

Surena Golijani

# Erste Erziehungshilfe

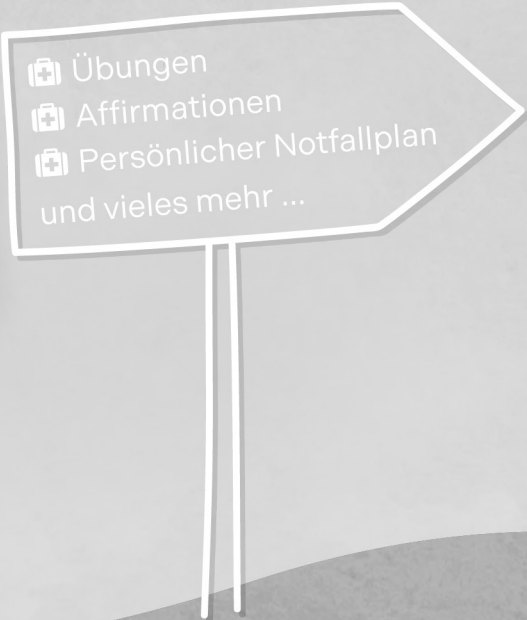



Ein Handbuch für den Alltag mit Kindern



Surena Golijani

# Erste ERZIEHUNGS Hilfe



- 
-  Übungen
  -  Affirmationen
  -  Persönlicher Notfallplan  
und vieles mehr ...

Ein Handbuch für den Alltag mit Kindern

© 2025 Surena Golijani  
Website: [www.ersteerziehungshilfe.de](http://www.ersteerziehungshilfe.de)

ISBN: 978-3-384-62052-1

Umschlaggestaltung: Anett Oldenburg, [www.anettoldenburg.net](http://www.anettoldenburg.net)



Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland  
v1.0.0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne  
seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen  
im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Surena Golijani c/o Postflex  
#3303, Emsdettener Str. 10, 48268 Greven, Germany.  
Keine Pakete oder Päckchen - Annahme wird verweigert!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@ersteerziehungshilfe.de](mailto:info@ersteerziehungshilfe.de)





# Inhalts- verzeichnis

Einführung . . . . .	13
----------------------	----

## Kapitel 1

Das Kind verstehen . . . . .	21
Verständnis als Schlüssel. . . . .	21
Intrinsische Motivation . . . . .	24
Innere Steuerung . . . . .	27
Früher war alles besser . . . . .	29
Erwartungen, oder: Kinder sind anders . . . . .	32
Aufmerksamkeit . . . . .	37
Zwei Wege zum Verständnis . . . . .	43
Die Goldene Regel im Umgang mit Kindern . . . . .	50

## Kapitel 2

Sich selbst verstehen . . . . .	53
Verständnis als Schlüssel. . . . .	53
Selbsterforschung. . . . .	56
Eigene Kindheitserinnerungen loslassen . . . .	60
Verantwortung . . . . .	62
Verzerrte Wahrnehmung . . . . .	67
Verhaltensmuster . . . . .	70
Schattenarbeit . . . . .	77
Das Elterntagebuch . . . . .	81
Der Weg zum Ziel: Babyschritte. . . . .	88
Der Weg zum Ziel: Planung. . . . .	94

## Kapitel 3

Alltagssituationen . . . . .	.105
Aufmerksamkeit . . . . .	.105
Situationswechsel . . . . .	.108
Mir geht es nicht gut. . . . .	.112
Dem Kind etwas nicht erlauben . . . . .	.117
Anweisungen geben . . . . .	.122
Fernsehen/Medienkonsum . . . . .	.125
Rausgehen . . . . .	.128
Auswärts essen . . . . .	.131

---

Benimmregeln . . . . .	.134
Wer ist dieser Mann? . . . . .	.136
Keine Lust auf Kindergarten/Schule. . . . .	.138
Gefühle angemessen zeigen und kommunizieren	143
Was ist selbstverständlich?. . . . .	.147
Verantwortung auf das Kind übertragen. . . . .	.151
An Vernunft appellieren . . . . .	.157
Fallstricke . . . . .	.161

## Kapitel 4

Persönlicher Notfallplan . . . . .	.165
Der Ausnahmezustand. . . . .	.165
Lösungswege . . . . .	.166
Baukasten . . . . .	.177
Baukasten Lösungsschritt 1 Ist-Zustand: Die aktuelle Situation verstehen . . . . .	.178
Baukasten Lösungsschritt 2 Soll-Zustand: Wo soll es hingehen . . . . .	.188
Baukasten Lösungsschritt 3 Der Weg: Ziele erreichen . . . . .	.196
Baukasten Lösungsschritt 4 Babyschritte: Den Weg gehen . . . . .	.204
Individualisierung . . . . .	.214
Den persönlichen Notfallplan entwickeln . . . . .	.219
Trick 17: Rettungsanker . . . . .	.221

## Anhang

Merksätze . . . . .	.225
Das Kind verstehen . . . . .	.226
Sich selbst verstehen . . . . .	.228
Persönlicher Notfallplan . . . . .	.230
Affirmationen . . . . .	.235
Das Kind verstehen . . . . .	.236
Sich selbst verstehen . . . . .	.238
Persönlicher Notfallplan . . . . .	.241





# Einführung

Erziehungsratgeber füllen Bibliotheken. Und das zu Recht, denn viele Menschen, die ein Kind bekommen, hatten bis zu diesem Zeitpunkt nicht wirklich etwas mit Kindern zu tun, hatten keine Vorbilder, die ihnen vorgelebt hätten, wie ein guter Umgang mit Kindern aussieht, oder wollen es besser machen als die eigenen Eltern, die selbst überfordert, unsicher oder gar gewalttätig waren.

Wir können froh darüber sein, dass Eltern ihre Rolle als Erziehende ernst nehmen und auf eine Weise ausüben möchten, die ihre Kinder dabei unterstützt, sich zu entfalten und gesund aufzuwachsen. Erziehungsratgeber vermitteln sowohl die theoretischen Hintergründe kindlicher Entwicklung als auch Erziehungskonzepte, die je nach Autor individuelle Schwerpunkte setzen. Beispielhaft sei hier der Klassiker „Babyjahre“ von Remo H. Largo empfohlen.

Im Gegensatz zu Erziehungsratgebern, die gerne mehrere hundert Seiten umfassen, handelt es sich hier gewissermaßen um den Erste-Hilfe-Koffer für Eltern, da diese besonderen Umständen ausgesetzt sind, die belastend und überfordernd sein können:

- Keine Pause: Eltern sind gnadenlos gefordert, da sie ununterbrochen in Verantwortung stehen
- Unter Druck: Eltern werden von vielen Seiten unter Druck gesetzt, Erwartungen zu erfüllen, und tragen

auch selbst dazu bei - Stichwort: Vergleiche mit anderen Familien

- Hohes Leistungsniveau: Eltern müssen ein breites Portfolio an Dienstleistungen erbringen, von Haushaltsführung über pädagogische Begleitung und psychologische Beratung bis zu Planungs- und Managementaufgaben im Familienalltag
- Keine Aussicht auf Rettung: Jeden Tag geht alles wieder von vorne los (s.o.)
- Drohende Selbstaufgabe: „Was ist eigentlich mit meinen Bedürfnissen?“
- Fehlende Unterstützung: Oft gibt es keine ausreichende Hilfe im Alltag wie beispielsweise bei der Kinderbetreuung oder im Haushalt
- Einsam mit Kindern: Nicht nur Alleinerziehende haben oft keinen Ansprechpartner, um sich über ihren Alltag, ihre Gedanken und Probleme auszutauschen oder einfach Mal das Herz auszuschütten

Dieses Handbuch leistet Erste Hilfe in Ihrem Erziehungsalltag. Hier finden Sie die Hintergründe und Ansatzpunkte, die Sie brauchen, um unter den oben genannten Umständen nicht nur Ihrer Verantwortung als Eltern gerecht zu werden und die Beziehung zu Ihren Kindern gedeihen zu lassen, sondern dabei auch noch Spaß zu haben und gleichzeitig permanent auftretende Probleme zu lösen, strapaziöse Situationen zu vermeiden und damit Ihren Alltag mit Kindern zu erneuern und zu einer Erfahrung zu machen, die intensiv und schön ist und Ihnen Kraft gibt.

---

Dazu vertiefen wir im Kapitel „Das Kind verstehen“ zunächst unser Verständnis für Kinder und stellen „Die Goldene Regel im Umgang mit Kindern“ auf. Wie Sie feststellen werden, hat „Das Kind verstehen“ viel damit zu tun, erst einmal sich selbst zu verstehen. Das Kapitel „Sich selbst verstehen“ gehört deshalb Ihnen ganz allein.

Die Erkenntnisse daraus wenden wir im Kapitel „Alltags-situationen“ auf typische Problemfälle an, um Lösungen einzuüben. Im letzten Kapitel „Persönlicher Notfallplan“ füllen wir den Erste-Hilfe-Koffer mit Methoden, die es Ihnen ermöglichen, aus akuten Überforderungssituationen herauszufinden, diese aufzulösen und künftig zu vermeiden. Mit dem „Trick 17“ bekommen Sie ein Werkzeug, welches Sie sofort aus einem Panikzustand befreit und in die Lage versetzt, mit einer Situation sinnvoll umzugehen.

Sie müssen die Kapitel nicht zwingend in der vorliegenden Reihenfolge lesen, sondern können beispielsweise auch mit dem Kapitel „Sich selbst verstehen“ anfangen. Um die Alltagssituationen lösen und den persönlichen Notfallplan anwenden zu können, sollten Sie aber unbedingt die beiden „Verstehen“-Kapitel vollständig lesen.

Wenn es daran geht, die Erkenntnisse daraus im Alltag einzusetzen, brauchen manche Menschen mehr Struktur und Planung, sollten sich Ziele setzen und diese erreichen, während es anderen hilft, Druck zu reduzieren, auch mal etwas unerledigt zu lassen und die eigenen Bedürfnisse auf angemessene Weise zu erfüllen.

Dabei können Affirmationen eine wertvolle Hilfe sein. Denn wenn wir unsere Sichtweise oder bestimmte Verhaltensweisen ändern möchten, fühlt sich das zunächst fremd und unangenehm an. Wenn eine Person beispielsweise Prob-

leme damit hat, Menschen anzusprechen, kann sie ihren erwünschten Zustand als Affirmation formulieren: „Ich spreche gerne fremde Menschen an.“ Wichtig ist, dass der gewünschte Zielzustand positiv formuliert wird. „Ich habe kein Problem damit, Menschen anzusprechen“ ist dagegen negativ formuliert - das versteht das Unterbewusstsein nicht und macht daraus „Ich habe ein Problem damit, Menschen anzusprechen“. „Es fällt mir leicht, Menschen anzusprechen“ ist zwar positiv formuliert, gibt aber nicht den gewünschten Zielzustand wieder, denn schließlich geht es darum, es auch zu tun, und nicht nur, dass es leicht fällt. Je nach dem, was genau aktuell das Problem ist, sollte die Affirmation präzise und passend formuliert werden. Ist die Person beispielsweise sehr schüchtern, fühlt sich unsicher und blockiert, so wäre eine gute Affirmation „Ich spreche gerne fremde Menschen an und fühle mich dabei leicht und locker“. Wenn die Person dies ausspricht, fühlt es sich für sie anfangs falsch an, und sie kann sich nicht vorstellen, wie es möglich sein könnte, in der entsprechenden Situation so zu empfinden.

Die Affirmationen in diesem Handbuch helfen Ihnen dabei, das Gelesene als eigene Erkenntnis spürbar zu machen und Verhaltensweisen anzupassen. Wenn Sie eine Affirmation anspricht, bleiben Sie eine Weile bei dieser. Überfordern Sie sich nicht damit, mehrere Affirmationen gleichzeitig zu bearbeiten. Wiederholen Sie die Affirmation so oft wie möglich, und achten Sie darauf, welche Wirkung das auf Sie hat. Fühlt es sich befreiend an, gibt es Ihnen Kraft und die Motivation, den entsprechenden Zustand in Ihrem Leben zu realisieren? Bleiben Sie dran und wiederholen Sie die Affirmation über Tage oder gerne auch Wochen hinweg. Schreiben Sie sie auf einen Zettel und hängen Sie diesen an den Badezimmerspiegel. Im Lauf der Zeit werden Sie eine Veränderung feststellen: Die Affirmation verliert ihren

---

„Skandalwert“, es ist nicht mehr so unvorstellbar falsch, was Sie da sagen, Sie gewöhnen sich an den Inhalt der Affirmation und machen sich ihn zu eigen. Dadurch fällt es Ihnen leichter, die neue Sichtweise oder das neue Verhalten anzunehmen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Seien Sie offen und probieren Sie es einfach aus. Fühlen Sie sich auch dazu eingeladen, eigene Affirmationen zu entwickeln und mit ihnen zu arbeiten.

In diesem Handbuch geht es immer wieder darum, unnötige oder schmerzhaft Konflikte zu vermeiden. Diese haben oft mit unrealistischen Erwartungen zu tun, von denen wir uns aber lösen können. Fangen Sie doch gleich damit an, indem Sie Ihre Erwartungen an sich selbst bei der Erziehung Ihrer Kinder hinterfragen. Dazu machen wir uns zwei Dinge klar:

- Sogenannte „Fehlentwicklungen“ sind Teil jeder Persönlichkeitsentwicklung
- Konflikte sind als Lernerfahrungen wichtig für persönliches Wachstum

Die menschliche Entwicklung vom Neugeborenen zum erwachsenen Menschen ist zu komplex für einen fehlerfreien Ablauf: Es kommt dabei immer wieder zu „Fehlentwicklungen“ oder Auslassungen. Diese können im Erwachsenenalter korrigiert bzw. nachgeholt werden. Sie und Ihre Erziehungsmethoden können noch so perfekt sein, Ihr Kind wird beim Aufwachsen auch ohne Ihr Zutun Spannungen und Konflikte in sich tragen und entwickeln, die es nicht unmittelbar lösen kann. Im jungen Erwachsenenalter kann es diese Themen angehen und hinter sich lassen, und auch dies wieder ganz ohne Ihr Zutun. Sie sind also nicht für alles verantwortlich, was beim Heranwachsen Ihres Kindes schief laufen kann,

und Sie können darauf vertrauen, dass Ihr Kind damit selbst zurechtkommt.

Dies als Tatsache zu akzeptieren kann Ihnen dabei helfen, sich weniger unter Druck zu setzen, alles richtig machen zu müssen.

Ähnlich verhält es sich mit Konflikten. Es geht nicht darum, Konflikte um jeden Preis zu vermeiden, da Ihrem Kind damit wichtige Lernerfahrungen vorenthalten werden. Dies gilt natürlich noch viel mehr, wenn Sie mehrere Kinder haben - der Einfachheit halber ist hier von „Ihrem Kind“ die Rede, weitere Kinder sind immer mitgemeint. Wichtig ist, dass Konflikte respektvoll ausgetragen und gelöst werden. Wenn Konflikte nicht gelöst werden, sehr belastend sind oder sich zu Dauerkonflikten entwickeln, wirken sie sich negativ auf Ihr Kind und Ihre Beziehung zu ihm aus. Solche Konflikte gilt es zu vermeiden. Genauer gesagt soll nicht der Konflikt an sich vermieden werden, sondern die zerstörerische Art, wie dieser ausgelebt wird.

Dieses Handbuch versetzt Sie in die Lage, sich und Ihr Kind besser zu verstehen und Ihr Verhalten in eine Richtung zu verändern, die sich heilsam auf Ihr Kind und Ihre Beziehung zu ihm auswirkt. Je nach dem, wie Ihr Erziehungsstil und das Verhältnis zu Ihrem Kind bisher beschaffen war, kann es eine längere Übergangsphase brauchen, in der beide Seiten Vertrauen gewinnen und sich im neuen Vorgehen üben. Seien Sie geduldig und großmütig zu sich selbst und Ihrem Kind, bleiben Sie dran in einem Tempo, das zu Ihnen und Ihrer Situation passt, und beobachten und wertschätzen Sie die positiven Veränderungen in Ihrem Alltag.

---

## *Hinweis*

Mit „Fehlentwicklungen“ und Konflikten sind hier natürliche Reibungsprozesse bei einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes gemeint, nicht psychische Verletzungen, bei deren Bewältigung Ihr Kind sehr wohl professionelle Unterstützung benötigt. Im Zweifelsfall sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, um den Sachverhalt abzuklären.

