

GRENZEN SETZEN - ORIENTIERUNG GEBEN

Workbook





TOLL, DASS DU HIER BIST!

Ich freue mich sehr, dass du bei meinem Vortrag warst und dir dieses Workbook geholt hast.

Schön, dass du dir Zeit nimmst, um dich und deine Familie in den Blick zu nehmen.

Auf den nächsten Seiten findest du kurze Impulse und Reflexionsfragen, die dich dabei unterstützen, im Familienalltag Klarheit zu gewinnen und Grenzen bewusst, liebevoll, achtsam und alltagstauglich zu setzen .

Denn: Grenzen geben Orientierung, schaffen Sicherheit und zeigen, was uns wichtig ist.

Für unsere Kinder und für uns selbst.

Ich wünsche dir viele wertvolle Gedanken, kleine Aha-Momente und ein gutes Gefühl auf deinem Weg!

Margarete

So ist dieses Workbook aufgebaut

Dieses Workbook unterstützt dich dabei, Klarheit über die Regeln und Grenzen in eurer Familie zu gewinnen und zwar auf drei Ebenen.

1. Grenzen, die die Sicherheit und Gesundheit deines Kindes betreffen. Das sind Regeln, die nicht verhandelbar sind, weil sie dem Schutz deines Kindes dienen.

2. Persönliche Grenzen. Gemeint sind deine eigenen als auch die deines Kindes. Denn jedes Familienmitglied hat individuelle Bedürfnisse und darf lernen, diese zu zeigen und zu wahren.

3. Grenzen, die sich an euren Familienwerten orientieren. Sie machen sichtbar, was euch im Miteinander wichtig ist, und geben euch als Familie eine klare Ausrichtung.

Im Anschluss daran findest du Impulse zur Selbstfürsorge mit der Einladung, deinen eigenen Energietank achtsam zu füllen. Denn nur wenn es dir gut geht, kannst du auch gut für andere da sein.

Und zum Schluss begleite ich dich mit Fragen auf dem Weg zu deinem ganz persönlichen inneren Warum. Dieses Warum ist wie ein Leuchtturm: Es schenkt dir Orientierung in stürmischen Zeiten und erinnert dich daran, warum du dich auf diesen Weg gemacht hast.

Gerade jetzt durchläuft dein Kind viele wichtige Entwicklungsschritte. Es entwickelt sich emotional und sozial weiter und gewinnt zunehmend Sicherheit im Alltag. Jetzt braucht es besonders viel liebevolle Begleitung, klare Orientierung und deine innere Stabilität. Wenn du dir bewusst machst, was dir wirklich wichtig ist und wofür du dich täglich einsetzt, kannst du dein Kind mit noch mehr Klarheit, Ruhe und innerer Stärke durch diese wertvolle Zeit begleiten.

Extratipp:

Richte den Blick auf das, was dir Kraft gibt. Achte im Alltag bewusst auf die kleinen Momente, die gelingen. Ein Lächeln, ein gemeinsames Lachen, ein liebevolles Wort. Diese positiven Augenblicke stärken dich und prägen die Atmosphäre in eurer Familie. Sie erinnern dich daran, wie viel bereits gut läuft. Es gelingt schon so viel.



GRENZEN, DIE SICHERHEIT UND GESUNDHEIT BETREFFEN



Diese Grenzen sind nicht verhandelbar. Sie dienen dem Schutz und Wohl deines Kindes und sie machen deutlich, dass Erwachsene Verantwortung übernehmen.

Ob im Straßenverkehr, beim Zähneputzen oder im Umgang mit fremden Personen, solche Regeln geben Orientierung, auch wenn Kinder ihre Bedeutung noch nicht verstehen.

Verlässliche Routinen helfen, diese Regeln im Alltag stressfreier umzusetzen. Sie geben Sicherheit, schaffen Klarheit und entlasten dich als Elternteil.

01 Welche Situationen im Alltag erfordern aus deiner Sicht klare Regeln zum Schutz und zur Gesundheit deines Kindes?

02 Gibt es Situationen, in denen ich merke, dass ich aus Erschöpfung oder Zeitdruck bei solchen Grenzen inkonsequent werde?

03 Welche Routinen könnten uns helfen, solche Regeln einfacher und stressfreier umzusetzen?

04 Wie kann ich meinem Kind erklären, dass diese Regeln wichtig sind, auch wenn es sie vielleicht (noch) nicht mag?



PERSÖNLICHE GRENZEN – DEINE UND DIE DEINES KINDES



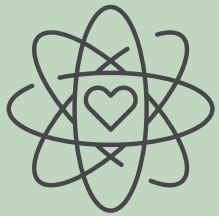
Grenzen im Familienleben betreffen nicht nur Kinder, sondern auch dich. Jede Person hat persönliche Grenzen. Es gibt Dinge, die sich gut anfühlen, und andere, die zu viel werden. Viele Eltern übergehen ihre eigenen Grenzen aus Liebe oder aus Pflichtgefühl. Auf Dauer führt das jedoch zu Erschöpfung und zu innerer Distanz, auch dem Kind gegenüber. Kinder dürfen erleben, dass auch Mama oder Papa Bedürfnisse haben. Das zeigt ihnen, wie wichtig gegenseitiger Respekt im Miteinander ist und dass auch ihre eigenen Grenzen zählen.

01 *In welchen Alltagssituationen gehe ich häufig über meine eigenen Grenzen?*

02 *Wo wünsche ich mir mehr Klarheit oder Rücksicht für meine Bedürfnisse?*

03 *Welche Signale sendet mein Kind, wenn seine persönlichen Grenzen überschritten werden?*

04 *In welchen Situationen gehe ich (vielleicht unbeabsichtigt) über die persönlichen Grenzen meines Kindes hinweg?*



GRENZEN, DIE AUF EUREN WERTEN BASIEREN



Nicht alle Grenzen dienen dem Schutz. Manche entstehen aus unseren inneren Überzeugungen. Sie spiegeln wider, was uns im Familienleben wichtig ist, zum Beispiel Respekt, Achtsamkeit, Zusammenhalt oder Freiheit.

Solche Grenzen geben Orientierung, nicht nur durch das Was, sondern auch durch das Warum dahinter. Wenn wir unsere Werte kennen, können wir klarer handeln und gleichzeitig verständnisvoll bleiben. Genau das hilft auch unseren Kindern, sich im Alltag besser zurechtzufinden.

01 *Welche Werte sind mir im Familienleben besonders wichtig und warum?*

02 *Gibt es Regeln oder Gewohnheiten, die ich aus meiner eigenen Kindheit übernommen habe und die ich heute vielleicht hinterfragen möchte?*

03 *Wie möchte ich, dass mein Kind später einmal über unsere Familienzeit spricht?*

04 *Welche Situationen bringen mich schnell an meine Grenze und was verraten sie über meine inneren Werte oder Glaubenssätze?*



SELBSTFÜRSORGE UND STRESSBEWÄLTIGUNG IM FAMILIENALLTAG: KLEINE TOOLS MIT GROSSER WIRKUNG

Stress gehört zum Elternsein dazu, aber du musst ihm nicht ausgeliefert sein. Es gibt einfache und zugleich sehr wirkungsvolle Möglichkeiten, wie du dich in schwierigen Momenten selbst unterstützen kannst. Die folgenden Übungen helfen dir, innerlich wieder ruhiger, klarer und handlungsfähiger zu werden.

Probiere aus, was zu dir passt. Nicht jede Technik funktioniert für jede Person gleich gut und das ist völlig in Ordnung. Entscheidend ist, dass du Werkzeuge zur Hand hast, mit denen du in akuten Situationen für dich sorgen kannst und damit auch für dein Kind.

Viele dieser Übungen eignen sich auch zur gemeinsamen Regulation mit Kindern. Kinder können ihre Gefühle oft noch nicht alleine steuern. Sie brauchen Erwachsene, die sie durch starke Emotionen begleiten.

Ein einfaches Beispiel: Wenn dein Kind wütend ist, kannst du sagen: „Du bist jetzt wütend. Ich sehe das. Wir atmen jetzt gemeinsam tief ein.“

Wenn du selbst ruhig bleibst oder dich aktiv regulierst, hilfst du deinem Kind, mit der eigenen Gefühlswelle besser zurechtzukommen.

Eine der schnellsten und oft unterschätzten Übungen ist, den Raum zu wechseln. Wenn du merkst, dass du gleich explodierst, steh auf, geh ein paar Schritte oder öffne ein Fenster. Schon wenige Sekunden Abstand können reichen, um dich wieder zu spüren und eine Eskalation zu vermeiden.



Die amerikanische Neurowissenschaftlerin Dr. Jill Bolte Taylor hat herausgefunden:

Wenn eine Emotion ausgelöst wird, braucht unser Körper ca. 90 Sekunden, um die biochemische Reaktion durchzulaufen. Danach beruhigt sich das Nervensystem wenn wir sie nicht weiter anfeuern.

Das bedeutet:

Wenn wir in diesen 90 Sekunden nicht "nachlegen" also nicht zusätzlich werten, schimpfen oder innerlich aufdrehen („Immer macht es das!“ „Ich bin so allein mit allem!“), dann kann sich die Welle von selbst wieder zurückziehen.

Die 4-6-8-Atmung: Entspannung auf Knopfdruck



So geht's:

4 Sekunden einatmen

6 Sekunden Luft anhalten

8 Sekunden ausatmen

Mehrmals wiederholen: idealerweise 3–5 Runden

Warum das wirkt:

Diese Atemtechnik beruhigt dein autonomes Nervensystem. Durch das längere Ausatmen wird der Parasympathikus (Ruhenerv) aktiviert. Das senkt den Herzschlag, reduziert Stresshormone und bringt dich innerlich zur Ruhe. Du nimmst wieder mehr wahr, statt nur zu reagieren.

Gut geeignet bei: plötzlichem Stress, Reizüberflutung, Wut

5-Sinne-Check: Boden unter den Füßen spüren



So geht's:

Lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf:

Eine Sache, die du siehst

Eine Sache, die du hörst

Eine Sache, die du spürst (z. B. Kleidung, Boden)

Eine Sache, die du riechst

Eine Sache, die du schmeckst (oder vorstellen)

Warum das wirkt:

Diese Übung stammt tatsächlich aus der Krisenintervention und wird auch in der Trauma- und Achtsamkeitspädagogik genutzt. Sie hilft, die Aufmerksamkeit vom inneren Chaos auf die äußere Welt zu lenken. Das bringt Stabilität.

Gut geeignet bei: Gedankenkreisen, Überforderung, Kontrollverlust

Beruhigender Körperkontakt: Hand aufs Herz

So geht's:



Lege eine oder beide Hände auf dein Herz oder deinen Bauch. Atme ruhig und tief. Sage dir innerlich beruhigende Worte, z. B.:

„Ich darf für mich sorgen.“ „Ich spüre in mich hinein. Alles was da ist darf da sein.“

Warum das wirkt:

Der Körperkontakt aktiviert das interozeptive System. Das hilft dir, dich innerlich wieder besser zu spüren und dich zu regulieren. Wärme und sanfter Druck vermitteln Sicherheit und Verbundenheit, ähnlich wie bei einer Umarmung.

Gut geeignet bei: innerer Unruhe, Anspannung, wenn du dich „verlierst“

Der Schmetterlingsgriff: Klopfen zur Selbstberuhigung

So geht's:



- Arme überkreuzen (als würdest du dich selbst umarmen)
- Mit den Fingerspitzen abwechselnd links und rechts auf die Oberarme oder Schlüsselbeine klopfen
- Dabei ruhig atmen, evtl. beruhigende Worte sprechen

Warum das wirkt:

Diese bilaterale Stimulation, bekannt aus EMDR und Selbstfürsorgemethoden, spricht beide Gehirnhälften an und unterstützt die emotionale Verarbeitung. Bei Kindern lässt sie sich besonders gut als wiederkehrendes Ritual einsetzen, um zur Ruhe zu kommen und sich selbst zu regulieren.

Gut geeignet bei: Anspannung, emotionaler Überforderung, vor dem Einschlafen

Die Schulter-Schüttel-Methode: Spannung abgeben

So geht's:



- Stell dich locker hin
- Atme tief ein
- Beim Ausatmen: Lass die Schultern los und „schüttel“ sie sanft
- Wiederhole das einige Atemzüge ganz bewusst mit der Vorstellung, Spannung abzugeben

Warum das wirkt:

Rhythmische Bewegung und gezielte Entladung helfen, überschüssige Anspannung abzubauen. Ein ähnliches Abschütteln lässt sich auch bei Tieren nach Stress beobachten. Der Körper unterstützt damit seine eigene Regulation.

Gut geeignet bei: aufgestauter Anspannung, Frust, wenn du emotional „festhängst“

Der Blickwechsel: Sehen schafft Sicherheit

So geht's:



Lenke deinen Blick ganz bewusst auf etwas, das dir angenehm erscheint: ein schönes Bild, eine Pflanze, das Lichtspiel an der Wand oder etwas in der Natur. Lass deinen Blick dort einige Atemzüge ruhen.

Warum das wirkt:

Unser Blick ist eng mit dem Nervensystem verbunden. Bei Stress verengt sich das Blickfeld ("Tunnelblick"), was dem Gehirn Gefahr signalisiert. Ein weicher, offener Blick beruhigt hingegen das Alarmsystem und signalisiert: Ich bin sicher.

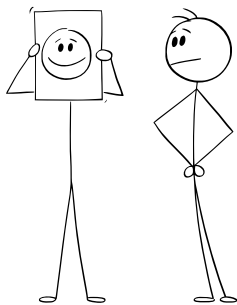
Gut geeignet bei: Anspannung, Reizüberflutung, plötzlicher Überforderung

Impulse zur Selbstfürsorge: Fülle deine Energietanks bewusst

Elternsein fordert dich oft rund um die Uhr, emotional, körperlich und gedanklich. Dabei passiert es schnell, dass du dich selbst aus den Augen verlierst. Vielleicht kennst du das: Du funktionierst, erledigst, kümmerst dich. Und irgendwann bleibt nur noch Leere oder Gereiztheit. Dein Tank ist leer.

Selbstfürsorge bedeutet, dass du deinen inneren Akku regelmäßig auflädst und nicht erst dann, wenn du völlig erschöpft bist. Das ist keine Selbstverliebtheit, sondern liebevolle Verantwortung. Denn nur wenn es dir gut geht, kannst du wirklich gut für andere da sein.

Der emotionale Tank: Nähe, Mitgefühl, kleine Seelenwärme



- Einen lieben Menschen anrufen oder umarmen
- Dich selbst loben: „Ich habe heute mein Bestes gegeben.“
- Ein Foto ansehen, das dich berührt
- Dankbarkeitstagebuch: täglich drei Dinge notieren, für die du heute dankbar bist
- Einen Brief an dich selbst schreiben: Was würdest du dir gerade wünschen und wofür bist du stolz?

Der körperliche Tank: Bewegung, Ruhe, bewusste Körperwahrnehmung



- Rausgehen: ein paar Schritte an der frischen Luft oder bewusstes Fensteröffnen
- Etwas Warmes trinken: z. B. Tee oder Zitronenwasser, bewusst und langsam
- Eine kleine Stretch-Einheit, sich räkeln oder gezielt die Schultern lockern
- Füße spüren: Barfuß auf den Boden stellen, Gewicht verlagern, bewusst verankern
- Eine bewusste Ruhepause einlegen ohne Ablenkung, vielleicht im Liegen mit geschlossenen Augen
- Etwas nährendes, leichtes essen, das dir gut bekommt (z. B. frisches Obst, eine Suppe, Nüsse)

Der soziale Tank: Verbindung, Austausch, geteilte Gedanken



- Ein Gespräch, das dich stärkt. Kein Jammern, sondern echtes Miteinander
- Gemeinsam lachen (z. B. mit Kindern, Freund:innen, Serien)
- Unterstützung einfordern oder bewusst annehmen
- Eine Gruppe oder Community, in der du du selbst sein darfst
- Abstand von energieraubenden Kontakten zulassen – der soziale Tank füllt sich nicht durch mehr Kontakte, sondern durch die richtigen

Mentale Energietank: Gedanken sortieren, Inspiration finden



- Etwas Neues lernen - freiwillig und aus Interesse: ein Podcast, ein Sachbuch, ein Onlinekurs zu einem Herzensthema
- Gedanken notieren: 5 Minuten freies Schreiben (z. B. morgens oder abends) ohne Anspruch, einfach nur raus damit
- Inspirierende Sätze oder Zitate sammeln: was dich stärkt, berührt, erinnert (vielleicht in einem kleinen „Seelenheft“ oder als Kärtchen)



- Tagträumen erlauben: für ein paar Minuten absichtlich nicht produktiv sein. Einfach spinnen, fantasieren, dich treiben lassen.
- Gedankliche Grenzen setzen: z. B. Nachrichten oder Social Media gezielt nur zu festen Zeiten konsumieren
- Etwas „nur für dich“ planen oder gestalten: ein Projekt, das dir entspricht, ohne Zweck für andere

DEIN INNERES WARUM

Was gibt dir Kraft, dranzubleiben, auch wenn es anstrengend ist. Was lässt dich immer wieder neu beginnen, zuhören, begleiten und verstehen wollen. Gerade in dieser Zeit ist viel in Bewegung, bei deinem Kind und auch bei dir. Da tut es gut, etwas zu haben, das dich innerlich stärkt. Etwas, das dich daran erinnert, warum du deinen Weg als Mutter oder Vater so gehst, wie du ihn gehst.

Diese innere Orientierung nennen wir dein Warum. Es ist wie ein innerer Kompass, der dir hilft, auch in herausfordernden Momenten bei dir und deinem Kind zu bleiben. Ein Satz, der dich trägt und dich verbindet, mit deinem Kind und mit dem, was dir wichtig ist.



Warum ein persönliches WARUM so wichtig ist



Wenn dein Kind weint, trotzt, wütet oder lautstark seine Bedürfnisse zeigt, ist es oft dein inneres Warum, das dir hilft, ruhig zu bleiben, statt laut zu werden. Es ist der Gedanke, der dich daran erinnert, dass es um mehr geht als nur diesen einen Moment.

Es geht um Entwicklung, um Beziehung und um Vertrauen. Tag für Tag.

FINDE DEIN PERSÖNLICHES WARUM



Fragen zur Reflexion:

- Was wünsche ich meinem Kind für seine Zukunft?
- Was soll mein Kind durch mich über sich selbst lernen?
- Was hat mir als Kind gefehlt und was will ich heute anders machen?
- Was war in meiner Kindheit schön und möchte ich meinem Kind gern weitergeben?
- In welchen Momenten bin ich stolz auf mein Kind und warum?
- Welches Lebensgefühl wünsche ich meinem Kind, etwas, das es spürt, auch wenn es nicht immer ausgesprochen wird? (z. B. Vertrauen ins Leben, inneres „Ich bin richtig“, ein Gefühl von: Ich darf mich entfalten.)
- Welche Haltung möchte ich meinem Kind vorleben? (z. B. Geduld, Selbstannahme, Verantwortung, Gelassenheit)
- Was soll mein Kind über Liebe, Fehler, Nähe und Vertrauen erfahren?

Beispielformulierungen für dein inneres Warum:

- „Ich will, dass mein Kind sich sicher fühlt, auch wenn es laut oder wütend ist.“
- „Ich wünsche mir, dass mein Kind spürt: Ich bin richtig, auch mit Ecken und Kanten.“
- „Ich will nicht perfekt sein, ich will echt und verlässlich sein.“



Mein persönlicher Warum-Satz:

WOLLEN WIR IN KONTAKT BLEIBEN?

Ich hoffe, dieses Workbook konnte dir hilfreiche Impulse geben und dich ein Stück weiterbringen auf deinem Weg als Mama oder Papa. Wenn du das Gefühl hast, dass du nicht alles allein schaffen musst – dann melde dich gerne. Ich freue mich, von dir zu hören.

Margarete

Margarete Zöchmeister 

Elterncoaching | Beratung



+43 676 5490131



IM WINKEL 17, 2325 VELM



MARGARETE@ELTERN-COACH.AT



WWW.ELTERN-COACH.AT



© 2026 Margarete Zöchmeister

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Workbooks dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich zugänglich gemacht werden.

