

# **DIE ESSENZIELLEN GRUNDLAGEN DER KINDERERZIEHUNG**

Zusammenfassung des Online-Eltern-Guides

## **EINLEITUNG**

Herzlichen Glückwunsch! Du hast den Online-Eltern-Guide abgeschlossen.

Dieses Dokument fasst die wichtigsten Erkenntnisse zusammen.

Die goldene Regel: „Präsenz ist wichtiger als alles andere. Technik und Wissen sind nur die Dekoration; deine innere Haltung ist das Fundament.“

## **1. DAS FUNDAMENT: PRÄSENZ (Lektion 1)**

Bevor du erziehst: Sei da. Dein Kind spürt deine innere Haltung sofort.

Was ist Präsenz? Innerlich anwesend sein. Frei von Sorgen, Planen, Grübeln und dem Wunsch, Dinge anders zu haben. Einfach vollkommen aufmerksam im Moment.

Die Wirkung: Wenn du präsent bist, bist du gelassen, hörst zu, sprichst ruhig und handelst stimmig. Das erzeugt beim Kind:

- Ruhe
- Vertrauen
- Entspannung

Die 80/10/10-Regel:

- 80 % dessen, was du brauchst, liegt in deiner Präsenz.
- 10 % sind Wissen (dieser Guide).
- 10 % sind externe Ratgeber.

 **„Präsenz ist das Fundament. Alles andere ist Dekoration.“**

## **2. DIE HALTUNG: INNERE SICHERHEIT (Lektion 2)**

Es gibt nicht „die eine richtige Erziehung“. Erziehung ist lebendig und spontan.

Das Problem: Starre Rezepte und Kontrollversuche nehmen der Erziehung ihren natürlichen Fluss. Was heute funktioniert, muss morgen nicht mehr gelten.

Die Lösung: Innere Sicherheit. Sie entsteht aus deiner Präsenz und einer Prise Wissen. Sie gibt dir den Halt, den du sonst in Regeln suchst.

💡 „Starre Regeln brechen. Innere Sicherheit trägt.“

## **3. DAS WERKZEUG: SELBSTREFLEXION (Lektion 3)**

Bevor du das Kind betrachtest, betrachte dich selbst. Reflexion ist der Schlüssel zur Veränderung.

Die 4 Fragen der Reflexion (bei schwierigen Situationen):

1. Was ist passiert? (Neutral beschreiben, ohne Bewertung)
2. Warum tat ich das? (Eigene Ängste, Wünsche, Gefühle erkennen)
3. Was kann ich anders machen? (Konkreter Plan für nächstes Mal)
4. Was bedeutet mein Tun für mein Kind? (Wirkung verstehen)

Reflexion ist bewusstes Nachdenken. Grübeln hingegen ist innerliche Abwesenheit und bringt keine Lösung.

💡 „Verstehe dich selbst, um dein Kind zu verstehen.“

## 4. DIE BALANCE: SPANNUNGSFELDER AUFLÖSEN (Lektion 4)

Erziehung ist kein Entweder-oder, sondern ein ständiges Ausbalancieren von Gegensätzen. Du musst dich nicht für eine Seite entscheiden.

Gegensatz	Zu viel des einen führt zu...
Vertrauen vs. Vorsicht	Vertrauensseligkeit vs. Kontrolle
Freiheit vs. Struktur	Chaos vs. Starrheit
Nachgeben vs. Konsequenz	Beliebigkeit vs. Härte
Selbstständigkeit vs. Begleitung	Überforderung vs. Abhängigkeit

💡 „Erziehung ist kein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch.“

## 5. DER SUPPORT: DU BIST NICHT ALLEIN (Lektion 5)

Schwierigkeiten liegen oft in der eigenen Haltung.

Austausch verwandelt Zweifel in Klarheit.

Nutze das Angebot: kostenloser Videocall oder E-Mail-Support, wenn du feststeckst. Es zeugt von Stärke, Hilfe anzunehmen.

💡 „Austausch verwandelt Zweifel in Klarheit.“

## 6. DER BLICKWECHSEL: DIE WELT DES KINDES (Lektion 6)

Wechsle die Perspektive. Frage nicht nur „Was ist richtig für mich?“, sondern „Was ist richtig für mein Kind?“.

Die 4 Prinzipien zum Verstehen:

1. Beobachten: Schau genau hin, sei neugierig, urteile nicht sofort.
2. Mitbestimmen lassen: Frage nach der Meinung des Kindes und respektiere sie.
3. Stärken sehen: Fördere, was das Kind kann und liebt. Schwächen relativieren sich dann von selbst.
4. Das Kind als Ganzes sehen: Es ist ein vollwertiger Mensch mit eigenen Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen.

💡 **„Verstehen kommt vor Erziehen.“**

## 7. DIE URSACHE: INNERE HILFLOSIGKEIT (Lektion 7)

Hinter jedem „schwierigen“ Verhalten (Schreien, Schlagen, Verweigern) steckt keine Bosheit, sondern innere Hilflosigkeit.

Was ist innere Hilflosigkeit? Ein Druck im Bauch oder Spannung im Körper durch Angst, Trauer, Frust oder Wut.

Auslöser: Bedrohung von Selbstwert, Anerkennung oder Selbstwirksamkeit (durch Scheitern, Überforderung, Verlust, Neues).

Deine Aufgabe: Gehe nicht auf das Symptom (das Verhalten) ein, sondern erforsche die Ursache. Nutze dafür die 4 Prinzipien aus Lektion 6.

💡 **„Verhalten ist Symptom. Erforsche die Ursache.“**

## NOTFALL-PLAN FÜR DEN ALLTAG

Wenn es im Alltag stressig wird und du nicht weiterweisst:

- Komm in deine Präsenz.  
(Das ist der wichtigste Schritt!)
- «In welchem Spannungsfeld bin ich?»  
(z.B. Vertrauen vs. Vorsicht).
- «Warum tut mein Kind das?»  
(Fokussiere die Ursache, nicht das Verhalten.)
- Verstehen kommt vor Handeln.

## EIN LETZTER GEDANKE

Kindererziehung ist ein Prozess. Du und dein Kind verändert euch täglich. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Verbindung.

💡 „In der Präsenz liegt die Weisheit.“

© Fabian Sigg

[hallo@fabiansigg.ch](mailto:hallo@fabiansigg.ch)

<https://www.fabiansigg.ch/>