

SEELENBAUPLAN

Lena

Ein persönliches Buch für Eltern über
Energie, Eigenart und Alltag Deines Kindes

15.06.2017



WILLKOMMEN

01 Hallo Sabine

Schön, dass Du Dir Zeit nimmst, Lena noch ein Stück besser kennenzulernen. Dieses Buch ist nur für Euch gemacht, nach dem Geburtsdatum und den Daten aus dem persönlichen Chart von Lena. Es erzählt Dir, wie Dein Kind nach dem Human Design gebaut sein könnte: wie die Energie arbeitet, was gut tut, was manchmal Reibung macht und wie Du Lena im Alltag liebevoll begleiten kannst.

Human Design ist ein Erfahrungsmodell. Du musst nichts davon glauben. Es reicht, wenn Du beim Lesen immer wieder nachfragst: Passt das zu uns? Was Dich anspricht, darfst Du mitnehmen und ausprobieren. Was sich fremd anfühlt, darfst Du liegen lassen. Du kennst Dein Kind am besten.

Am besten liest Du ein Kapitel nach dem anderen, mit einer Tasse Tee und ohne Eile.

Geschrieben für Sabine und Lena, geboren am 15.06.2017.



ZU BEGINN

02 Dein Kind sehen

Vielleicht kennst Du diese Momente: Lena reagiert mal wieder ganz anders, als Du es erwartet hättest. Du hast alles ruhig erklärt, und trotzdem knallt es. Oder Dein Kind ist nach einem schönen Tag völlig erschöpft, und Du fragst Dich, was Du übersehen hast.

Das ist kein schlechter Wille und kein Zeichen, dass Du etwas falsch machst. Jedes Kind kommt mit einer eigenen Art zu fühlen, zu lernen und Energie zu tanken. Und was bei dem einen Kind funktioniert, geht beim nächsten komplett nach hinten los. Das kennen fast alle Eltern.

Das Human Design bietet dafür eine Art Landkarte. Sie ersetzt weder Dein Bauchgefühl noch den Kinderarzt oder die Lehrerin. Aber sie kann Dir manchmal eine neue Brille schenken: Ach, deshalb braucht Lena nach der Schule erst einmal Ruhe. Ach, deshalb helfen Fragen mehr als Anweisungen.



IN EINER MINUTE

03 Der Bauplan von Lena

Der Bauplan Deines Kindes besteht aus ein paar Bausteinen, die zusammenspielen:

Der Typ beschreibt, wie die Energie von Lena grundsätzlich arbeitet. Die Strategie zeigt, wie Dein Kind am leichtesten durchs Leben geht und wo Türen aufgehen. Die innere Autorität ist der persönliche Kompass für Entscheidungen. Er wirkt im Modell erst nach und nach, deshalb begleitest Du in den ersten Jahren mit der passenden Strategie. Das Profil beschreibt, wie Lena lernt und der Welt begegnet. Offene Zentren zeigen, wo Dein Kind besonders viel von anderen aufnimmt. Und die Tore sind einzelne Begabungen, die im Alltag aufblitzen.

Am Ende bekommst Du ein kleines Zwei-Wochen-Experiment für den Alltag, ganz ohne Druck. Es dauert nur ein paar Minuten am Tag.



WIE DIE ENERGIE VON LENA ARBEITET

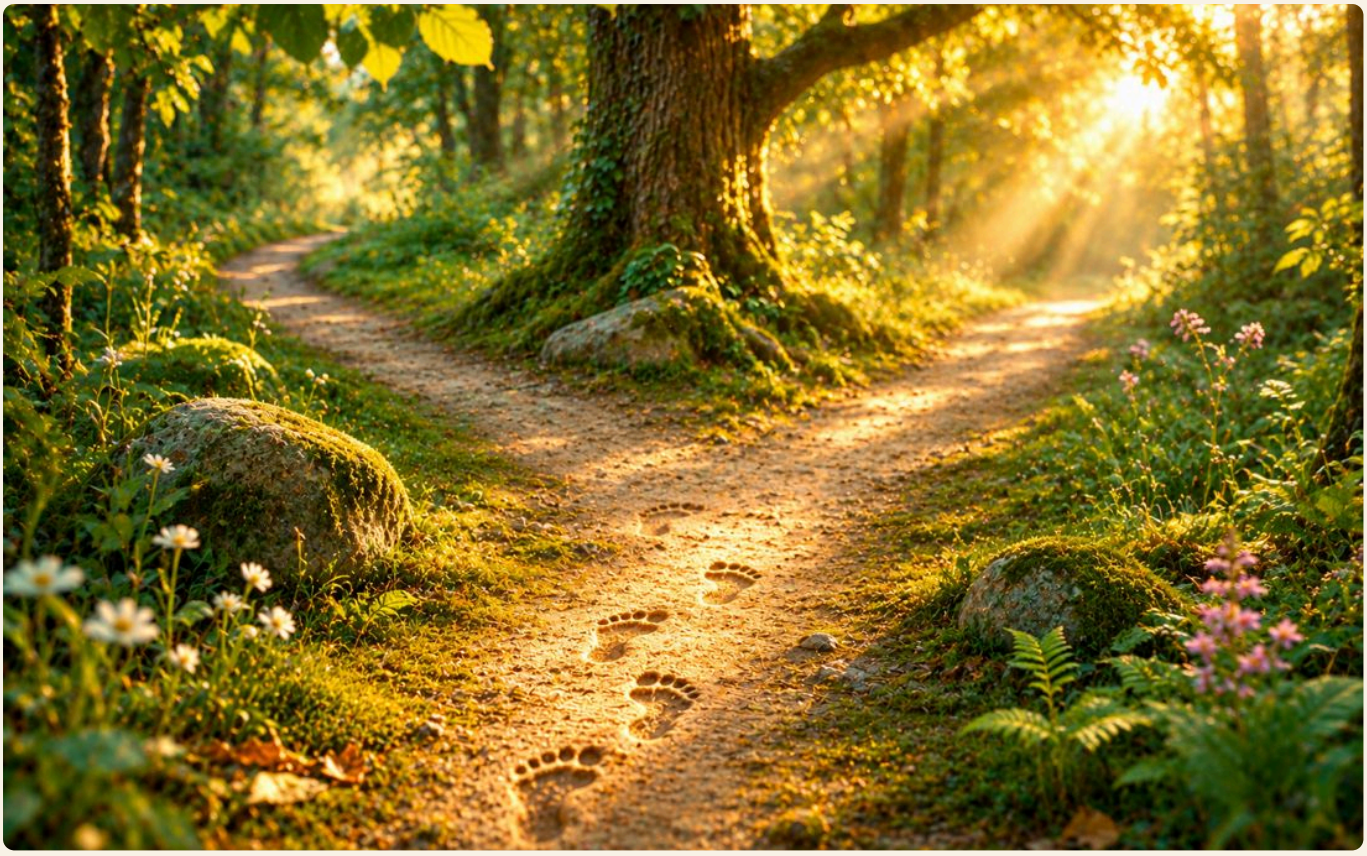
04 Typ: Generator

Im Human Design heißt es, dass Generator-Kinder eine kraftvolle, beständige Lebensenergie mitbringen. Rund 37 Prozent aller Menschen gehören zu diesem Typ, Lena ist also in guter Gesellschaft. Gemeint ist ein Kind, das viel Antrieb zeigt, sobald etwas wirklich Freude macht: Bauen, Malen, Springen, Üben, Helfen. Dann kann Lena erstaunlich lange dranbleiben und wirkt dabei zufrieden und gelöst.

Zu den Eigenarten gehört, dass Impulse oft als Antwort entstehen. Auf eine Frage, ein Angebot oder eine Idee von anderen reagiert Lena meist deutlich mit einem Ja oder Nein. Von allein anzufangen fällt dagegen häufig schwer. Das ist keine Trägheit, sondern die Art, wie dieser Typ nach dem Modell gebaut ist.

Ein Warnsignal, das viele Eltern kennen: Wird Lena quengelig, gereizt oder missmutig, beschreibt das Modell häufig Frustration, weil zu lange etwas getan wurde, das keine Freude macht. Das ist kein Charakterfehler. Vielleicht magst Du einmal beobachten, wobei Lena richtig aufblüht.

Kind-Typ Generator: ausdauernde Lebensenergie, antwortet auf das Leben, braucht Freude am Tun.



SO FINDET LENA LEICHT DURCHS LEBEN

05 Die Strategie

Für Generator-Kinder lohnt sich im Alltag ein kleiner Perspektivwechsel: Das Modell beschreibt, dass dieser Typ am leichtesten durchs Leben geht, wenn zuerst das Leben eine Frage stellt. Aus einer Anweisung wie „Zieh die Schuhe an“ wird dann vielleicht „Magst Du die roten oder die blauen Schuhe anziehen?“ Das klingt nach einer Kleinigkeit, doch viele Eltern erleben, dass Antworten viel leichter fallen als Befehle.

Vielleicht kennst Du die Szene am Frühstückstisch oder beim Abholen: Auf eine Frage kommt häufig ein klares Ja oder Nein, das sich ehrlich anfühlt. Ein Zögern bedeutet dann oft nur, dass Lena noch spürt, wohin die Antwort geht. Dafür darf Zeit bleiben.

Auch bei Angeboten für den Nachmittag hilft diese Haltung: Verein, Verabredung oder Ausflug tauchen als Einladung auf statt als fertiger Plan. Als kleine Anregung bietet sich eine Frage pro Tag an, bei der wirklich beide Antworten willkommen sind.

Kind-Typ Generator: lässt sich gut durch Fragen und Angebote führen statt durch Anweisungen.



ENTSCHEIDUNGEN

06 Der innere Kompass

Im Human Design heißt es, dass Lena einen inneren Kompass im Bauch trägt: eine schnelle, körperliche Antwort auf konkrete Fragen und Angebote. Ein Ja fühlt sich offen und warm an, ein Nein zieht sich zusammen oder bleibt einfach stumm. Im Alltag zeigt sich das oft unspektakulär: Die Augen leuchten bei einem Angebot, oder der Blick wandert weg, die Schultern sinken und ein „Mmh“ ohne Begeisterung kommt zurück.

Ehrlich gesagt: Dieser Kompass wirkt im Modell erst nach und nach, oft ab etwa 7 Jahren. Bis dahin lädt Dich das Modell ein, gute Fragen zu stellen und die Reaktion des Körpers aufmerksam wahrzunehmen, statt auf lange Begründungen zu warten. Kinder mit dieser Autorität können selten erklären, warum etwas stimmt. Das Warum folgt, wenn überhaupt, erst später.

Vielleicht fällt Dir schon jetzt auf, bei welchen Fragen Lena sofort aufblüht und bei welchen eher still wird. Das ist ein schöner Anfang.

Sakral: Die Bauchantwort auf Fragen und Angebote ist der Kompass, oft ab etwa 7 Jahren spürbar.



WIE LENA LERNT UND DER WELT BEGEGNET

07 Profil 1/3

Im Human Design verbindet das Profil 1/3 den Forscher mit dem Ausprobierer. Lena möchte zuerst eine solide Grundlage spüren: Wie funktioniert das, worauf kann ich mich verlassen? Danach wird ausprobiert, angestoßen, manchmal auch gründlich danebengegriffen. Das Modell sieht darin keinen Fehler, sondern den Weg, auf dem dieses Profil lernt.

Im Alltag zeigt sich das zum Beispiel bei Hausaufgaben: Erst wird alles genau untersucht, dann kommt die Phase, in der Neues einfach mal getestet wird. Gerade das Hinfallen, Umplanen und Neustarten gehört nach dieser Lesart zum Lernen dazu. Viele Eltern erleben ihre Sorge dabei als sehr groß, weil es so oft „schiefgeht“.

Es kann entlasten, kleine Misserfolge als Erfahrungsschatz zu sehen. Vielleicht magst Du an einem ruhigen Abend fragen: „Was hast Du heute herausgefunden, auch wenn es anders lief als geplant?“

Forscher und Ausprobierer: braucht Grundlagen, lernt durch eigene Erfahrung, auch durch Umwege.



ENERGIE IM ALLTAG

08 Der Akku

Generator-Kinder bringen im Modell viel Lebensenergie mit, die sich über den Tag aufbaut und gern verbraucht werden möchte. Voll ist Dein Kind, wenn Bewegung, Spiel und Aufgaben vorkommen, die Freude machen: Klettern, Basteln, Fußball, Kochen mit Dir. Danach darf der Akku ruhig richtig leer sein, und das ist ein gutes Zeichen, kein Problem.

Leer wird der Akku, wenn über längere Zeit Dinge getan werden, die keine Freude machen: lange Wartezeiten, Pflichtprogramm ohne Pause, Nachmittage voller Termine. Dann zeigen sich häufig Quengeln, Gereiztheit oder plötzliche Müdigkeit. Viele Eltern erleben das als „Der Tag war zu voll“ und nicht als „Das Kind ist schwierig“.

Aufladen kann am Abend ein ruhiger Ausklang: ein Bad, Vorlesen, Kuscheln, eine Runde Nichtstun. Das Modell beschreibt, dass dieser Typ gut schläft, wenn die Energie des Tages auch wirklich ausgelebt werden durfte. Als Anregung: ein Nachmittag pro Woche ohne Termine, dafür mit freiem Spiel.

Akku Generator: voll durch freudiges Tun, leer durch Pflichtprogramm ohne Pause, Ruhe am Abend.



KONZENTRATION UND ALLTAG

09 Lernen und Schule

Beim Lernen heißt es im Human Design, dass Generator-Kinder am meisten mitnehmen, wenn etwas Freude macht und praktisch ausprobiert werden darf. Zahlen werden greifbarer beim Backen, Buchstaben beim Stempeln, Geschichte beim Nachspielen. Reines Zuhören und Stillsitzen fällt dagegen oft schwer, vor allem wenn der Stoff keine Verbindung zu etwas Lebendigem hat.

Bei den Hausaufgaben lohnt sich häufig ein Blick auf das Tempo: kurze Einheiten, kleine Pausen, ein Glas Wasser und etwas Bewegung dazwischen. Auch hier kann eine Frage die Stimmung verändern: „Womit magst Du heute anfangen?“ Dann darf Lena den ersten Schritt selbst wählen.

In Kindergarten und Schule taucht Frustration manchmal auf, wenn Themen lange ohne Sinn bleiben. Das sagt nichts über Begabung aus, sondern darüber, wie Interesse entsteht: durch Erleben. Versprechen zu Ergebnissen kann ein Modell nicht machen, aber viele Eltern erleben, dass Entlastung beim Lernen auch die Freude zurückbringt.

Lernen Generator: Freude und Ausprobieren öffnen den Zugang, kurze Einheiten und Bewegung helfen.



ABENDS UND MORGENS

10 Schlaf und Rhythmus

Viele Eltern erleben abends eine kleine Überraschung: Tagsüber scheint Dein Kind unendlich viel Energie zu haben, und dann kippt der Akku beinahe plötzlich. Das ist kein Eigensinn. Im Human Design wird beschrieben, dass Generator-Kinder die Kraft über den Tag im Tun verbrauchen und am Abend wirklich leer werden dürfen. Wer sich mit Freude betätigt hat, schläft nach diesem Modell oft tiefer.

Beim Abschalten hilft häufig, wenn der Tag mit etwas Schönem endet: noch ein Stück Bauen, Malen oder Barfußlaufen im Garten, danach ein ruhiger Übergang. Statt „Jetzt ist Schlafenszeit“ lässt sich fragen: „Magst Du Dir heute die Geschichte oder die Hörspielfolge aussuchen?“ Antworten fallen Kindern dieses Typs meist leichter als Anweisungen.

Und falls ein Abend einmal zäh verläuft: Das kennen fast alle Eltern. Vielleicht lohnt sich ein Blick darauf, ob der Tag genug Betätigung mit Freude enthalten hat. Manchmal liegt genau darin der ganze Schlüssel.

Generator-Kind: Energie im Tun verbrauchen, Abend mit Freude ausklingen lassen.



WENN ES HOCH HERGEHT

11 Gefühle und große Wellen

Wutanfälle sind bei Kindern aller Typen ein ehrliches Signal. Bei Generator-Kindern zeigt sich Frust im Modell oft dann, wenn die Energie gerade nirgends sinnvoll hinfließen kann. Vielleicht kennst Du Situationen, in denen Dein Kind nach einem Tag voller Aufträge, Unterbrechungen oder Übergänge plötzlich über Kleinigkeiten explodiert. Das ist kein Trotz, das ist häufig angestaute Kraft.

Was dann entlastet, ist zunächst Dein ruhiges Dasein, ohne Erklärungen und ohne Verhandlung. Wenn der Sturm nachlässt, helfen oft Bewegung und etwas Handfestes: Kissen schlagen, Knete kneten, einmal ums Haus rennen. Fragen mit Ja oder Nein, etwa „Magst Du Dich kurz bewegen?“, beantwortet der Bauch meist schneller als große Gesprächsangebote.

Im Human Design heißt Frustration das Warnsignal dieses Typs. Viele Eltern erleben, dass sich danach vieles klärt: Welche Aufgabe fehlt gerade, welche Betätigung macht Freude? Das darf Dich neugierig machen statt besorgt.

Generator-Kind: Frust zeigt, dass Energie keinen Platz hat. Bewegung entlastet.



MITEINANDER

12 Grenzen und Konflikte

Generator-Kinder streiten selten aus Boshaftigkeit. Im Modell zeigt sich Streit häufig dann, wenn Anweisungen auf eine innere Bauchantwort treffen, die gerade „Nein“ sagt. Dann klingt Dein Kind stur, dabei steckt oft das Gefühl dahinter, nicht mitentscheiden zu dürfen. Das kennen viele Eltern, besonders am Morgen, wenn alles schnell gehen soll.

Bei Regeln und Grenzen lohnt sich ein Weg über Fragen und Angebote: „Magst Du erst die Schuhe anziehen oder erst die Jacke?“ So bleibt die Klarheit erhalten, und Lena darf trotzdem mitentscheiden. Grenzen dürfen dabei ruhig fest bleiben. Das gelingt oft leichter, wenn Grenzen wie ein Rahmen klingen und nicht wie ein Befehl.

Unter Geschwistern haben Generator-Kinder meist viel Ausdauer, auch im Streiten. Hilfreich ist oft, wenn beide etwas Eigenes zu tun bekommen, statt dass ein Machtwort fällt. Gemeinsames Tun beendet manchen Streit schneller als Erklärungen.

Generator-Kind: Streit entsteht oft bei Anweisungen. Fragen lassen Mitsprache zu.



OFFENE ZENTREN

13 Was Lena aufnimmt

Im Human Design nimmt ein offener Kopf Fragen, Gedankendruck und Ideen aus der Umgebung auf und verstärkt sie. Bei Lena kann das bedeuten: Familie, Freunde und Klasse bringen viele Gedanken mit, die sich schnell wie die eigenen anfühlen. Die Chance liegt darin, viele Sichtweisen kennenzulernen und mit der Zeit zu erkennen, welche Fragen wirklich wichtig sind. Die Stolperfalle: Grübeln über Dinge, die gar nicht aus dem eigenen Inneren stammen, etwa Sorgen der Erwachsenen am Küchentisch. Viele Eltern kennen das Gedankenkarussell vor dem Einschlafen. Es entlastet, wenn Gedanken ausgesprochen werden dürfen und manche einfach liegen bleiben dürfen.

Die offene Wurzel steht im Human Design für Druck und Antrieb, der sich vom Umfeld ansteckend überträgt. Bei Lena zeigt sich das oft in hektischen Morgenstunden, vor Klassenarbeiten oder bei Terminen: Der Stress anderer fühlt sich schnell wie der eigene an. Die Chance: Gelassenheit entwickeln und lernen, Druck zu spüren, ohne sich davon steuern zu lassen. Die Stolperfalle: Alles möglichst schnell erledigen wollen, nur um den Druck loszuwerden. Viele Eltern kennen das beim Anziehen am Morgen. Es entlastet, Abläufe zu entzerren und Zeit einzuplanen, etwa mit einem Puffer von zehn Minuten am Morgen, damit Druck gar nicht erst entsteht.

Nimmt Fragen und Gedanken aus dem Umfeld auf, Grübeln ist die Stolperfalle. Nimmt Stress und Zeitdruck des Umfelds auf, Stolperfalle ist Hetzen, um Druck loszuwerden.



EINE BEGABUNG, TOR 1

14 Selbstausdruck

Kinder mit dem Tor des Selbstausdrucks bringen oft eine ganz eigene Handschrift mit. Beim Malen, Basteln oder Geschichtenerfinden entsteht bei Lena etwas, das so noch niemand gemacht hat, und Dinge streng nach Anleitung zu bauen wirkt manchmal fast zäh. Das Modell beschreibt hier einen starken schöpferischen Impuls, der gesehen werden möchte.

Im Alltag erleben viele Eltern, dass Lena beim Anziehen, beim Tischdecken oder bei den Hausaufgaben eigene Wege geht und auf die übliche Art keine Lust hat. Das ist kein Trotz, sondern gelebte Kreativität. Reibung entsteht vor allem, wenn Eigenes ständig korrigiert wird.

Hilfreich ist ein Platz, an dem Ausprobieren erlaubt ist: ein Zeichenblock am Küchentisch, eine Kiste mit Stoffresten, eine Bühne im Wohnzimmer. Vielleicht magst Du einmal fragen: „Erzähl mir, wie Du darauf gekommen bist?“ Schon dieses ehrliche Interesse stärkt Lena darin, Eigenes zu zeigen.

Tor 1: Selbstausdruck



EINE BEGABUNG, TOR 34

15 Kraft

Lena bringt viel Kraft und Ausdauer mit, besonders wenn etwas Freude macht. Das Tor der Kraft beschreibt im Human Design eine Energie, die einfach loslegen will: Klettern, Rennen, Bauen, bis die Dämmerung kommt. Viele Eltern staunen, wie lange Lena bei einer Sache bleibt, die wirklich begeistert, und wie zäh dann Hindernisse überwunden werden.

Die Stolperfalle zeigt sich im Alltag oft am Abend: Wer den ganzen Tag Vollgas gibt, kippt irgendwann. Dann wird gemeckert, geweint oder gestritten, und das ist kein schlechtes Benehmen, sondern ein leerer Akku. Das kennen fast alle Eltern.

Hilfreich ist, wenn die Kraft Aufgaben bekommt, die einen erkennbaren Sinn haben: Holz tragen, ein Beet umgraben, Einkäufe schleppen. Und wenn nach der Anstrengung ein fester Platz zum Ausruhen wartet. Vielleicht magst Du nach besonders aktiven Tagen eine ruhige Stunde mit Decke und Hörbuch einplanen.

Tor 34: Kraft



EINE BEGABUNG, TOR 64

16 Bilder im Kopf

Lena hat oft innere Bilder: Erinnerungen, Fantasien, ganze kleine Filme, die im Kopf ablaufen. Viele Eltern erleben das als Verträumtheit, etwa beim Anziehen am Morgen oder bei den Hausaufgaben, wenn der Blick plötzlich in die Ferne geht. Im Human Design steht dieses Tor für Bilderreichtum, aus dem Kreatives wachsen kann, zum Beispiel Zeichnungen, Geschichten oder Spiele.

Die Stolperfalle: Manche Bilder beschäftigen Dein Kind lange, auch nachts, und lassen sich nicht leicht ordnen. Das ist kein Abschweifen, sondern ein innerer Verarbeitungsweg.

Kleine Anregung: Vielleicht magst Du Lena Papier und Stifte neben das Bett legen oder eine Zeichenzeit nach der Schule anbieten. Wenn Bilder nach außen dürfen, werden diese oft ruhiger, und gemeinsam anschauen macht Freude.

Tor 64: Bilder im Kopf



EINE BEGABUNG, TOR 2

17 Innere Richtung

Das Tor der Inneren Richtung steht im Human Design für ein feines Gespür dafür, wohin ein Weg führen soll. Kinder mit diesem Tor wissen oft früh, was sich stimmig anfühlt und was nicht, auch wenn Worte dafür noch fehlen. Lena hat vielleicht schon im Kindergarten klare Vorstellungen davon gehabt, wie ein Spiel ausgehen soll.

Im Alltag zeigt sich das manchmal als Widerstand: Auf dem Weg zur Oma, beim Wochenendausflug oder bei neuen Plänen fragt Lena gern, wohin genau und wozu. Viele Eltern deuten das als Sturheit. Das Modell sieht dahinter eher das Bedürfnis nach Orientierung.

Gut tut ein kleiner Überblick vorab: Was steht heute an, und wie geht der Tag weiter? Vielleicht magst Du morgens beim Frühstück gemeinsam den Tag in drei Schritten durchgehen. Mit einem Ziel vor Augen lässt sich Lena meist erstaunlich gern auf den Weg ein.

Tor 2: Innere Richtung



KLEINE ALLTAGSWAHL

18 Entscheidungen begleiten

Bei kleinen Entscheidungen hilft nach dem Modell vor allem eine konkrete Frage, auf die Lena mit einem schnellen Ja oder Nein antworten kann. Offene Fragen wie „Was möchtest Du essen?“ überfordern oft, ein Angebot wie „Magst Du Vanille?“ lässt den Körper antworten. Beim Eis, bei der Wahl der Kleidung oder bei der Frage, ob ein Hobby ausprobiert wird, lohnt sich ein Blick auf die erste Reaktion: Leuchten die Augen, wird der Körper weich, kommt ein Seufzen?

Viele Eltern erleben, dass Kinder mit dieser Autorität das Warum nicht benennen können. Das Erklären darf deshalb später folgen oder ganz ausbleiben. Bis etwa 7 Jahre begleitest Du, indem Du Angebote machst und die Antwort beobachtest.

Beispielsatz am Eisstand: „Magst Du Schokolade? Und wie wäre Erdbeere?“ Die Antwort kommt meist ganz von selbst.

Ja-Nein-Fragen und Angebote anstelle offener Fragen, die Körperreaktion zählt.



DEIN PLATZ IM BAUPLAN

19 Was Lena von Dir braucht

Generator-Kinder bringen im Modell eine große, lebendige Energie mit, die Betätigung sucht. Dein Kind braucht von Dir vor allem Gelegenheiten, bei denen Freude entsteht. Dazu zählen Bauen, Tanzen, Tiere versorgen, Backen oder einfach draußen toben. Zufriedenheit zeigt sich nach diesem Modell, wenn Energie sinnvoll fließen darf, und Frust, wenn nicht.

Dazu gehört, Lena antworten zu lassen. Fragen und Angebote statt Anweisungen geben dem Bauchgefühl Raum, das sich nach und nach zu einer verlässlichen inneren Stimme entwickelt. Ein „Magst Du?“ ist dann mehr als Höflichkeit, nämlich eine Einladung, bei der innere Ja- und Nein-Signale spürbar werden.

Und am Abend braucht Dein Kind Ruhe, damit sich der Körper erholen kann. Wenn Du dabei manchmal ungeduldig wirst: Das kennen fast alle Eltern. Dass Du da bist, zuhörst und Raum für Freude lässt, ist bereits sehr viel.

Generator-Kind: braucht Betätigung mit Freude, Fragen statt Anweisungen und Ruhe am Abend.



STOLPERFALLEN FÜR ELTERN

20 Wenn es hakt

Eine Situation, die viele Eltern kennen: Dein Kind wird zum dritten Mal gebeten, die Schuhe anzuziehen, und reagiert, als wäre das Anliegen völlig neu. Oder Lena sagt zu allem schnell Ja und merkt mitten in der Aktivität, dass der Bauch eigentlich Nein gemeint hat. Das ist kein Mangel an Zuhören und keine Schuld, weder Deine noch die von Lena.

Im Modell reagieren Generator-Kinder auf das Leben, statt von sich aus anzustoßen. Anweisungen laufen deshalb leicht ins Leere, während Fragen eine Antwort aus dem Bauch auslösen. Ein weiterer Haken: Betätigung ohne Freude erzeugt anhaltend Frust, etwa wenn Nachmittage nur noch aus Terminen bestehen.

Eine kleine Anregung: Vielleicht probierst Du für ein paar Tage, aus Aufforderungen Fragen zu machen. „Magst Du jetzt die Schuhe anziehen, damit wir pünktlich bei Oma sind?“ Viele Eltern erleben, dass sich der Ton im Haus dadurch spürbar entspannt.

Generator-Kind: Anweisungen verpuffen, Fragen lösen die Bauchantwort aus.



DEIN KLEINER CHECK

21 Was tut Euch gut?

Zwischen all den Seiten darf auch ein bisschen Platz für Dich sein. Denn ein erschöpftes Elternteil kann den Bauplan seines Kindes nur schwer begleiten.

Vielleicht magst Du Dir beim Durchblättern ein paar Fragen stellen:

Wann war Lena zuletzt so richtig bei sich, und was ist da passiert? Welche Situation im Alltag kostet uns beide am meisten Kraft? Gibt es eine Zeit am Tag, in der Dein Kind besonders weich und offen für Gespräche ist? Und was würde Dir selbst im Alltag den Druck ein kleines Stück nehmen?

Du musst keine Antworten aufschreiben. Oft reicht es schon, die Fragen eine Weile mit sich herumzutragen. Manchmal kommt die Antwort beim Spülen oder beim Abholen von ganz allein.



LOS GEHT ES

22 Das Zwei-Wochen-Experiment

Statt viel zu verändern, lädt Dich dieses kleine Experiment ein, vierzehn Tage lang ein bisschen anders hinzuschauen. Du suchst Dir eine einzige Anregung aus diesem Buch aus, die zu Euch passt, zum Beispiel eine Frage statt einer Anweisung, einen ruhigen Rückzugsmoment nach der Schule oder eine Ankündigung vor einem Wechsel.

Abends schreibst Du Dir in einem Satz auf, was Dir aufgefallen ist: Wie hat Lena reagiert? Wie ging es Dir damit? Nach vierzehn Tagen siehst Du, was geblieben ist. Wenn nichts auffällt, ist das auch eine Antwort, dann darfst Du eine andere Anregung probieren.

Es geht nicht darum, ein besseres Elternteil zu werden. Du bist schon gut. Es geht darum, ein paar Stellschrauben zu finden, die Euren Alltag leichter machen.



ZUM SCHLUSS

23 Dein Weg mit Lena

Dieses Buch kann nur einen kleinen Ausschnitt zeigen. Lena ist mehr als ein Chart, mehr als ein Typ und mehr als jede Beschreibung. Dein Kind wird sich verändern, wachsen, Dinge ausprobieren und wieder verwerfen. Das ist genau richtig so.

Was bleibt, ist hoffentlich ein freundlicher Blick: auf Dein Kind, auf Eure Eigenarten und auf Dich selbst. Manchmal reicht es schon zu wissen, dass hinter einem schwierigen Verhalten oft ein Bedürfnis steckt, das man verstehen darf.

Sollte Dich etwas beschäftigen, das in diesem Buch nicht vorkommt oder Dir Sorgen macht, sprich gern mit Deiner Beraterin oder dem Menschen, der Euch begleitet, und mit Fachleuten bei Euch vor Ort. Du musst nicht alles allein tragen.

Alles Liebe für Euch beide.

PLATZ FÜR DICH

Meine Notizen