



ERZIEHUNG OHNE BESCHÄMUNG

Unterstützung für Eltern, um eine
einfühlsame Elternschaft zu leben



WIE BESCHÄMEN WIR UNSERE KINDER – OFT OHNE ES ZU MERKEN?

Hast du dich schon einmal gefragt, ob du dein Kind – vielleicht unbewusst – beschämst? In unserer Podcastfolge “Beziehung ohne Beschämung” sprechen wir über Adultismus, die Auswirkungen von Beschämung auf Kinder und wie Eltern bewusster und bindungsorientierter reagieren können. Mit Beispielen aus dem Alltag zeigen wir, wie negative Muster entstehen, wie sie die Bindung und das Gottesbild beeinflussen und wie sie überwunden werden können.

 **Höre dir jetzt die Episode “Erziehung ohne Beschämung” an und entdecke wertvolle Impulse für deinen Familienalltag!**

[zur Episode "Erziehung ohne Beschämung"](#)

Zusätzlich zu dieser Episode haben wir dieses PDF erstellt, das dir **Reflexionsfragen, konkrete Formulierungen** für eine bindungsstärkende Kommunikation **und ein Gebet** zur Überwindung von Scham bietet. Es hilft dir, deine eigenen Erfahrungen zu reflektieren und neue Wege in der Begleitung deines Kindes zu finden.



WARUM SIND REFLEXIONSFRAGEN WICHTIG?

Oftmals übernehmen wir Muster aus unserer eigenen Kindheit, ohne sie bewusst zu hinterfragen. Die Art, wie mit uns umgegangen wurde, beeinflusst, wie wir heute mit unseren Kindern sprechen, Grenzen setzen und auf ihre Emotionen reagieren. Diese Reflexionsfragen helfen dir, deine eigenen Erfahrungen zu beleuchten und ein tieferes Verständnis für deine Elternschaft zu entwickeln. Sie sind kein Test, sondern eine Einladung zur Selbstwahrnehmung und Veränderung – Schritt für Schritt, mit Liebe und Geduld.



Selbstreflexion

zur eigenen Kindheit



Lies die folgenden Fragen achtsam durch und schreibe deine Antworten auf.

1 Wie sind meine Eltern mit meinen Gefühlen umgegangen?

2 Wurde ich als Kind oft beschämt oder kritisiert?

3 Welche Sätze aus meiner Kindheit haben mich besonders verletzt oder geprägt?

4 Wie habe ich als Kind gelernt, mit meinen Gefühlen umzugehen?

5 Welche Muster aus meiner Kindheit erkenne ich in meiner Elternschaft wieder?



Selbstreflexion

für den Umgang mit dem eigenen Kind



Lies die folgenden Fragen achtsam durch und schreibe deine Antworten auf.

- 1** Fällt es mir schwer, die Gefühle meines Kindes zu akzeptieren, besonders wenn sie sehr intensiv sind?

- 2** Habe ich oft das Gefühl, dass mein Kind "nicht genug" ist, und vergleiche ich es oft mit anderen?

- 3** Fühle ich mich schnell verletzt oder abgelehnt, wenn mein Kind sich von mir abwendet oder wütend auf mich ist?

- 4** Habe ich den Eindruck, dass mein Wert als Elternteil von den Leistungen oder dem Verhalten meines Kindes abhängt?

- 5** Wie gehe ich mit meinen eigenen Fehlern um? Kann ich mir selbst vergeben, oder schäme ich mich lange dafür?

WIE KANN ICH MEINE REFLEXIONSERGEBNISSE NUTZEN?

1. Erkennen & Annehmen:

Die Antworten auf diese Fragen helfen dir, bewusster mit alten Mustern umzugehen. Erkenne, wo du geprägt wurdest, und nimm deine eigenen Emotionen an.

2. Veränderung Schritt für Schritt:

Überlege, welche kleinen Veränderungen du im Alltag umsetzen kannst, um dein Kind bewusster und ohne Beschämung zu begleiten.

3. Austausch & Unterstützung:

Teile deine Erkenntnisse mit einem vertrauenswürdigen Menschen, z. B. deinem Partner

oder deiner Partnerin, oder einer nahestehenden Person, und überlegt gemeinsam, wie ihr euch gegenseitig unterstützen könnt.

4. Mitgefühl für sich selbst:

Sei geduldig mit dir – alte Muster sind tief verankert. Selbstreflexion ist ein Weg, kein Ziel. Feiere kleine Erfolge und erkenne, wenn du neue, bindungsstärkende Wege gehst.

5. Gebet & spirituelle Reflexion:

Nutze die Erkenntnisse aus deiner Reflexion auch im Gebet. Bitte um Weisheit, Geduld und die Fähigkeit, dein Kind mit liebevollen Augen zu sehen.



Vorformulierte Sätze für Eltern

Kinder liebevoll durch Scham begleiten

Manchmal sagen wir unbedacht Dinge, die Kinder beschämen, auch wenn wir es gar nicht so meinen. Diese Alternativen helfen dir, dein Kind zu stärken und gleichzeitig Klarheit zu bewahren.

- 1 **Anstatt:** „Du musst dich doch nicht so anstellen!“
☞ „Ich sehe, dass dir das gerade wirklich schwerfällt.“
- 2 **Anstatt:** „Hör auf zu weinen, so schlimm war das doch nicht!“
☞ „Deine Tränen zeigen mir, dass dir das wichtig ist.“
- 3 **Anstatt:** „Das war aber peinlich, jetzt schau dich mal an!“
☞ „Jeder macht mal Fehler. Das gehört zum Leben dazu.“
- 4 **Anstatt:** „Daran bist du aber selbst schuld!“
☞ „Lass uns gemeinsam überlegen, was du nächstes Mal anders machen kannst.“
- 5 **Anstatt:** „Jetzt reiß dich mal zusammen!“
☞ „Ich sehe, dass du gerade überwältigt bist. Wie kann ich dir helfen?“
- 6 **Anstatt:** „Sei nicht so empfindlich!“
☞ „Deine Gefühle sind wichtig. Ich höre dir zu.“
- 7 **Anstatt:** „Was sollen denn die anderen denken?!“
☞ „Mir ist wichtig, wie es dir geht, nicht, was andere denken.“
- 8 **Anstatt:** „Wenn du so weitermachst, wird dich keiner mögen!“
☞ „Du bist wertvoll, so wie du bist.“
- 9 **Anstatt:** „Ich hab dir doch gesagt, dass das nicht funktioniert!“
☞ „Jeder lernt aus Fehlern. Was kannst du aus dieser Situation mitnehmen?“
- 10 **Anstatt:** „Du bist aber ein Tollpatsch!“
☞ „Ups, das kann jedem passieren! Alles gut.“

Wenn du merkst, dass alte Muster dich belasten oder Scham deine Elternschaft beeinflusst, bringe es im Gebet vor Gott. Lass dich in seiner Liebe bestärken

GEBET FÜR DIE ÜBERWINDUNG VON SCHAM



Gott, du hast mich in Liebe geschaffen und mich als dein Kind angenommen. Oft fällt es mir schwer, meine eigenen Fehler anzunehmen und in meiner Elternschaft frei von Scham zu handeln. Bitte hilf mir, alte Muster zu erkennen und meine Kinder mit liebevollen Augen zu sehen. Lass mich ein sicherer Hafen für sie sein, wo sie lernen dürfen, ohne Angst vor Beschämung oder Ablehnung. Stärke mein Herz, damit ich mich und meine Kinder so annehme, wie wir sind – mit all unseren Stärken und Schwächen. Amen.

UNSERE EINLADUNG AN DICH:

Lass uns gemeinsam tiefer gehen.

Im Kurs “ **Verbinden, statt schimpfen**” lernst du, verschiedene Themen und Herausforderungen mit der Bindungsbrille zu sehen und zu verstehen:



🌱 Warum dein Kind in bestimmten Momenten heftig reagiert – und was es wirklich braucht.

🌱 Wie du Wut, Geschwisterstreit und Grenzen mit mehr Gelassenheit begegnen kannst.

🌱 Wie du in stressigen Situationen Verbindung statt Machtkämpfe stärken kannst.

Wir geben dir eine **Landkarte für deinen Weg, konkrete Werkzeuge und wöchentlichen Austausch**. So kannst du das, was du lernst, direkt in deinem Alltag umsetzen – auch dann, wenn es mal stürmisch wird.

Der nächste Schritt:

💡 **Frag dich: Wo stehe ich heute? Wohin möchte ich mich entwickeln?**

👣 Wenn du spürst, dass du bereit bist, dann geh diesen Weg mit uns. Dieser Kurs ist deine Chance, die Bindungsbrille wirklich fest aufzusetzen und deinen Familienalltag nachhaltig zu verändern.

DEIN WEG ZU MEHR GELASSENHEIT & ECHTER VERBINDUNG

🌟 **Start: 2. Oktober 2025**



Dauer: 13 Wochen – mit 9 Modulen

🗣️ **Q&As : Regelmäßige Treffen um deine Fragen zu beantworten**



ZIEL DES KURSES:

Du lernst, hinter das Verhalten deines Kindes zu blicken, **mit Bindung & Klarheit zu führen und Wege aus Stress & Konflikten zu finden.**

Gleichzeitig bekommst du die Möglichkeit, deine eigene Bindungsgeschichte zu reflektieren und **neue, stärkende Muster zu entwickeln.**

WAS DICH IM KURS ERWARTET:

🌟 **Dein Kind verstehen** – Warum es nicht auf dich hört oder starke Emotionen zeigt.

💛 **Elternrolle reflektieren** – Eigene Muster erkennen

🔧 **Praktische Tools** – Methoden für eine starke Bindung.

🗣️ **Austausch & Wachstum** – Q&As, Coaching & Community.

🙏 **Reflexionen & Geführte Gebete**



[HTTPS://MYABLEFY.COM/S/INBINDUNG/VERBINDEN-STATT-SCHIMPFEN-ELTERNKURS-HERBST-2025](https://myablefy.com/s/inbindung/verbinden-statt-schimpfen-elternkurs-herbst-2025)



KURS AUFBAU:

♥ Insgesamt 9 Module:

- **6 Module „Kinderherz verstehen“** - Erfahre, warum Kinder oft nicht so reagieren, wie wir es erwarten, was sie in herausfordernden Momenten **wirklich brauchen** und wie du mit **praktischen Strategien** liebevoll begleiten kannst- ohne Schimpfen oder Strafen..
- **3 Module „Elternherz stärken“** – Lerne mit **praktischen Übungen**, hinderliche Prägungen zu erkennen und bewusst neue Wege zu gehen. **Wir schauen uns das System Familie an** – wie die Rolle der **Partnerschaft** deine Elternschaft beeinflussen. Du gewinnst **innere Klarheit** und entwickelst eine Elternschaft, die sich für dich richtig anfühlt – voller Verbindung, Sicherheit und Vertrauen.

♥ **Impulse & Werkzeuge**,
die du direkt im Alltag umsetzen kannst

♥ **Coaching-Übungen in der Gruppe**,
die innere Prozesse anstoßen, alte Muster sichtbar machen und Veränderung ermöglichen

♥ **Live-Q&As**
🔄 Jede Woche ein anderer Fokus: Das bedeutet:
→ Eine Woche gibt es das **Q&A am Donnerstag Vormittag** ☀️
→ In der nächsten Woche gibt es **Donnerstag Abend ein Live-Coaching mit Übungen** 🌙

“

**Denn Gott ist's, der in euch
wirkt beides, das Wollen und
das Vollbringen, nach seinem
Wohlgefallen.**

Philipper 2,13



Nutzungsbedingungen

Wir freuen uns, wenn unsere Materialien dir weiterhelfen!
Du bist herzlich eingeladen, Kopien auszudrucken und sie in
deinem persönlichen Umfeld zu nutzen.

Bitte beachte:

- Der Verkauf von inBindung-Ressourcen ist nicht gestattet.
- Verlinkungen oder Einbettungen unserer Inhalte auf deiner eigenen oder fremden Websites sind nicht erlaubt (Teilen auf Social Media ist jedoch willkommen).
- Bitte kopiere unsere Arbeit nicht und erstelle keine eigenen Versionen davon.

Wenn du unsere Materialien in deiner beruflichen Praxis (z. B. als Coach, Therapeut oder Berater) verwenden möchtest, wende dich bitte an hello@inBindung.de, um eine Lizenz für die gewerbliche Nutzung zu erhalten.

Solltest du besondere Anfragen zur Nutzung unserer Ressourcen haben, schreibe uns gerne unter
hello@inBindung.de

Mit herzlichen Grüßen,
Dein inBindung-Team