



StarkeKids

Stopp! Emotionaler Missbrauch

Der Selbsterkenntnis-Bogen für Eltern

Birgit Gattringer

Stopp! Emotionaler Missbrauch

Dieser Fragebogen soll dir helfen, dich selbst besser zu verstehen. Denn wenn du dich deinem Kind gegenüber anders verhalten möchtest, hilft es sehr, wenn du weißt, woher dein eigenes Verhalten überhaupt kommt.

Gerade bei „emotionalem Missbrauch“ ist es so, dass die eigenen Erfahrungen aus der Kindheit einen großen Einfluss auf dich haben (oft unbewusst). Du erziehst dein Kind einfach genauso, wie deine Eltern dich erzogen haben. Und vielleicht ist dir gar nicht bewusst, dass diese Erziehung nicht so optimal ist bzw. war.

Eines ist mir jedoch ganz wichtig:

Es geht hier nicht darum, dich oder deine Eltern zu beschuldigen oder anzuklagen!

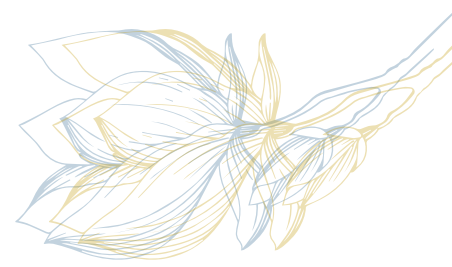
Ihr gebt euer Bestes – sowohl deine Eltern als auch du. Immer. Ihr handelt so, wie ihr es für richtig haltet und wie es euch möglich ist.

Deswegen geht es hier wirklich nur um Erkenntnisse. Wie du mit diesen Erkenntnissen dann weitermachst, verrate ich dir jeweils nach den Fragen.

(Achtung! Solltest du als Kind stark traumatisierende Erlebnisse gehabt haben, bearbeite diesen Bogen nur in Absprache mit einem Arzt, Psychologen oder Therapeuten!)



Teil 1 – Deine Kindheit



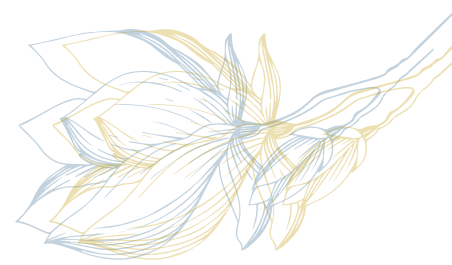
Der Selbsterkenntnis-Bogen ist in zwei Bereichen geteilt.

Im ersten Teil werfen wir einen Blick auf deine eigene Kindheit. Denn viele Verhaltensweisen unserer Eltern prägen uns oft ein Leben lang – und nicht alles wirkt auf den ersten Blick negativ oder schädlich.

Kreuze hier alles an, was auf dich bzw. deine Eltern zutrifft:

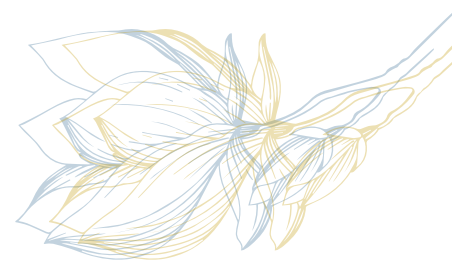
- Waren deine Eltern sehr streng, sodass du immer Angst hattest, irgendetwas falsch zu machen?
- Haben deine Eltern oft mit dir geschimpft?
- Haben dich deine Eltern angeschrien?
- Wurdest du häufig bestraft?
- Hattest du als Kind Angst vor Strafen oder schlimmen Konsequenzen, obwohl die vielleicht niemals eingetroffen sind?
- Gab es bei dir zu Hause generell viel Streit, Geschrei oder sogar körperliche Gewalt unter deinen Eltern?
- Wurdest du als Kind körperlich oder sexuell misshandelt?
- Durftest du keine negativen Gefühle wie Trauer, Wut usw. ausleben?
- Haben dich deine Eltern mit Liebesentzug bestraft oder ihre Liebe an Bedingungen geknüpft (z.B. durch Aussagen wie: „Wenn du so frech bist, hat dich die Mama nicht lieb!“)?
- Hattest du Angst, deinen Eltern zu widersprechen und deinen eigenen Willen durchzusetzen? Ging es immer nur nach dem Willen deiner Eltern?

Teil 1 – Deine Kindheit



- Wurde dir oft gesagt, dass du etwas nicht kannst oder noch zu klein dazu bist?
- Haben deine Eltern viel geflucht und/oder dich mit Worten beleidigt (auch wenn sie es vielleicht gar nicht absichtlich böse gemeint haben)?
- Hattest du das Gefühl, dass sich deine Eltern wenig oder gar nicht für dich interessiert haben?
- Haben dich deine Eltern übermäßig beschützt, sodass du kaum etwas erleben und ausprobieren konntest?
- Hattest du als Kind das Gefühl, deinen Eltern helfen zu müssen (z.B. dich um jüngere Geschwister kümmern), weil sie selbst den Alltag nicht auf die Reihe gekriegt haben?
- Hatten deine Eltern oder ein Elternteil Alkohol- oder Drogenprobleme, Depressionen oder andere psychische Krankheiten?
- Wurdest du als Kind ständig mit anderen Kindern, z.B. deinen Geschwistern verglichen?
- Hatten deine Eltern einen sehr hohen Leistungsanspruch an dich bzw. generell sehr hohe Erwartungen, die du nicht erfüllen konntest?
- Haben dich deine Eltern ständig kritisiert und du hattest (oder hast) den Eindruck, es ihnen nie recht machen zu können?
- Hast du wenig Liebe, Nähe und Zuwendung bekommen, waren deine Eltern emotional eher distanziert?

Teil 1 – Deine Kindheit

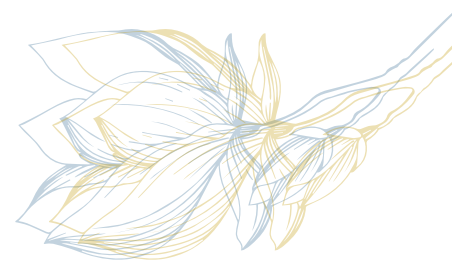


- Haben sich deine Eltern getrennt und wenn ja, hast du die Trennung als sehr schlimm erlebt?
- Hattest du manchmal das Gefühl, für deine Mutter oder deinen Vater eine Art Partnersatz zu sein?
- Haben dir deine Eltern oft die Schuld an etwas gegeben bzw. hast du dich als Kind oft schuldig gefühlt?
- Wurdest du von deinen Eltern ausgelacht, wenn du etwas falsch gemacht hast?
- Haben dich deine Eltern vor anderen Leuten lächerlich gemacht oder gedemütigt?
- Wurdest du von deinen Eltern im Stich gelassen, wenn du einen Rat oder Unterstützung brauchtest?
- Haben dir deine Eltern gedroht, z.B. „Wenn du nicht endlich brav bist, kommst du ins Heim!“

zur Auswertung



Auswertung



Hast du hier mehr als **5 Punkte** angekreuzt? Dann muss ich dir leider sagen, dass dich deine Eltern emotional misshandelt haben.

Das klingt jetzt natürlich sehr drastisch und vielleicht hast du es gar nicht als so schlimm empfunden. Dennoch bitte ich dich, dir folgende Gedanken zu den angekreuzten Punkten zu machen:

1.

Rufe dir eine konkrete Situation aus deiner Kindheit in Erinnerung. Versuche dich vor allem zu erinnern, wie du dich damals gefühlt hast.

2.

Frage dich, ob du möchtest, dass sich dein Kind genauso fühlt.

3.

Bewerte die Situation aus heutiger Sicht: Welches alternative Verhalten hättest du dir damals von deinen Eltern gewünscht? Was hätte sich für dich als Kind besser angefühlt?

4.

Versuche deine Erkenntnisse auf dein eigenes Verhalten gegenüber deinen Kindern zu übertragen.

Teil 2 – Deine aktuelle Situation

Kommen wir nun zum zweiten Teil dieses Fragebogens. Jetzt geht es um deine derzeitige Situation.

Mit den folgenden Fragen kannst du dich und dein Verhalten reflektieren. Auch hier geht es nicht darum, dir irgendwas vorzuwerfen!

Es geht darum zu erkennen, warum du dich deinem Kind gegenüber nicht so geduldig, liebevoll oder einfühlsam verhalten kannst, wie du gerne würdest. Denn nur, wenn du dich selbst verstehst, kannst du etwas an deinem Verhalten verändern.

Kreuze auch hier wieder alle Aussagen an, die auf dich zutreffen:

- Fühlst du dich erschöpft und ausgelaugt? Denkst du manchmal: „Ich kann einfach nicht mehr!“
- Hast du generell viel Stress?
- Hast du berufliche, familiäre und/oder finanzielle Probleme, die dich belasten?
- Bist du oft mit den Nerven am Ende und willst einfach nur deine Ruhe haben?
- Wirst du schnell ungeduldig und/oder wütend?
- Hast du Schwierigkeiten, deine Gefühle zu kontrollieren und z.B. ruhig zu bleiben?
- Fühlst du dich von deinem Kind bzw. mit der Erziehung deines Kindes überfordert?
- Denkst du manchmal insgeheim, du würdest dein Kind hassen oder wünschst dir, du hättest es nie bekommen?
- Hast du den Eindruck, dass deine Erziehungsmethoden überhaupt nichts bringen?

Teil 2 – Deine aktuelle Situation

- Bist du oft unsicher und hast viele Selbstzweifel?
- Fühlst du dich oft schuldig, z.B. wenn es Streit gibt?
- Bist du harmoniebedürftig und gehst Streit deswegen aus dem Weg?
- Hast du das Gefühl, nie Zeit für dich zu haben?
- Bist du immer nur für andere da und stellst dich selbst immer zurück?
- Fällt es dir schwer, deine Bedürfnisse durchzusetzen bzw. Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen?
- Kannst du anderen gegenüber nur schwer deine Meinung sagen?
- Hast du Schwierigkeiten, Kritik anzunehmen?
- Fühlst du dich schnell angegriffen und persönlich verletzt?
- Brauchst du viel Bestätigung von anderen, weil du sonst glaubst, nicht gut (genug) zu sein?
- Fällt es dir schwer, dich in andere Menschen hineinzusetzen?

zur Auswertung



Auswertung

Und, wie sieht es aus?

Hast du hier einen oder mehrere Punkte angekreuzt?

Dann lade ich dich ein, dir folgende Gedanken dazu zu machen:

1.


Könnte dieser Punkt ein Grund sein, weshalb ich mich meinem Kind gegenüber nicht so verhalte, wie ich gerne würde?

2.

Was kann ICH tun, um diese Situation / diese Verhaltensweise zu ändern oder anders damit umzugehen?

3.

Wer könnte mich ggf. dabei unterstützen?

Hier bei  **StarkeKids** findest du viele Tipps und Informationen, die dir diesbezüglich helfen können.

Schau dir gerne mein **kostenloses Online-Seminar „Erziehen ohne Schimpfen“** an.

Hier findest du die nächsten Termine:

[Hier klicken](#)



ALLES LIEBE,

Birgit Gattringer



StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



KOSTENLOSES ONLINESEMINAR



STARKE KIDS ONLINEKURSE

StarkeKids Videokurs
Der Mama-Kraftgeber

Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



STARKE KIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids
Community und von praktischen Alltags-Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER



STARKE KIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung