



Dieses Buch widme ich allen Hebammen,
die mit ihrer Berufung den Frauen dieser Welt alles rund um die
Geburt so unendlich erleichtern.

Insbesondere danke ich meinen Hebammen
Milena und Natalie
für ihre grandiose Hilfe bei meinen Kindern.

Elterndoof®

Fit für die Familie

Lilly Fröhlich

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Lektorat: Sandra Fiedler

Autorenfoto: Dominik Pfau (www.dominikpfau.de)

Illustrationen: Nicole Schwalbe

Umschlaggestaltung: Nicole Schwalbe

Satz und Layout: Nicole Schwalbe

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg

Alle Rechte vorbehalten. Elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung

2. Auflage 2024

© 2024 Lilly Fröhlich

ISBN Softcover 978-3-384-06163-8

ISBN Hardcover 978-3-384-06164-5

Ich produziere perfekte unperfekte Bücher. Wenn du einen Fehler entdeckst, ärgere dich bitte nicht. Werde zum Fehlerentdecker und sende mir deine Anregungen an autorin@lilly-froehlich.de.

Weitere Informationen findest du unter: www.doofebuecher.de



tredition

Inhaltsverzeichnis

Achtung Familie - bist du bereit?	17
Ist das Geheimnis glücklicher Kinder wirklich so geheim?37	
Die innere Bibliothek	43
Das Menschheitsgedächtnis	53
Zellbildung im Gehirn	53
Elternsätze sind wie Pfeile	57
Was ist, wenn der Schuh drückt?	60
Anti-Fehler-Programme	62
Links- und Rechtshänder	63
Still-Face Experiment	64
Fehlende Reflexintegration	65
Moment, was ist Erziehung?	75
Glaubenssätze aus deiner Erziehung	75
Negative Glaubenssätze auflösen	79
Versteckte Verträge	80
Erziehungsstile	83
Autoritär	84
Schwarze Pädagogik	85
Anti-autoritär	86
Demokratisch	87
Egalitär	89
Laissez-faire	90
Permissiv	91
Negierend	91
Triple P	92
Haltungen und Wertvorstellungen	93
Individualistisch	94
Kollektivistisch	94
Erziehung für Jungs und Mädels?	95

Jungs erziehen	96
Wo sind die Väter?	99
Schulklassen - watch out!	100
Mädchen erziehen	102
Mutter-Tochter-Beziehungen	102
Wo sind die Väter?	103

Sprache der Liebe 105

1. Sprache: Lob und Anerkennung	106
2. Sprache: Gemeinsame Zeit	108
3. Sprache: Geschenke von Herzen	109
4. Sprache: Hilfsbereitschaft	111
5. Zärtlichkeit	112
›Vitamine für Kinder‹	114

Langeweile-Killer für Familien 117

Coole Indoorspiele	118
Hand-Fuß-Hopping	119
Blinder Bechertanz	120
Shuffelboard	121
Rituale werden unterschätzt	122
Was ist denn überhaupt ein Ritual?	122
Wie wichtig sind Rituale?	123

Was ist eine Familie? 127

Familie damals - Matriarchat	127
Familie heute - Patriarchat	129
Welche Familienformen gibt es eigentlich?	130
Adoptivfamilie	130
Ein-Eltern-Familie	131
Patchworkfamilie	133
Pflegefamilie	134
Bereitschaftspflegefamilie	135
Regenbogenfamilie	136
Biologischer und sozialer Elternteil	139

Stieffamilie	140
Teenagerfamilie	141
Die Kraft der Familie.....	145
Das ›schwarze Schaf‹	148
Konflikte innerhalb der Familie	150
Familienzuwachs - gut überlegt?	154
Was macht Stress mit uns?	155
Gewalt in der Familie.....	163
Schäden im Gehirn	165
Züchtigungsverbot	165
Wegweisung	166
Frauenhaus - Männerhaus	167
Eine Geschichte hinter der Gewalt	168
Hol dir Hilfe	174
Sexueller Missbrauch	175
Woran erkenne ich einen Missbrauch am Kind?...177	
Was tun, wenn man einen Verdacht hat?	178
Die Mutter	181
Rolle der Mutter	182
Die Mutter im Patriarchat	182
Die Mutter im Matriarchat	185
Mutter-Ideal - Frauen fühlen sich zerrieben	188
Wie viel Mama braucht das Kind	190
Ist Mutterliebe selbstverständlich?	192
Wenn die Mutter aggressiv ist	193
Der Vater	197
Maternal Gatekeeping	199
Gefühle respektieren	200
Wenn der Vater fehlt	202
Auswirkungen bei Mädchen	202
Auswirkungen bei Jungs	203

Wenn der Vater aggressiv ist	205
Gewalt in Abwesenheit	206
Geschwister - oje?	209
Geschwisterliebe	209
Familienregeln	211
Nachzügler	211
Tipps für Harmonie unter Geschwistern	212
Babysitten - oder lieber doch nicht?	213
Inzucht unter Geschwistern	216
Aller Anfang beginnt im Ei - die Schwangerschaft	217
ADHS beim Kind vermeiden	218
Essen unter anderen Umständen	223
Zigaretten	225
Alkohol	227
Schwangerschaftsvergiftung - Gestose	228
Zuckertest	230
Die Geburt und das Chaos danach	233
Kindspech und Co.	234
Augentropfen	235
Schreien lassen, stärkt die Stimme	236
Kann man fehlendes Urvertrauen heilen?	237
Grenzen der Belastbarkeit	238
Bitte nicht schütteln!	239
Wunder Popo	241
Känguru-Methode	242
Nabelpflege	243
Neugeborenen-Gelbsucht	244
Schlaf, Baby, schlaf	245
Babyklappe	249
Vertrauliche (anonyme) Geburt	250
Plötzlicher Kindstod	251

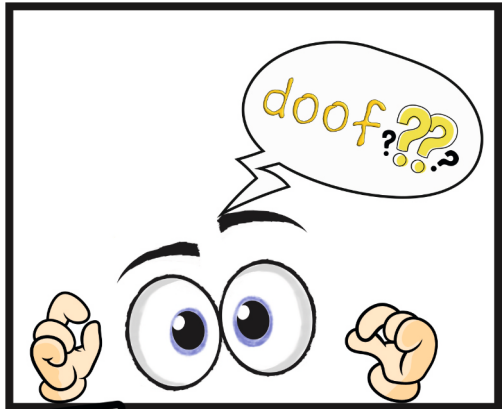
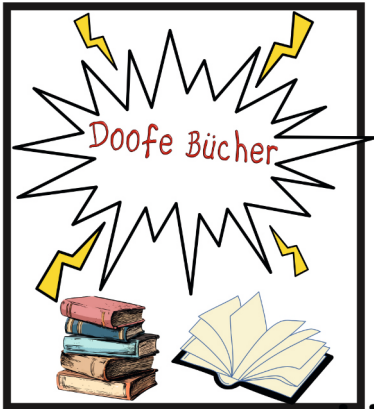
Wochenbett - nicht nur ein Kapitel für die Frauen	253
Gebärmutter-Rückbildung	254
Wochenfluss	254
Dammriss - oder -schnitt	255
Rektumprolaps	255
Symphyse-Schmerzen	256
Hämorrhoiden	256
Kaiserschnitt - ach nööö!	257
Entzündete Brüste	259
Haarausfall	260
Baby-Blues	261
KiSS-Syndrom	262
Sport - was ist erlaubt?	262
Nährstoffe in der Stillzeit	263
Welche Nahrung ist die Beste?	265
Muttermilch - Stillen ist so bequem	265
Flaschennahrung	267
Babybrei	268
Fingerfood	269
Blähungen	269
Vitamin D	271
Nahrung für die größeren Kinder	272
Wenn Eltern an Grenzen stoßen	277
Konflikte	279
Der 7-Schritte-Plan	280
Problem: Trotzphase	282
Warum trotzen Kinder?	283
Wie kann man auf Trotz reagieren?	284
Problem: Pubertät	285
Was passiert im Gehirn?	286
Problem: Hausaufgaben	290
Problem: Zimmer aufräumen	292

Problem: Mobbing	293
Kraftinseln - Kinder brauchen glückliche Eltern	299
Ideen für Kraftinseln	300
Auszeit für Alleinerziehende	300
Wir2-Projekt	301
Sonne, Mond und Sterne	302
Meditation	302
Raus aus der negativen Gedankenfalle	303
Zeit - ›me-time‹	303
Partnertag	304
Die fünf Sprachen der Liebe	305
Altersphasen - alles ganz normal	307
0 bis 3 Monate	308
4 bis 6 Monate	308
7 bis 12 Monate	308
12 Monate bis 3 Jahre	309
3 bis 6 Jahre	309
6 bis 12 Jahre	309
12 bis 18 Jahre	310
Kita oder Tagesmutter?	311
Day Care Center - USA	311
Kindergarten	312
Tagesmutter oder Tagesvater	312
Kita-Platz einklagen	313
Eingewöhnung	314
Medienkonsum	315
TV-Gefahr für Kleinkinder	315
Social Media	316
Aufklärungskampagnen	318
Handy-Kindersicherung	318
Anträge und Zuschüsse	321

Geburtsurkunde	321
Was gibt es für Arten der Geburtsurkunde?	322
Abstammungsurkunde	322
Mutterschutz	323
Sternenkinder	325
Fehlgeburt	325
Erziehungsurlaub - äääh -arbeit	326
Antrag auf Elternzeit	328
Bindungszeitraum	329
Achtung: Neue Schwangerschaft	330
Väter in Elternzeit	330
Antrag auf Elterngeld	330
Partnerschaftsbonus	332
Elternteilzeit	332
Erziehungsberatung - hol dir Hilfe	333
Familienpass	337
Rente - Antrag V0800	338
Kindergeld	339
Kinderfreibetrag	342
Kinderzuschlag - KiZ	343
Unterhaltstitel	345
Kindesunterhalt	346
Sonderbedarf	347
Unterhaltsvorschuss	352
Auszug aus Hotel Mama	355
Antrag auf einstweilige Anordnung im Familienrecht	355
Widerspruch bei Ablehnung von Anträgen	357
Hier wird dir geholfen	358

Elterndoof®

Vorbemerkung



»Doofe Bücher
sind
Food fürs Brain!«



»Hoffentlich sieht niemand, dass
ich was falsch gemacht habe!«



»Lieber pfffig und
DIE doofen Bücher
lesen!«



»Genau! Fehler
sind gut.«



»Aber bitte nur
einmal!«



»Und dann sparst
du Geld mit den
doofen Büchern!«



Vorbemerkung



Elterndoof®

Achtung Familie - bist du bereit?

Erinnerst du dich daran, wie **du als Kind** staunend und voll positiver Energie durch den Tag gedüst bist, weltoffen und optimistisch? Hast du noch Kinderfotos von dir mit breitem Grinsen?

Alles war toll, inspirierend und so wahnsinnig interessant.

Egal, ob Schmetterling, Raupe oder Kakerlake, da krechtete was.
Egal, ob jung, alt, dick oder dünn, da waren Riesen mit Gesicht, Augen, Armen und Beinen.

Kinder können die ganze Welt umarmen und dem Leben zulächeln.
(Da geht mir wirklich das Herz auf!)

Sie lieben alles.

Sie lieben sich - so, wie sie sind.

Ja, du liest richtig: das **größte Geschenk** ist, sie **Lieben sich selbst!**

Bis sie etwa 3 bis 6 Jahre alt sind.

Dann fangen sie an, sich zu verurteilen, abzulehnen und negative Gefühle gegen sich selbst zu entwickeln.

Warum?

Weil verurteilende, abwertende Sätze von Eltern, Erziehern, Lehrern und anderen fallen, die ins Unterbewusstsein sinken und dort großen Schaden anrichten.

Mit dem Größerwerden werden sie plötzlich in gesellschaftliche Schranken verwiesen und in Schubladen gequetscht, damit sie im

Gleichschritt mit allen anderen ›verformt‹ ihr Leben im Sinne der Gesellschaft führen können und ›dazugehören‹.

Dabei brechen ihre kleinen Flügelchen ab und sie verlernen, stark durch die Welt zu schweben und alles mit Begeisterung zu betrachten.

Sie müssen Leistung erbringen und diese wird auch noch bewertet. Das Selbstwertgefühl sinkt, und wenn der kleine Mensch Pech hat, verschwindet es ganz.

Diese Wesen hören auf, an sich zu glauben und brauchen später oft Jahre harter Aufarbeitung durch Coaches und Therapeuten, um die aufgedrückten zerstörerischen Muster zu überschreiben und ihre wahre Persönlichkeit (wieder) zu finden.

Ich wurde mehrfach gefragt, warum ich dieses Buch geschrieben habe, schließlich gibt es ja schon Erziehungsratgeber wie Sand in der Wüste - vor allem von Psychologen und kein einziges von einer 5-fach-Mama und Juristin wie mir.

Meine Antwort ist ganz einfach: Wenn ich mich umschaue und sehe, wie einige Menschen mit Kindern umspringen, wird mir ganz schlecht.

Bei einigen entsteht glatt der Eindruck, dass sie entweder heillos überfordert sind, alte negative Erziehungsprogramme ihrer Vorfahren unreflektiert nutzen oder Kinder kein bisschen lieben.

Das größte Problem an der Sache ist, wer sich selbst nicht liebt, kann andere nicht lieben, wer sich selbst verurteilt, verurteilt andere und schwupps haben wir ihn da, den Krieg, der schon in unserem Innern losgeht.

Wie soll da Frieden auf diesem Planeten herrschen?



Wenn **du** jetzt ›Mama‹ oder ›Papa‹ bist oder (werden) wirst, bist **du** die **Hüterin** oder der **Hüter des Zepters deines Kindes**, welches

Achtung Familie - bist du bereit?

du ihm erst überreichst, wenn es mit 18 Jahren flügge ist und von Zuhause auszieht.

Und **du** hast jetzt als ›Mama‹ oder ›Papa‹ die **einmalige Chance**, dein Kind mit all seinen Schwächen und Stärken vollständig sein zu lassen, bevor es sein Zepter des Lebens selbst in die Hand nimmt.

In den letzten Jahren beobachtete ich einige Dinge, wenn ich in der Welt unterwegs war, die ich für änderungsfähig halte.

Erwachsene spulen eigene (Erziehungs-)Programme ab, die sie wiederum in den Köpfen der Kinder (als Eltern oder Schutzbefohlene bzw. als Erzieher oder Lehrer) niederschreiben, indem sie sie mit Verboten überhäufen, in negative Muster pressen oder sogar in der Öffentlichkeit unter dem Deckmantel von ›Anstand und Sitte‹ degradieren in einem Wort- und Tonfall, der mich zusammenzucken lässt.

Ich glaube (und hoffe), den meisten ist das nicht bewusst.

So gut wie jede Mama und jeder Papa geben ihr Bestes.

Aber was ist ihr ›Bestes‹?

Es ist das, was sie von ihren Eltern und Großeltern gelernt und erlebt haben.

Und ich frage mich oft, geht da nicht (manchmal) noch mehr?

Möglicherweise ärgern dich diese Sätze, eben weil du dein Bestes gibst? Wenn es dich triggert, dann ist es gerade deshalb eine gute Idee, genau hinzuschauen, **ob es dich trifft, weil es dich betrifft.**

Prüfe mal, welche Sätze du selbst am Tag so über die Zunge gleiten lässt und ob du dein Kind damit wirklich ein Leben lang falsch programmieren möchtest.

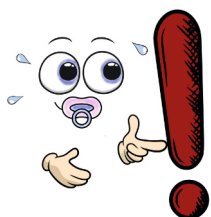
Oft sind es kleine Sätze, die eine große Auswirkung haben.

Wir selbst wollen alle lebensfähige Erwachsene sein - und das wünschen wir auch unseren Kindern -, aber das funktioniert nur, wenn wir als Eltern dem Kind auch den nötigen Respekt, die gebotene Anerkennung und bedingungslose Liebe zeigen - und sie wie eigenständige Persönlichkeiten behandeln.

Ich rede nicht davon, dass du als Elternteil alles durchgehen lassen oder erlauben sollst.

Natürlich muss man ein kleines Kind davon abhalten, kopflos über eine Straße zu laufen.

Natürlich muss man ein Kind davon abhalten, auf einem hohen Brückengeländer zu balancieren.



Aber muss man wirklich zu allem ›Nein‹ sagen?

Wusstest du, dass Eltern ihre Kinder bis zu deren 18. Lebensjahr mit **100.000 ›Neins‹** überschütten?

Das heißt, sie sagen im Schnitt etwa **30 Mal ›Nein‹ am Tag.**

»Tu dies nicht, tu das nicht!«

Ich finde das erschreckend, denn es handelt sich hierbei nicht nur um ›Ich-halte-dich-von-einer-Gefahr-ab‹-Aktionen.

Mir hat der Film ›Yes-Day‹ zu diesem Thema sehr gefallen, in dem es darum geht, dass die Mama vom lebensbejahenden Mädchen zur alles-verneinenden Mutter mutiert ist und den Spaß am Familienleben verloren zu haben scheint.

Und - auch dazu kommen wir in diesem Buch - ein ›Nein‹ oder ›nicht‹ kann das Gehirn gar nicht verarbeiten.

**Das Unterbewusstsein des Menschen
versteht keine Verneinung!**