



WORKBOOK

BEDÜRFNISORIENTIERUNG MEETS NERVENSYSTEMREGULATION

Für Mamas, die ihre Eltern-Kind Beziehung
auf ein ganz neues Level heben wollen.

Jenny Glettenberg - Paar & Elterncoach



01

ELTERN

DASS DU DA *bist*

Meine Vision

Ich wünsche mir eine Welt, in der Kinder sich frei entfalten können und ihre eigene Identität entwickeln – unabhängig von den ungelösten Themen ihrer Eltern.

Damit das möglich ist, brauchen wir Eltern mit emotionaler Reife, Mut und Bewusstsein.

Eltern, die bereit sind, hinzuschauen, ihre eigenen Themen zu transformieren und ihren Kindern Orientierung, Sicherheit und echte Führung zu geben.



Jenny Glettenberg - Paar & Elterncoach



NOCH NIE HATTEST DU ES ALS MAMA

so schwer

Du hast dich entschieden, dein Kind anders ins Leben zu begleiten, als du es vermutlich in vielen Teilen selbst erfahren hast. Du willst seine **Bedürfnisse sehen**, sie ernst nehmen, seine **Emotionen begleiten** und möglichst alles richtig machen. Dein Kind steht im Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit.

Der Anspruch an Elternschaft ist heute enorm hoch. Du willst **präsent, liebevoll, achtsam und geduldig sein – am besten immer**. Gleichzeitig arbeitest du, kümmerst dich direkt im Anschluss um dein Kind, organisierst den Haushalt und jonglierst unzählige To-dos. Und Unterstützung durch Eltern oder Schwiegereltern ist oft schwierig. Kein Wunder also, dass du manchmal **einfach nur erschöpft bist**.

Und richtig blöd, dass dir vermutlich niemand beigebracht hat mit **Stress und Emotionen gesund umzugehen**. Denn du kommst noch aus einer Generation in der Emotionen nicht gerade en vogue waren. Leistung bringen dafür sehr.

Und genau hier beginnt die Herausforderung:
Du willst bedürfnisorientiert handeln – aber dein Nervensystem ist dauerhaft im Stressmodus. Das verunmöglicht leider häufig, dass du das leben kannst, was du dir für dein Kind wünschst. Und sorry, dass ich das so sage, aber deine emotionale Reife steckt noch in ihren Kinderschuhen, denn die durftest du nie wirklich ausbilden. Zeit das zu ändern. Denn dann kannst du auch **endlich zu der Mama werden, die du dir für dein Kind wünschst**.

Reflexionsfragen:

1. An welchen Momenten im Alltag spürst du am deutlichsten, dass dein Nervensystem überfordert ist?
2. Wenn du ehrlich zu dir bist: Wo erwartest du von dir, immer „perfekt“ sein zu müssen?



BEDÜRFNISORIENTIERTE ERZIEHUNG HAT VIELES

verändert

Endlich dürfen Kinder gesehen werden, so wie sie sind. Endlich verstehen wir, dass hinter jedem Verhalten ein Bedürfnis steckt. Auch hinter deinem Verhalten.

ABER viele Mamas merken mit der Zeit: **So richtig leicht fühlt es sich trotzdem nicht an.** Im Gegenteil. Es ist irgendwie ganz schön herausfordernd. Und das liegt zu großen Teilen auch daran, dass **bedürfnisorientierte Erziehung häufig völlig falsch interpretiert wird.**

Du willst es besser machen als deine Eltern. Du willst eine tiefe, echte Verbindung zu deinem Kind. Doch oft führt genau diese gute Absicht in eine völlige Selbstaufopferung: Dein Leben dreht sich nur noch um dein Kind. Deine eigenen Bedürfnisse rücken komplett in den Hintergrund. Nein sagen fällt dir schwer. Du versuchst ständig alle möglichen Stolpersteine aus dem Weg zu räumen. Und schon kleine Konflikte lösen ein schlechtes Gewissen aus: „Ich habe versagt.“

Ich kann **aus eigener Erfahrung und aus über 200 Coachings mit Mamas** sagen, dass die meisten Eltern, die bedürfnisorientiert erziehen möchten, **kaum Grenzen setzen**, viel **zu viel Verantwortung** ihren Kindern überlassen, **kaum Führung übernehmen** und sich deshalb in ewigen Gefühlsausbrüchen wiederfinden. **Das muss so nicht sein.**

Zudem hat **Social Media** teilweise ein **Bild von Elternschaft erzeugt, in dem man als normaler Mensch eigentlich nur scheitern kann.** Der Eindruck entsteht schnell: Ein falsches Wort und dein Kind hat einen emotionalen Schaden, an dem du Schuld bist. Das verunsichert Mamas total, so dass sie noch unsicherer im Umgang mit ihrem Kind werden.

Und ja, Elternschaft ist eine wahnsinnig große Verantwortung und trotzdem dürfen wir Mamas wieder lernen sie mit **Leichtigkeit und Freude** zu genießen. Denn sie ist meiner Meinung nach auch **die schönste Aufgabe, die wir in unserem Leben übernehmen dürfen.**





DEINE Selbsteinschätzung

Wie schätzt du dich selbst auf einer Skala von **1-10** in folgenden Bereichen ein.

10 = fühle mich maximal kompetent

Emotional reguliert bleiben,
wenn mein Kind starke Gefühle hat:

Bedürfnisse meines Kindes verstehen:

Meinen Bedürfnissen nachkommen:

Mit Stress umgehen:

Geschwisterkonflikte gelassen managen:

Nein sagen, wenn ich Nein fühle:

Grenzen setzen

Ich fühle mich sicher, bei
meinen Erziehungsentscheidungen:

Liebevolle Führung übernehmen
in herausfordernden Situationen:



BEDÜRFNISORIENTIERUNG IST EINE
WUNDERBARE HALTUNG.

ABER OHNE EIN REGULIERTES
NERVENSYSTEM BLEIBT SIE

Theorie

DU WILLST DEIN KIND ENTSPANNT BEGLEITEN,
DOCH...

... im entscheidenden Moment verlierst du doch irgendwann die Nerven.
Das ist kein Versagen. Das ist ein Zeichen dafür, dass dein **Nervensystem**
noch **Schutzstrategien** fährt, die du früher gebraucht hast, um sicher zu
sein. Dein Wissen bleibt im Kopf stecken, weil dein Nervensystem noch im
Alarmmodus ist. Und **unsere Emotionen haben immer Vorrang vor**
unserem Verstand. Das heißt, sobald es für dich emotionaler wird,
übernimmt **dein Nervensystem das Steuer und blockiert deinen**
Verstand. Du schaltest auf Autopilot und rufst alte Muster und Prägungen
ab.

DEINE PRÄGUNGEN

Wenn du zum Beispiel gelernt hast: “man teilt”
und dein Kind möchte auf dem Spielplatz die
Schaukel nicht freimachen, dann kann das unter
Umständen für dich zur emotionalen Zerreißprobe
werden. Denn **dein Nervensystem erinnert sich**
daran und wird aktiviert, auch wenn dein
Verstand inzwischen anders darüber denkt.

BEDÜRFNISSE ERFÜLLEN AUCH, WENN ES SCHWIERIG WIRD

Bedürfnisorientierte Erziehung bedeutet nicht, dass
dein Kind immer mitmacht und auch leider nicht,
dass dein Kind immer zufrieden ist. Sie bedeutet,
dass du Bedürfnisse erfüllen möchtest und **in**
Verbindung bleibst – auch wenn es schwierig
wird. Und leider ist das öfter der Fall, als es uns
lieb ist.



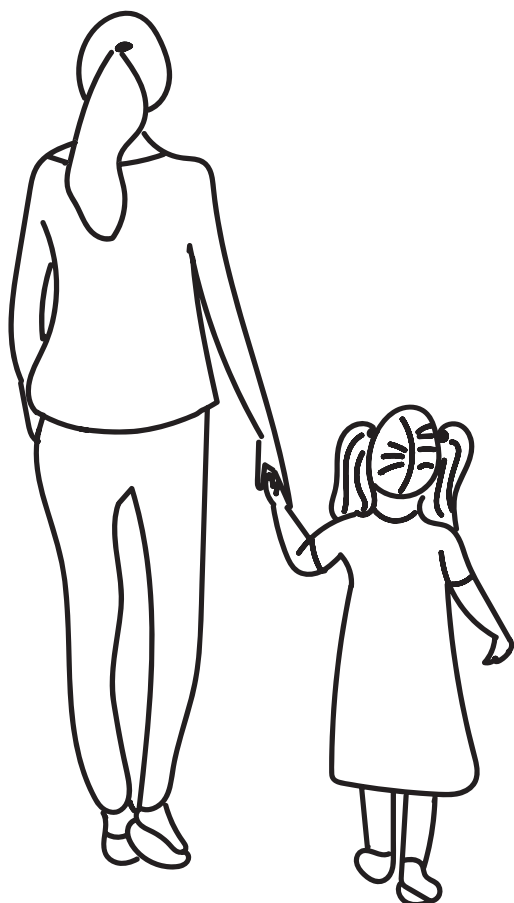
EMOTIONALE REIFE

Und das kannst du nur, wenn du innerlich stabil bist, wenn du **emotionale Reife** entwickelt hast. Wenn du **deine Emotionen halten kannst, wenn es schwierig wird**. Wenn dein Nervensystem gelernt hat, dass du sicher bist, auch wenn dein Kind sich anders verhält, als erwartet oder du es musstest als Kind.

Wenn dein Kind müde ist und du spürst, es braucht Schlaf, braucht es deine **emotionale Reife**, um **liebervoll die Führung zu übernehmen**, auch wenn es dagegen ankämpft.

Oder wenn dein Kind sein Geschwisterchen schlägt – dann braucht es dich mit **emotionaler Reife**, um diesen **Konflikt gut zu begleiten**.

Oder wenn dein Kind sehr gerne im Mittelpunkt steht und du merkst, dass dich das wütend macht. Dann braucht es deine emotionale Reife, um zu erkennen, dass deine **Wut dir mehr über dich verrät, als über dein Kind**. Das, das Verhalten deines Kindes eine alte emotionale Wunde von dir berührt, der du Aufmerksamkeit schenken darfst, statt dein Kind zu verändern.



WAS PASSIERT WENN EMOTIONALE REIFE FEHLT

Fehlt es uns an emotionaler Reife, dann versuchst du diese Situationen vielleicht zu vermeiden. Du gehst dann zum Beispiel nicht mehr zum Kinderturnen, weil es dir peinlich ist, dass dein Kind sich immer vordrängelt. Aber Vermeidungsstrategien haben immer den Preis, dass wir an Lebensqualität einbüßen. Und sie lösen niemals das Problem, sondern sind lediglich ein Workaround.

Und in Situationen, die sich nicht vermeiden lassen, **reagierst du vielleicht laut, grob oder überfordert – weil deine eigenen Emotionen dich überrollen**.

WO KOMMT DIR DEIN NERVENSYSTEM IN DIE



07



Quere

IN WELCHEN SITUATIONEN
REAGIERST DU NOCH NICHT SO WIE
DU ES DIR WÜNSCHEN WÜRDDEST?

Reflexion Fragen:

1. In welchen Situationen spürst du, dass dein Wissen nicht in die Umsetzung kommt – obwohl du genau weißt, was du tun möchtest?
2. Wie reagiert dein Körper, wenn du dich in solchen Momenten hilflos oder überfordert fühlst?
3. Welche Situationen meidest du aktuell, weil du Angst hast, die Kontrolle zu verlieren oder bewertet zu werden?
4. Wenn du in solchen Momenten emotional reif reagieren könntest, wie würdest du dich dann fühlen, wie würdest du handeln?





NERVENSYSTEM REGUALTION

Wenn Bedürfnisorientierung
und Nervensystemregulation
zusammenkommen,
entsteht echte emotionale
Reife.

DAS FEHLENDE

Puzzlestück

Bedürfnisorientierung

Erkennt, was Kinder brauchen

Fördert Empathie

Sucht Verbindung

Will Sicherheit geben

Nervensystemregulation

Ermöglicht, das auch zu halten

Macht Empathie spürbar

Erlaubt Präsenz

Fühlt Sicherheit im Körper

***Bedürfnisorientierung ist die Landkarte.
Nervensystemregulation ist der Boden, auf
dem du sie gehen kannst.***

WIE „FUNKTIONIERT“ NERVENSYSTEMREGULATION



09

AKZEPTANZ

Jenny Glettenberg - Paar & Elterncoach

Vielleicht hast du schon Atemübungen ausprobiert, Meditationen, Affirmationen oder Entspannungstechniken. Und trotzdem merkst du: In manchen Momenten hilft einfach nichts. Du weißt, was du tun solltest, aber es verhindert dein lautwerden nicht.

Das liegt nicht an dem Tool, sondern daran, aus welcher inneren Haltung du versuchst, dich zu regulieren. Viele von uns nutzen Regulationstools, um unangenehme Gefühle schnell wieder loszuwerden.

Wir wollen Ruhe statt Wut, Leichtigkeit statt Angst, Entspannung statt Anspannung. Aber Regulation funktioniert nicht, wenn sie dazu dient, etwas wegzumachen, das gerade da ist.

Wahre Regulation beginnt mit Akzeptanz.

Mit der Fähigkeit, Gefühle nicht zu bekämpfen, sondern zu halten. Das bedeutet: zu spüren, was gerade da ist – auch wenn es sich unangenehm anfühlt.

Und ja, das kann sich anfangs bedrohlich anfühlen. Denn viele von uns haben nie gelernt, in Gefühlen zu bleiben, ohne sie sofort zu bewerten oder zu verändern.

Aber wenn du lernst, in Akzeptanz zu gehen, beginnt etwas Wundervolles zu passieren:

Gefühle verändern sich. Sie bewegen sich wie Wellen durch dich hindurch – wenn du sie lässt.

Das kannst du lernen.

ÜBUNG: GEFÜHLE SPÜREN, STATT SIE ZU UNTERDRÜCKEN



11

Fang bitte nicht mit deinem größten Trigger an zu üben – so wie du beim Marathon auch nicht mit der ganzen Strecke startest.

Nimm dir einen Moment im Alltag, wenn du merkst, du wirst unruhig oder ungeduldig, genervt. Statt einfach weiterzumachen wie sonst, nimmst du dich diesem *gernervt sein* mal an.

Was spürst du in deinem Körper?
Wo fühlst du das gerade in deinem Körper?
Ist es eng, heiß, drückend, weit?
Wie groß ist dieses Gefühl – wie eine Faust, wie ein Stein, wie eine Welle?

Dann sprich innerlich mit diesem Gefühl:
„Ah, da bist du wieder. Ich kenne dich schon. Du kommst immer, wenn ...“
(Und dann setze das ein, was für dich passt – wenn ich mich ohnmächtig fühle, wenn ich Angst habe, Fehler zu machen, wenn mein Kind mich anschreit ...)

Frag das Gefühl:
„Was willst du mir sagen?
Wovor willst du mich schützen?
Es ist okay, dass du da bist. Auch wenn ich deine Botschaft noch nicht verstehe, ich weiß du bist für mich.“

Gib deinem Gefühl gerne einen Namen. Sei liebevolle und milde. Beobachte, wie es sich verändert, wenn du ihm Raum gibst. Nicht weil du es loswerden willst – sondern weil du bereit bist, ihm zuzuhören.

***Das ist Regulation in ihrer ehrlichsten Form.
Nicht Kontrolle, sondern Beziehung.
Zu dir selbst.***





DANK

DASS DU DA *bist*

Liebe Mama,
wenn du beim Lesen gespürt hast, dass da etwas
in dir in Bewegung gekommen ist, nimm das
ernst. Das ist kein Zufall. Es ist der Teil in dir,
der bereit ist, neue Wege zu gehen. Zu einer
bewussten Elternschaft.

***Ich unterstütze Mamas darin, ihr Kind nicht
zu verändern, sondern ihr Erleben –
damit Kinder frei sie selbst sein dürfen.***

Ich begleite auch dich gerne dabei.
Schreib mir, wenn du spürst:
Ich will meine Eltern-Kind Beziehung auf ein
neu ganz neues Level heben.
Ich freu mich auf dich.



BEDÜRFNISORIENTIERUNG MEETS NERVENSYSTEMREGULATION

Für Mamas, die ihre Eltern-Kind Beziehung
auf ein ganz neues Level heben wollen.



www.jenny-glettenberg.de



[@jennyglettenberg_elterncoach](https://www.instagram.com/jennyglettenberg_elterncoach)



info@jenny-glettenberg.de

WORKBOOK



Jenny Glettenberg