


# Der Weg zu psychisch gesunden Kindern

Erziehung mit H.E.R.Z.

mit Kinder-Psychologe Stefan Hetterich





**Du erhältst im folgenden Workbook  
die wichtigsten Grundlagen,  
die Kinder in psychischen Krisen  
von Ihren Eltern brauchen.**

**Als Mutter, als Vater  
oder auch als weitere Bezugsperson  
deines Kindes  
kannst du wesentlich dazu beitragen,  
dass dein Kind psychische Krisen  
– die nun mal zum Leben dazugehören –  
selbst überwinden  
und gestärkt aus der Krise  
hervorgehen kann.**

**Es sind oft nicht  
die konkreten Erziehungsmaßnahmen,  
die deinem Kind weiterhelfen,  
sondern deine innere Haltung  
als Mutter bzw. Vater.**

**Die Übungen in diesem Workbook  
helfen dir  
zu einem tieferen Verständnis  
der Psyche deines Kindes  
und damit zu einer klareren inneren Haltung,  
mit der du für dein Kind hilfreich sein kannst.**

**Finde deinen inneren Kompass  
für mehr Selbstbewusstsein  
und psychische Stabilität deines Kindes.**



# Inhalt

1

**Der Überblick**

2

**Die Basis**

3

**Dein persönliches Fundament**

4

**Die Suche nach der Ursache**

5

**Welchen Weg wählst du?**

6

**Dein Kompass**



# Der Überblick<sup>1</sup>

*„Wenn du andere  
ändern willst, ändere  
dich selbst.“*

*C.G. Jung*

**Warum hast du dich für diesen Kurs entschieden?**

**Was ist deine persönliche Motivation?**

**Was ist dein persönlichstes Ziel mit dem Kurs?**

**Was willst du für dich erreichen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wie willst du deine Position im „Familien-Mobile“ verändern?



# Die Basis **2**

**Psychische Krisen lassen sich oft nicht mit dem Verstand begreifen, sondern mit dem Herzen.**

**Jedes psychische Problem – so seltsam es wirken mag und so unlogisch es für deinen Verstand aussieht – entsteht aus inneren, unbewussten Gründen.**

**Diese Gründe kannst du dann am besten begreifen, wenn du nicht sofort mit deiner Logik an die Sache rangehst, sondern mit deinem Herzen.**

**Versuche dich in die Position deines Kindes zu versetzen und die Welt mit seinen Augen zu verstehen.**

**Echtes Verstehen ist Liebe.**

**Versuche nicht gleich, zu verändern, sondern erst einmal wahrzunehmen, wie dein Kind sich und die Welt sieht und verstehe so dein Kind von innen her.**

**Zwei Fragen sind hier erst einmal wichtig.**

**Was denkst du:**

**1. Wie nimmt dein Kind die Welt wahr?**

---

---

---

---

**2. Wie nimmt dein Kind sich selbst wahr?**

---

---

---

---

# Dein persönliches Fundament

## *HEIMAT*

**Jede Veränderung braucht einen stabilen Boden und ein Fundament.**

**Wenn du bei deinem Kind bzw. in deiner Familie etwas ändern willst, beginne bei dir und achte auf das, was du selbst für deine Stabilität brauchst.**

**Was ist deine Heimat?**

**Was ist deine innere Heimat?**

**Was gibt dir Kraft?**

---

---

---

---

---

---



**Welche Personen geben dir Energie  
und tun dir gut?**

---

---

---

**Was ist deine Werte-Heimat?  
Mit welchen Vorstellungen und Werten von  
Mutter-Sein und Vater-Sein bist du gestartet?**

---

---

---

---

**Was lässt dich eine stabile Mutter,  
ein stabiler Vater sein?**

---

---

---

# Die Suche nach der Ursache

## *ERKUNDEN*

Die Gründe für psychische Probleme sind häufig nicht bewusst, sondern auf einer inneren, unbewussten Ebene zu finden.

Wenn du eine Ahnung von den unbewussten Gründen bekommst, kannst du einen Weg finden, damit umzugehen.

Die Kenntnis über die unbewussten Gründe hilft dir zu einer wirklich hilfreichen Eltern-Haltung.

Die Erkundungsreise führt zu verschiedenen „Hauptstädten“ des Unbewussten. Diese Hauptstädte sind Fragen, die dir weiterhelfen können.

Wenn du diese Fragen für dich beantwortest, bekommst du die Voraussetzung für die Klarheit, wie du mit den psychischen Problemen deines Kindes umgehen kannst.

## Seit wann bestehen die Probleme?

**Haben die Probleme zu einem bestimmten Zeitpunkt begonnen?**

**Was war damals im Leben deines Kindes?**

**Was haben die damaligen Ereignisse in deinem Kind ausgelöst?**

**Existieren die Ursachen von damals auch heute noch oder sind sie Vergangenheit?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Welche Gefühle fehlen?

**Es gibt keine Unterscheidung zwischen guten und schlechten Gefühlen.  
Alle Gefühle haben einen Sinn.  
Fehlen im „Gefühls-Repertoire“ deines Kindes bestimmte Gefühle?  
Sind es Gefühle, die eigentlich vorhanden sein könnten, aber von deinem Kind unterdrückt/verdrängt werden?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**An welchem Entwicklungspunkt  
ist dein Kind?**

**Welche nächsten Entwicklungsschritte  
stehen an?**

**Könnten die psychischen Probleme deines  
Kindes damit zusammenhängen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wie nimmt dein Kind sich selbst wahr?

**Glaubt dein Kind an sich?**

**Wie ist das von außen wahrgenommene Bild?**

**Gibt es einen großen Unterschied zwischen dem Selbstbild deines Kindes und dem Bild wie dein Kind von dir oder anderen wahrgenommen wird?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Wie nimmt dein Kind dich wahr?

**Mit welchen Eigenschaftswörtern würde dein Kind dich bezeichnen?**

**Was glaubst du, braucht dein Kind von dir?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Welchen Weg wählst du?

## *RICHTUNG*

**Was folgerst du aus den Antworten  
auf die Erkundungsfragen?  
Welche Erkenntnisse hast du  
für dich gewonnen?**

**Welche Ursachen der psychischen Probleme  
liegen in der Vergangenheit?**

**Welche Ursachen der psychischen Probleme  
gibt es in der Gegenwart?**

**Beim Verstehen gibt es einen wichtigen Satz,  
der weiterhilft:**

**Verstehen bedeutet nicht,  
dass du einverstanden sein musst.**

**Du darfst dein Kind verstehen,  
Verständnis zeigen  
UND  
zugleich eine Richtung vorgeben.**

**Die wichtigste Frage  
für die geeignete Richtung lautet:**

**Gibt es Gründe in der äußeren  
Realität, die geändert werden  
können?**

**Dann ändere sie!**

**Gibt es die Gründe in der inneren  
Realität und Wahrnehmung deines  
Kindes?**

**Mache es dir zur Aufgabe, deinem  
Kind weiterzuhelfen, damit es die  
Schwierigkeiten überwinden kann.**

**Begrenze dein Kind dafür eventuell in  
seinen Problemstrategien.**

**Grenzen sind haltgebend und oft hilfreich,  
um aus Schwierigkeiten herauszufinden.**

**Aus meiner Sicht gibt es zwei wesentliche Kriterien, ob eine Grenze gezogen werden sollte:**

**1. Können durch die Grenze wesentliche Bedürfnisse erfüllt werden?**

- Grund- oder Existenzbedürfnisse
- Sicherheit
- Sozialbedürfnis
- Anerkennung und Wertschätzung

**Sorge dafür, dass dein Kind diesen Bedürfnissen gerecht werden kann.**

**Im Beispiel:**

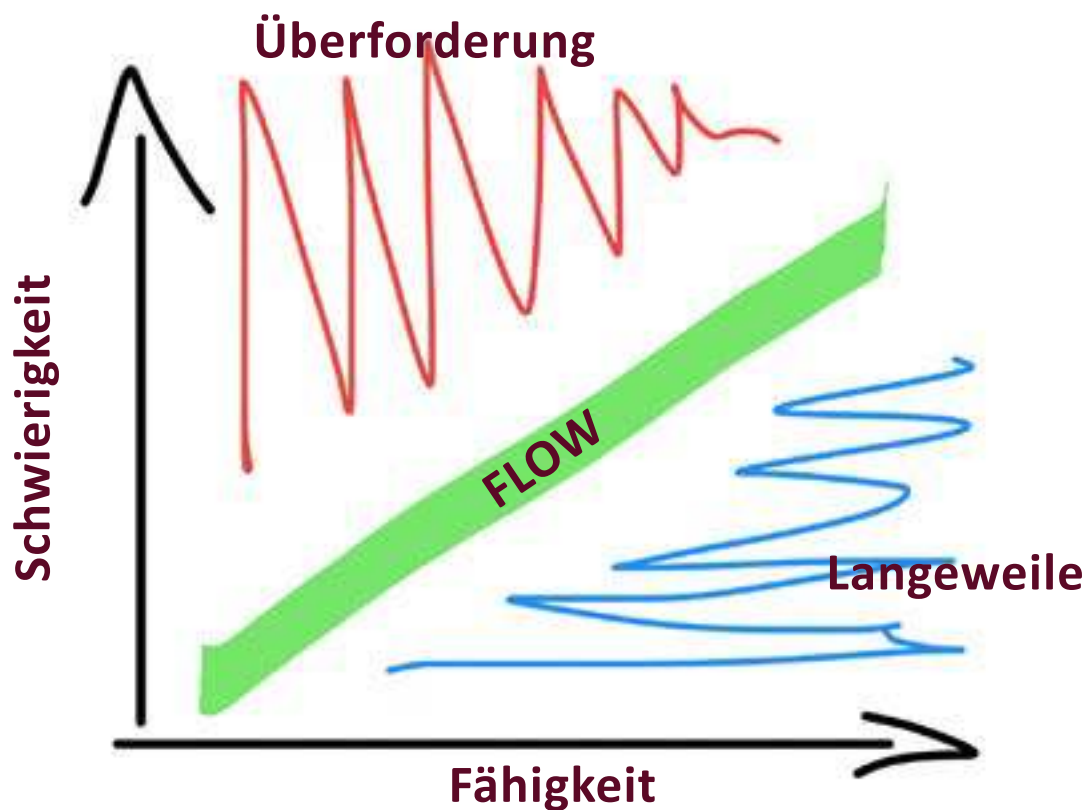
**Menschen haben ein Bedürfnis nach sozialen Begegnungen und Austausch. Also Sorge dafür, dass dein Kind zu anderen Kindern kommt. Dabei ist es gar nicht so wichtig, ob die Kinder „optimal“ zueinander passen.**

**Je vielfältiger die Begegnungen, um so sozial kompetenter kann dein Kind werden.**

**Ältere Kinder helfen deinem Kind zu wachsen. Jüngere Kinder verhelfen deinem Kind zu mehr Einfühlungsvermögen.**

## 2. Lässt die Grenze dein Kind wachsen?

Der Psychologe Mihály Csikszentmihályi hat das Konzept des Flow entwickelt



Wenn die Schwierigkeit einer Aufgabe und die eigenen Fähigkeiten, diese Aufgabe zu meistern miteinander im Einklang sind, dann kommen wir in den Flow. Wir sind glücklich bei dem was wir tun, weil wir entsprechend unserer Fähigkeiten gefordert werden.

**Begrenze dein Kind da, wo es sich überfordert und nicht die nötigen Fähigkeiten hat. Entwickle mit ihm die Fähigkeiten und dann kann es sich der Aufgabe stellen.**

**Und noch wichtiger: Begrenze dein Kind da, wo es sich unterfordert und im Zustand der Langeweile bleiben will. Psychische Probleme sollen nicht dazu führen, dass Anforderungen vorschnell reduziert werden.**

**Welche Richtung ist für dein Kind wichtig?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sorge für handhabbare,  
also bewältigbare Herausforderungen  
für dein Kind, damit es  
aus der psychischen Krise herausfinden kann.**

**Wo ist es wichtig,  
dein Kind zu begrenzen,  
damit es wachsen kann?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dein Kompass



## *ZEIT*

**Veränderungen brauchen Zeit.**

**Bleibe hartnäckig bei der Richtung,  
von der du weißt,  
dass sie für dein Kind hilfreich ist  
und stelle dich darauf ein,  
dass dein Kind versuchen wird, den  
vorherigen Zustand,  
das vorherige Zusammenspiel  
wiederherzustellen.**

**Nimm dir Zeit für dich**

**Nimm dir Zeit zu Verstehen**

**Nimm dir Zeit für dich und dein Kind**

**Was sind deine Rituale für dich?  
Wann sind deine Zeit-Inseln, in denen du dir  
Zeit schaffst zum Nachdenken?**

**Welche gemeinsamen Rituale schaffst du  
dir mit deinem Kind?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Du hast nun 4 Säulen,  
die du bei Schwierigkeiten  
deines Kindes überprüfen kannst.**



**Wenn du merkst, dein Kind gerät in eine psychische Krise, dann überprüfe diese 4 Säulen:**

**1** Wie sieht es gerade mit deiner inneren HEIMAT aus? Hast du gerade selbst den nötigen Boden und Halt? Wenn nein, ist dies der erste Punkt, den du verändern solltest.

**2** Wie sieht es mit dem ERKUNDEN aus? Hast du gerade eine Ahnung, was in deinem Kind los ist, oder solltest du besser damit beginnen, dir und deinem Kind Fragen zu stellen? Fragen, die dir weiterhelfen können mehr zu verstehen.

**3** Wie sieht es im Moment mit der RICHTUNG aus? Kannst du deinem Kind eine Richtung vorgeben? Mit deinem Kind an einem Ziel arbeiten? Hat dein Kind von dir hilfreiche Wegweiser bekommen, damit es selbst weiß, was der nächste Schritt wäre, um die Schwierigkeiten zu überwinden?

**4** Wie sieht es mit der ZEIT aus? Gibt es gemeinsame Zeit zwischen dir und deinem Kind? Hast du der eingeschlagenen Richtung genügend Zeit gegeben, damit sie wirken kann?

**Denke daran:**

**Du kannst nicht dafür sorgen,  
was die anderen Figuren in eurem  
Familien-Mobile machen.**

**Du kannst nur dafür sorgen,  
was du mit deiner Figur machst.**

**- in dem Vertrauen, dass sich dann  
auch die anderen Figuren bewegen  
und eingefahrene Muster  
überwunden werden.**



**Herzliche Grüße**

**Dein**

*Stefan Hetsch*

**Du hast Fragen zu einem bestimmten Thema?**

**Bedarf an noch mehr Informationen?**

**Verbesserungsvorschläge?**

**Dann lass es mich wissen unter:**

**[Themenwünsche](#)**

# Impressum



## **Inhalte:**

Dipl.-Psych. Stefan Hetterich

Tiefenpsychologischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

## **Therapeutischer Disclaimer:**

Dieser Online-Kurs ersetzt keine Psychotherapie. Bei anhaltenden Schwierigkeiten wende dich an einen Psychotherapeuten deines Vertrauens.

Geeignete Therapeuten findest du beispielsweise über die

[Bundespsychotherapeutenkammer](#).

## **Fotos:**

stock.adobe.com: - Visual Generation - north100 - alekseyliss

- Marytog - Romain TALON - Vera

## **©2021 by therapie2go. Stefan Hetterich.**

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

[www.therapie2go.com](http://www.therapie2go.com)