verhalten, wenn wir sie spüren.

AUSWIRKUNGEN IMPULSIVER WUT AUF UNSERE KINDER

Noch immer existiert die Ansicht, Kinder müssen beschimpft und in einem lauten Ton angesprochen werden, damit sie "gehorschen, nicht verzogen und auf das Erwachsenenleben vorbereitet werden".

Diese Ansicht in der modernen Psychologie schon lange widerlegt worden. Welche Auswirkungen hat jedoch ein solches Verhalten auf unsere Kinder?

BINDUNG

Kinder distanzieren sich emotional von ihren schimpfenden Eltern, was die **BINDUNG** zwischen ihnen schwächt

VORBILDFUNKTION

Kinder lernen durch Nachahmung; ein Umfeld, in dem Wut eine dominante Emotion ist, bringt ihnen bei, Konflikte durch Wut und **AGGRESSIONEN** zu lösen

ENTWICKLUNG

Ständiges Schimpfen und Laut sein erzeugt eine Atmosphäre von Angst und Stress, die die psychische Gesundheit der Kinder beeinträchtigt und sie **TRAUMATISIERT**

SELBSTWERT

Kinder, die wiederholt Ziel von Beschimpfungen und Beschämungen sind, entwickeln **SELBSTWERTPROBLEME**



WAS PASSIERT IN UNSEREM GEHIRN?

Im Normalzustand werden die Informationen, die wir über unsere Sinne aufnehmen über das sensorische System an unseren Verstand weitergeleitet (Präfrontaler Cortex).

Dieser analysiert die Informationen und entscheidet, was zu tun ist.

Befinden wir uns in einer Gefahrensituation, also in einer Stresssituation, ist dieser Weg zu langsam. Daher wird in einer solchen Situation unser Verstand umgangen und der Mandelkern (Amygdala) aktiviert. Dieser sorgt dafür, dass die Atmung flacher, das Verdauungssystem gedrosselt, Adrenalin und Cortisol produziert und der Blutdruck erhöht wird. Alles was wir brauchen, wenn wir uns in Gefahr befinden.

Wir befinden uns dann in unserem Stress- und Notfallsystem, auch bekannt als Kampf-oder-Flucht-Modus. Wir sind darauf ausgerichtet, den Feind zu erkennen und ihn notfalls anzugreifen. Nur dass Situationen, die uns heutzutage in Stress versetzen i. d. R. nicht mehr lebensgefährlich sind.

Ist das Stress- und Notfallsystem aktiv, wird ebenso unser Mitgefühl, unsere Empathie und die Produktion von Glückshormonen gedrosselt.

Darüber hinaus entscheidet der Mandelkern, was zu tun ist und greift dabei auf vorhanden Muster zurück. Wir reagieren nur noch ohne nachzudenken.

Normalerweise benötigt unser System etwa 10 Minuten, um alle Stresshormone abzubauen und in den Normalzustand zurückzukehren, wenn keine weiteren Stresssituationen folgen. Am besten funktioniert der Abbau, wenn wir uns bewegen.





HAUPTURSACHEN DER WUT - STRESS

Wir haben Stress am morgen, wenn die Kinder trödeln, Stress auf Arbeit mit **SCHWIERIGE KOLLEGEN** oder Kunden oder durch Projektdruck, Stress mit den **QUENGELNDEN MÜDEN** Kindern am Nachmittag, Stress weil die Hausaufgaben noch gemacht werden müssen und Stress in der Zubettgehssituation.

Für diesen **DAUERSTRESS** ist unser Gehirn nicht gemacht. Wir fühlen uns ausgebrannt, **ERSCHÖPFT** und haben mitunter Schlaf- bzw. Einschlafstörungen, weil es uns schwer fällt abzuschalten. Durch den Dauerstress ist unser Verstand oft nicht aktiv und wir reagieren schnell mit **SCHIMPFFEN**, Meckern, Motzen, laut sein oder werden sogar handgreiflich

Wir merken den Dauerstress daran, dass wir Dinge schnell vergessen. Wir haben dauerhaft weniger Mitgefühl und Empathie und sagen schnell Sätze wie „Stell dich nicht so an“. Stress ist also ein Grund für unser **UNGÜNSTIGES VERHALTEN** unseren Kindern gegenüber.

Stress zu reduzieren ist ein erster Schritt, den wir kurzfristig gehen können und langfristig gehen sollten.

Wir sehen ständig Gefahren durch die permanente Aktivierung der Amygdala und haben einen nachweislich negativere Sicht auf unsere Kinder

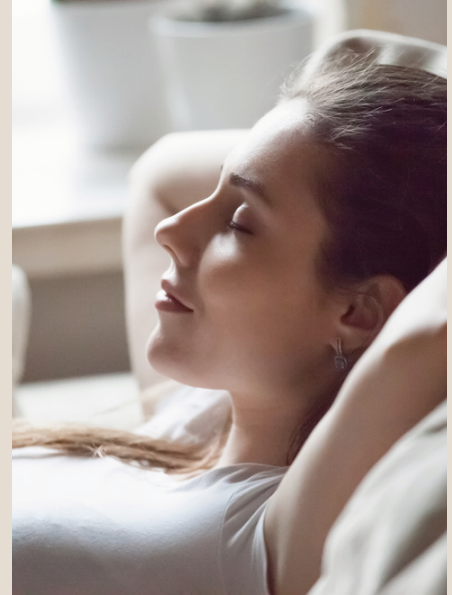
WAS DU TUN KANNST

KURZFRISTIG

- Selbstregulationstechniken anwenden
- Regelmäßig Zeiten aktiver Entspannung in den Alltag integrieren
- Sport

LANGFRISTIG

- Stress und Stressauslöser bewusst machen
- Sorgen?
- Ängste?
- Erwartungen?
- Ggf. größere Änderungen im Alltag (z. B. Reduktion der Arbeitszeit)



*Statistisch gesehen leidet jedes
3. Elternteil unter Dauerstress.*

HAUPTURSACHEN DER WUT - GELERNTES

Ursprünglich ist das **NOTFALLSYSTEM** immer dann aktiviert worden, wenn Gefahr drohte. Wie dann zu reagieren war, haben die Kinder von den Eltern **GELERNT**. Entweder durch abschauen oder weil sie es direkt beigebracht bekommen haben. Um in einer solchen Gefahrensituation entsprechend reagieren zu können.



So sieht es heute auch mit unseren **STRESSSITUATIONEN** aus. Oft haben wir von unseren Eltern gelernt, wie man mit Kindern umzugehen hat und dies **ÜBERNOMMEN**. Darüber hinaus sehen wir im Fernsehen und im Kino, wie mit Kindern geschimpft wird. Oder wir lesen es in Büchern.

Dazu kommen eigene in der Vergangenheit angeeignete **STRATEGIEN**, um mit herausfordernden Situationen umgehen zu können.

Wenn wir gestresst sind, reagieren wir also nicht mit Mitgefühl, Empathie und Verständnis, sondern so, **ALS WÄRE UNSER KIND EINE GEFAHR**. Wir beschimpfen es, beschämen es, beschuldigen es, werden laut oder sogar handgreiflich. So wie wir es bereits von unseren Eltern gelernt haben oder es anderswo erlebt oder gesehen haben.

Oft ist es auch so, dass wir nicht so reagieren wollen wie unsere Eltern. Dann fehlt uns wiederum das Wissen wie wir in bestimmten Situationen mit unseren Kindern umgehen sollen.

Das führt zu **HILFLOSIGKEIT** und **OHNMACHT**, wir geraten zum einen an unsere Grenzen und werden wütend und agieren diese Wut dann aus. Und andererseits reagieren wie in einer Gefahrensituation mit Stress und reagieren letztlich abermals so, wie wir es gelernt haben.

WAS DU TUN KANNST

Mache Dir bewusst, dass Schimpfen, Beschämen, Abwerten, Bestrafen, Manipulieren, Beschulden etc. ein ungünstiges Verhalten ist.

Überlege Dir Strategien für alle Situationen, in denen Du nicht weiter weißt. Recherchiere dazu im Internet oder in Büchern oder frage Deine Freunde, was sie tun würden.

Nutze auch gerne ein individuelles Beratungsgespräch mit mir für Dich.



QUICK-TIPP

Festgefahrene Konflikte mit unseren Kindern lassen sich am besten mit kreativen Lösungen, Spiel und Humor auflösen.



HAUPTURSACHEN DER WUT - ERLEBNISSE

Wenn unsere **BEDÜRFNISSE ALS KIND** nicht angemessen erfüllt werden, reagieren wir mit Protest als Ausdruck von Wut. Wir signalisieren unseren engen Bezugspersonen damit, dass etwas nicht stimmt.

Ein Baby schreit z. B., wenn es hungrig ist und das Bedürfnis nach Hunger von der Mutter **NICHT WAHRGENOMMEN** wird.

Ist der Protest wirksam, sinkt die Erregung und alles ist für den Moment wieder gut. Wenn der **PROTEST NICHT WIRKSAM** ist und unser zum Ausdruck gebrachtes Kernbedürfnis wird nicht gesehen und erfüllt, stellt dies eine **BEDROHUNG** für uns dar. Wir können nicht weiter auf den Protest verharren und den Bindungsbruch zu unserer Bezugsperson riskieren. Daher bleibt uns nur noch der Weg der Spaltung. Die **SPALTUNG** von unserem Bedürfnis. Wir geben als Kind die Hoffnung auf Erfüllung auf und unterdrücken unsere eigenen Kernbedürfnisse und die damit verbundenen Emotionen. Wir verlieren dabei den Zugang zu unserer Wut und entwickeln sogenannte Scham-basierte Identifikationen und Überlebensstrategien.



Sich anzupassen dient dabei unserem eigenen Schutz, um die Bindung zu unserer engen Bezugsperson nicht zu gefährden und um weiter auf dessen Liebe zu hoffen.

BEISPIELE FÜR SCHAM-BASIERTE IDENTIFIKATIONEN

- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich bin falsch, wenn ich eigenständig entscheide.
- Ich bin nicht vertrauenswürdig.
- Ich habe kein Recht auf meine Bedürfnisse.
- Ich gehöre nicht dazu.



Protest und Wut, die nicht direkt erfahren und ausgedrückt werden können, führen zu Verhaltensweisen des Ein- und Ausagierens.

EINAGIEREN: Richtet sich gegen mich selbst z. B. in Form von Selbstbeschämung und Selbstbeschuldung

AUSAGIEREN: Richtet sich gegen andere z. B. in Form Schuldzuweisungen, Beschämungen sowie Beschimpfungen



WARUM GERADE IN SITUATIONEN MIT UNSEREN KINDERN?

Alle unsere **ERFAHRUNGEN** werden in "Mustern" gespeichert. Je öfter wir eine bestimmte Erfahrung machen, umso stärker ist dieses "**MUSTER**" ausgeprägt.

Mit unseren Kindern erleben wir viele **SITUATIONEN**, die denen aus unserer eigenen Kindheit ähneln. In vielen Situationen werden die "Mustern" von damals **ANGETRIGGERT**. Darunter befinden sich auch eben solche, die wir mit schmerzhaften Erfahrungen und Emotionen (Ohnmacht, Hilflosigkeit, Missachtung etc.) verbinden.

Wird eine **SCHMERZHAFTE ERFAHRUNGEN** aktiviert, geraten wir schnell in Stress und das sympathische Nervensystem wird aktiviert. Dadurch schaltet sich der Verstand sozusagen aus und wir reagieren nur noch, z. B. durch Beschämungen (nach innen und/oder außen) oder aggressiven Verhaltensweisen.

Dauerstress und frühere Reaktionen unserer engen Bezugspersonen in Form von Ein- und Ausagieren verstärken zusätzlich unser eigenes unerwünschtes Verhalten.

BEISPIELE FÜR ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

- Ich ziehe mich von anderen zurück.
- Ich Sorge für die Bedürfnisse von anderen .
- Ich mache es allen Recht.
- Ich kontrolliere andere.
- Ich Sorge für Harmonie.
- Ich passe mich an.
- Ich erlaube mir keine Fehler.
- Ich mache mich liebenswert durch Leistung, Attraktivität und so weiter.

Wir alle tragen Anteile an **ÜBERLEBENSSTRATEGIEN** in uns, mit unterschiedlicher Gewichtung. Sie können von sehr stark bis sehr schwach ausgeprägt sein.

Überlebensstrategien, die wir in der Kindheit entwickeln und die wir, sofern wir uns mit ihnen nicht aktiv auseinandersetzen, auch in unserem Erwachsenenalter fortsetzen.

Dabei **ÜBERTRAGEN** wir sie auf sämtliche **LEBENSITUATIONEN** und **MITMENSCHEN**: auf unseren Partner, auf unsere Freunde, auf unsere Kinder, Kollegen, Vorgesetzte, Nachbarn, Fremde, auf die Welt an sich und sogar auf unsere Haustiere.

Das Tragische dabei ist, dass unsere Überlebensstrategien die Chance abermals verringern, dass unsere **BEDÜRFNISSE** erfüllt werden. Bildlich gesprochen, zieht sich die Schlinge immer weiter zu. Wir haben uns unser eigenes **GEFÄNGNIS** gebaut, aus dem wir nur schwer wieder aussteigen können.

WAS DU TUN KANNST

Mache Dir Deine Identifikationen und Überlebensstrategien bewusst.

Unsere Identifikationen und Strategien wirken immer dann, wenn wir mit unseren schmerzhaften **ERFAHRUNGEN** aus der Vergangenheit in Kontakt kommen. Dann wird das Stress- und **NOTFALLSYSTEM** aktiviert. Unser Verstand ist ausgeschaltet. Daher kommen wir mit unserem Verstand nicht an die Identifikationen und Überlebensstrategien heran, sondern nur über die **INTEGRATION** der damit verbundenen **EMOTIONEN**. Integration bedeutet dabei, dass wir mit diesen unterdrückten Emotionen und Bedürfnissen Stück für Stück in Kontakt kommen und diese annehmen, zulassen und aushalten ohne zu reagieren. Dadurch "lernt" unser Mandelkern, dass eigentlich gar keine Gefahr droht und **STÜCK FÜR STÜCK** lösen sich die Scham-basierten Identifikationen und Überlebensstrategien auf.



QUICK-TIPP

Erkunde einmal Deine Beziehung zu Deiner Wut und beobachte mit Offenheit und Mitgefühl, wie Du dieses Erkunden erlebst und was Du dabei wahr nimmst.

WENN ES UNS GELINGT



Wenn es uns gelingt, unsere eigenen Überlebensstrategien zu
ÜBERWINDEN, profitieren davon nicht nur unsere Kinder. Wir
selbst erlangen mehr ZUFRIEDENHEIT, AUSGEGLICHENHEIT,
GESUNDHEIT und ENERGIE in unserem Leben.

**Bist Du bereit, Deine eigenen Überlebensstrategien zu
erkunden und neue Wege zu finden?
Lass uns in einem gemeinsamen Gespräch herausfinden,
wie ich Dich dabei am Besten unterstützen kann.**



info@franziska-staake.de

FINDE DEINE EXIT-STRATEGIE

Fühlst Du Dich auch immer so furchtbar, nachdem Du mal wieder laut geworden und Dein Kind beschimpft hast? Überschreitest Du immer wieder diesen Punkt, von dem aus es kein Zurück mehr gibt?

Was wäre, wenn Du einen anderen Weg einschlägst, bevor Dich Deine Wut übermannt? Sodass Du in schwierigen Situationen Dich ruhig und liebevoll Deinem Kind gegenüber verhältst?

Gemeinsam finden wir Deine individuelle Grenze und erarbeiten Möglichkeiten, die Dir helfen, in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben.

Das bekommst Du:

- ca. 90 Minuten 1:1 Session in der wir Deine Exit-Strategie entwickeln
- Weitere Übungen für zu Hause
- Nachbetreuung nach der Session

**BUCHE DIR HIER
DEINEN TERMIN** 

(Weiterleitung zu meiner Website)

