



# Leseprobe

Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

## **Mama, nicht schreien!**

Liebevoll bleiben bei Stress, Wut und starken Gefühlen. - Mit zahlreichen Übungen & Notfallhilfe

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 27. Mai 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Mit Wut und Impulsivität in der Erziehung gekonnt umgehen**

»Jetzt reicht's mir aber!!« Kaum jemand macht Eltern so wütend wie die eigenen Kinder. Denn häufig bestimmen übermäßige Angst, Kränkbarkeit und andere Stressreaktionen den Familienalltag. Diese Emotionen führen schnell dazu, dass Eltern ganz anders reagieren, als sie es sich eigentlich wünschen.

Dieses Buch mit seinen vielen Reflexionsimpulsen hilft Eltern zu unterscheiden, wann sie erwachsen denken und wann sie mit ihrem Verhalten in automatische Muster fallen. So wird es möglich, den Kindern auf Augenhöhe zu begegnen, mit ihnen in Beziehung zu treten und gemeinsam nach Lösungen zu suchen, die für alle Beteiligten in Ordnung sind.



### **Autor**

## **Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter**

---

Jeannine Mik ist als Mentorin und diplomierte Kommunikationstrainerin in der Erwachsenenbildung tätig und Gründerin des »Zentrums für bewusste Elternschaft« in Wien. Sie bloggt seit 2014 auf Mini and Me, einem der erfolgreichsten Eltern-Blogs in Deutschland und Österreich.

Sandra Teml-Jetter ist Einzel- und Paarcoach sowie Eltern- und Familienberaterin. Sie arbeitet in ihrer eigenen Beratungspraxis, der

**Jeannine Mik, Sandra Teml-Wall**

**Mama, *nicht*  
schreien!**



Jeannine Mik, Sandra Teml-Wall

# Mama, *nicht* schreien!

**Liebevoll bleiben bei Stress,  
Wut und starken Gefühlen**

Mit zahlreichen Übungen  
und Notfallhilfe

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um Nachricht durch den Rechteinhaber.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage 2023

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © nastia 1983 / stock.adobe.com

Redaktion: Ralf Lay

Illustrationen: Sylvia Wolf

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31113-2

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

## **9 Einführung: Wunsch und Wirklichkeit oder Willkommen im Leben!**

**14** Zeit, aufzuräumen: Wie du dein Leben bewusst(er) gestaltest **23** Wie du dieses Buch verwenden kannst

## **26 Know your Trigger: Was macht dich wütend?**

**34** Bloß nichts empfinden: Rausschreien und Unterdrücken ist Nichtfühlen **42** Warum benutzt du die Strategien, die du benutzt? **46** Wie du den starken Gefühlen deines Kindes neu begegnest

## **59 Die Wut in dir**

**59** Der Wutkörper: Neunzig entscheidende Sekunden  
**62** C.I.A.: Dein Notfallplan **65** Beruhigungsstrategien: Wo sollen all die Emotionen nur hin?

## **78 Mit Kindern reden und leben: Hier bin ich, wer bist du?**

**78** Mama, ich kann dich nicht hören! **80** Sprich von dir  
**84** Was soll ich tun? **86** Die Ja-Beziehung

## **89 Angst oder Liebe: Was leitet dich?**

**94** Der P.A.S.S.I.O.N-Prozess **97** Worst-Case-Szenario: Die Angst überwinden

**99 Alles im grünen Bereich: Dein Window of Tolerance**

**103** Co-, Selbst- und Fremdregulation **105** Dein Fenster und fehlende Bindung **107** Frontalhirn vs. Amygdala: Dein Hirn bei Stress **113** Das eigene Fenster weiten und Akuthilfe

**117 Dir selbst verpflichtet: Mach dein Wohlergehen zur Priorität**

**120** Denk an dich! **121** Deine Prioritätenpyramide  
**122** Von Ressourcen und Belastungen  
**124** Das »Stressmanhattan«

**127 Dein Selbst, deine Grenzen und dein Kreis**

**132** Der unvollständige Kreis **136** Ich will ganz sein!  
**140** Der Kreis deines Kindes und herumliegende Socken

**147 Wie du gelingende Beziehungen lebst – und wie du sie verhinderst**

**147** Von Bündnissen und Kriegen **158** Übungen für gelingende Beziehungen

**164 Erwachsen sein: Wer ist hier das Kind?**

**166** Die vier Punkte der Balance® **168** Vom unreifen ins reife Verhalten kommen

**173 Entelierung®: Erwachsen werden, Veränderung wagen und emotional frei werden**

**176** Verschiedene Arten von Eltern heute erwachsener Kinder **183** Der Aufbruch: Zeit, ein erwachsenes Vorbild zu sein **190** Mind Mapping: Meine Landkarte von dir **193** Die (Wieder)entdeckung des Wollens **201** Wie du deinen Rhythmus findest und Energie ausgleichst

**204 Nachwort: Die innere Balance finden und in Liebe werden**

**207 Anhang**

**207** Wer wir sind: Unsere Wege zur Beziehungsorientierung  
**214** Dank **217** Übungsverzeichnis  
**218** Literaturverzeichnis **220** Anmerkungen

# Einführung: Wunsch und Wirklichkeit oder Willkommen im Leben!

Wie kann dieses Leben nur so wunderschöne Momente für uns Eltern bereithalten? Momente, die so tief bewegend sind, dass sie uns den Atem rauben und uns zu Tränen rühren. Wenn wir unsere Kinder beobachten, so ganz bei sich, ins Spiel vertieft, Nähe suchend, Liebe schenkend. Diese kleinen Hände, die so vieles können. Die großen, neugierigen Augen, die alles wissbegierig betrachten und in allem ein Wunder sehen. Der wache Geist, so unvoreingenommen und pur. Und dieser unbändige, starke, angstfreie Wille. Wie faszinierend!

Und warum kann das alles manchmal so unglaublich schwer sein? Wieso treibt uns dieser kleine, vollkommene Mensch, der unserem Herzen so nah ist, mitunter einfach an den Rand des Wahnsinns? Wir wollen die besten Eltern sein, die wir sein können, und doch bleiben wir so oft ratlos zurück. Manchmal auch erschrocken vor uns selbst und unserer Unfähigkeit, liebevoll zu bleiben – obwohl wir es uns doch so sehr wünschen. All diese Gefühle! Wo sollen die nur hin? Was hält uns davon ab, zu leben und zu lieben, wie wir es wirklich wollen?

Nun, vieles. Und in den allermeisten Fällen ist es nicht unser Kind, das uns durch sein Verhalten zu einem brodelnden Emotionsvulkan macht, der jede Sekunde ausbrechen kann oder gar nicht mehr aufhört, Lava zu spucken. Kinder sind oftmals die Auslöser – doch nicht die Ursache. Aber wenn nicht das Kind, was dann?

Wir können hier an unsere eigene Kindheit denken, an unsere ersten so prägenden Jahre, an andere Menschen, die uns womöglich nicht die Liebe und das Vertrauen geschenkt haben, das wir so dringend benötigt hätten. Wir können an unsere Lebensumstände denken, an den Alltag, der manchmal zermürend und kräftezehrend ist, an all den Stress, von dem wir uns umgeben sehen. Womöglich denken wir auch an Beziehungen – an solche, die wir führen, an jene, die gescheitert sind, und an jene, die wir eigentlich gern hätten. All das tragen wir in uns, es begleitet uns und ist nur allzu gegenwärtig. Auch wenn uns das mitunter gar nicht bewusst wird. Der Alltag ist voller Baustellen. Der Stress im Beruf, der Stress daheim, alle wollen etwas, und irgendwie reicht die Zeit nicht, um andere und auch noch uns selbst halbwegs glücklich zu machen. Wie sollen wir das alles bewältigen, all die Lasten tragen und dann uns selbst, unseren eigenen Ansprüchen und vielleicht noch denen der anderen genügen?

Ja, in der Tat, es ist nicht immer leicht. Und es ist nur allzu verständlich, dass wir nicht alles schaffen, dass einfach nicht immer alles funktioniert. Die gute Nachricht lautet jedoch: Es ist okay. Wirklich. Das ist Leben. Immer wieder wirft es uns Herausforderungen entgegen, einfach so, ungeplant. Damit wir an und mit ihnen wachsen und uns immer neu erfinden können: Neues mutig erforschen und Altes bewahren, wenn es zu uns passt, oder hinter uns lassen, wenn es nicht mehr stimmig ist für uns und für das Jetzt, das wir gestalten wollen. Was aber, wenn es kippt? Wenn die Baustellen zu zahlreich oder die Herausforderungen zu groß scheinen? Und wenn sich das dann negativ auf unsere Beziehung zu den Menschen auswirkt, denen wir so gern nah sein möchten? Wenn es dir bei Stress nicht gelingt, liebevoll zu bleiben und du aber viel zu oft gestresst bist, muss Veränderung her.

Die schlechte Nachricht: Fühlen wir uns als Opfer der Umstände, wird sich nichts ändern. Wollen wir bewusst leben, müssen wir zu Gestalterinnen<sup>1</sup> werden. Dafür braucht es Selbstermächtigung. Und Mut, so viel Mut. Und Liebe. Dies müssen wir in uns tragen, zu einem Teil von uns machen und uns auf unserem Weg immer fragen: Wie will ich *jetzt* sein? Mag *ich* mich gerade mit dem, was ich tue? Wie will ich leben? Gehe ich in die richtige Richtung? Entspricht das, was ich gerade mache, *meiner* Vision? Und wenn nicht, was kann ich *jetzt* ändern, um mich ihr wieder anzunähern? Wir müssen uns trauen, ins Handeln zu kommen: in ein lösungsorientiertes, von Vertrauen geprägtes Handeln, das zu uns passt und für uns ganz persönlich richtig und wohltuend ist.

Gehen wir diesem Gedanken nach, stellen wir fest, dass alle Belastungen und unangenehmen Erlebnisse in unserer Vergangenheit, genauso wie unsere heutigen Umstände, zwar gewesene oder aktuelle Realität sind, wir uns aber *trotzdem* selbst ermächtigen können. Oder auch gerade deshalb. Das Leben lädt uns ein, damit umzugehen – aktiv tätig, nicht passiv ertragend. Selbstermächtigung gelingt nicht, wenn wir uns dem Außen zuwenden und versuchen, Angelegenheiten zu regeln, die außerhalb unserer Möglichkeiten liegen, von anderen abhängig sind und uns eigentlich – wenn wir genau hinsehen – gar nichts angehen. Das laugt aus. Das bringt uns fort von uns selbst und den Menschen, denen wir so gern nah sein möchten. »Ich wünsche dir die Kraft, zu ändern, was du ändern kannst. Ich wünsche dir die Geduld, zu ertragen, was du nicht ändern kannst. Und ich wünsche dir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.« Welcher kluge Mensch auch immer das gesagt hat: Er hat recht.

Das bringt uns zurück zu dir und deinem Kind und der Frage: Was kannst du *jetzt, hier und heute*, tun, um öfter liebevoll zugewandt zu bleiben? Wie kannst du allgemein ent-

spannter werden und so schließlich einen Punkt erreichen, an dem dich Reize, die dich früher aus der Haut fahren ließen, womöglich gar nicht mehr aus der Ruhe bringen? Weil du nicht mehr gegen die Realität ankämpfst, sondern mit ihr umgehst.

Was kannst du jetzt, hier und heute, tun, um öfter liebevoll zugewandt zu bleiben?

Dafür gilt es, deinen persönlichen Ressourcenkoffer mit Wissen und Fertigkeiten zu füllen, die dir dabei helfen können, auch bei Stress klarer zu sehen und die »Verbindung« zu dir selbst nicht zu verlieren oder wiederherzustellen, wenn dir das Wasser bis zum Hals steht. Damit du überhaupt mal schauen kannst, was da gerade bei dir los ist: Wann handelst du nicht mehr bewusst? Was will sich durch deine Wut zeigen? Das erfordert Übung und Reflexion, aber nach und nach kann es dir mit den für dich passenden Impulsen gelingen, wieder in deine Mitte zu finden – und zwar *bevor* die Welle an Emotionen dich völlig erfasst. Dafür wirst du mit deinem Körper und deiner Körperwahrnehmung arbeiten. Und du wirst spüren, dass sich in dir etwas ändert und ins Rollen kommt, was sich richtig anfühlt: zunächst vielleicht ungewohnt, aber danach gut.

Es ist nicht verwunderlich, dass es vielen Eltern schwerfällt, sich auf ihr Kind »einzutunen« und eine tragfähige Verbindung mit ihm zu erleben: Wenn wir uns selbst nicht spüren, nicht mit uns selbst verbunden sind, wie sollen wir es mit jemand anderem sein? Haben wir unseren inneren Kompass verloren, wie wollen wir unseren Kindern Orientierung geben? Wie können wir ihnen zuhören, wenn wir uns selbst nicht hören? Aber du musst mit dir verbunden sein, diesen Kompass wiederfinden und dir selbst zuhören, wenn du Elternschaft bewusst und authentisch leben willst. Um zufriedener und glücklicher mit der Beziehung zu dir und deinem Kind zu sein und tief greifende Veränderun-

