

LASS DICH BEGLEITEN

ARBEITE MIT MIR  
AN DEINEM  
ERFOLG

# Eltern coaching to go

The background of the entire cover is a warm, golden-orange sunset sky. In the lower half, there are dark silhouettes of a family: a man, a woman, and a small child, all walking away from the viewer towards the horizon. The child is holding the man's hand. The overall mood is peaceful and hopeful.

WERTVOLLE IMPULSE VON

LINDA SYLLABA

## Willkommen im Elterncoaching-FreE-Book!

Ich freue mich, dass du so engagiert an deine Aufgabe als Mama oder Papa rangehst!  
Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Alltag auch bei bester Motivation manchmal echt herausfordernd ist mit unseren kleinen Schätzen. Deshalb habe ich hier einige hilfreiche Tipps und Impulse für dich zusammengestellt.

**Was dich erwartet:**

**Gelassenheit – Soforthilfe**

**Hilfe, mein Kind flippt aus!**

**So stärkst du das Selbstwertgefühl deines Kindes**

**Grenzen setzen ohne Schimpfen**

**Selbstfürsorge, das Fundament liebevoller Erziehung**

**+ Zitate zum Ausdrucken, um sie als Reminder an deine Wand zu hängen**

Wenn du mehr wissen willst, [kontaktiere mich](#),

**arbeite mit mir an deinem Erfolg!**

Herzliche Grüße,



**Impulse, die dein Leben verändern.**

ONLINE & Offline-Coaching – Bücher – Podcasts – Vorträge – Kurse – Webinare – Blog - Interviews

# Dein Alltag ist ihre Kindheit.

**Impulse, die dein Leben verändern.**

ONLINE & Offline-Coaching – Bücher – Podcasts – Vorträge – Kurse – Webinare – Blog - Interviews

## Gelassenheit – Soforthilfe

Bevor dir die Hutschnur hochgeht und du etwas sagst, das du hinterher bereust:

1. **Unterbrich die Situation**  
mach innerlich oder vielleicht sogar auch sichtbar für die anderen ein Time-Out-Zeichen mit deinen Händen. Sag: STOP!
2. **Atme!**  
Dein Atem verbindet deinen Geist mit deinem Körper und deiner Psyche. Um „bei dir zu bleiben“ musst du jetzt 5 Sekunden überbrücken, damit du nicht kopflos wirst.
3. **Benenne 5 Dinge im Raum,**  
die du wahrnimmst. (die Türe, die Schuhe, das Ticken der Wanduhr, das Gefühl unter deinen Fußsohlen, das Foto an der Pinwand). So überbrückst du nicht nur 5 entscheidende Sekunden, sondern du beamst dich ins
4. **Hier und Jetzt**  
Heute, an diesem Datum, bis du eine erwachsene Person von xy Jahren, zum Frühstück hattest du Müsli? Orientiere dich mit diesen Informationen über das Datum, dein Altern, deinen Namen und was du gegessen hast, zurück im Hier und Jetzt. Da, und ausschließlich da, ist die Kraft, da ist die verantwortungsvolle Person, die du ja tatsächlich bist. So kann dir nichts entgleisen.
5. **Hüpfe, Klopfe, Streiche aggressive Energie aus,**  
die sich in deinem Körper aufgebaut hat. Sie braucht jetzt einen Ausweg! Nicht wegdrücken und nicht runterschlucken, was du fühlst. Mach lieber die Kehle weit beim Ausatmen und mach einen Ton dabei. Solange du niemandem anderen weh tust, ist es ok, deine Gefühle zu zeigen.
6. **Humor ist auch ein Ventil**  
Wenn deine Kinder dich im Quadrat hüpfen sehen, könnte es sein, dass sie spontan mitmachen und ihr am Ende alle darüber lacht. Nutze Humor, es macht so vieles im Leben leichter.

**To Do:** probiere bei nächster Gelegenheit zumindest einen der Vorschläge aus.

|                                          |                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------|
| Das passende Coaching2Go-Angebot hierzu: | Arbeite mit mir an deinem Erfolg:    |
| <a href="#">Die Schimpf-Diät</a>         | <a href="#">Termin online buchen</a> |

**Impulse, die dein Leben verändern.**

ONLINE & Offline-Coaching – Bücher – Podcasts – Vorträge – Kurse – Webinare – Blog - Interviews

# The way we talk to our children becomes their inner voice.

(Peggy O'Mara)

## Hilfe, mein Kind flippt aus!

Der Klassiker: im Supermarkt! Dein Kind will unbedingt etwas haben und du sagst Nein...

### 1. Unterscheide zwischen Wunsch und Bedürfnis

Geht es gerade um etwas essenziell Wichtiges, oder kann dein Kind auch gut ohne seinen Wunsch weiterleben? Falls die Antwort JA ist,

### 2. Bleib bei deinem Nein

bzw. bei deiner Entscheidung. Warum auch immer, du hast deine Gründe und es ist wichtig Nein zu sagen wenn du Nein meinst. Wenn du Ja meinst, sag ruhig Ja. Doch mach es nicht aus „falschem Grund“ (schlechtes Gewissen, weil du Ruhe haben willst, weil die Leute schauen, oder so), denn ihr habt jetzt gerade einen

### 3. Gesunden Konflikt.

Er wird deshalb „gesund“ genannt, weil er so wichtig ist für die Entwicklung deines Kindes. Es lernt dabei unheimlich viel, das wir vereinfacht zusammenfassen können unter: „du kannst nicht immer alles bekommen, was du willst“. (was du so bitte nicht sagst, im Supermarkt)

### 4. Halte die Verbindung aufrecht!

Verbindung ist das Bedürfnis, das mit dem Wunsch einhergeht. Auch wenn dein Kind nicht bekommt, was es will, bist du weiterhin da und stehst als Bezugsperson zur Verfügung. Halte es aus, dass es schwer ist für dein Kind, durch diesen Prozess durchzugehen, der so wichtig ist und immer wieder durchlaufen werden muss.

### 5. Sprich persönlich mit deinem Kind

Die „Persönliche Sprache“ ist gekennzeichnet davon, dass sie jede Menge ICHs enthält.

Beispiel: „Ich weiß, das ist gerade schwer für dich, und ich kaufe es trotzdem nicht.“ „Ich mag das nicht, ich brauche gerade Ruhe.“

### 6. Bleib ruhig, liebevoll und in deinem Erwachsenen-Ich

Du bist schon groß, du hast die Verantwortung. Dein Kind tut niemals etwas GEGEN dich, sondern ausschließlich FÜR sich selbst.

**To Do:** denke beim nächsten „Gesunden Konflikt“ an meine Worte und atme.

|                                          |                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------|
| Das passende Coaching2Go-Angebot hierzu: | Arbeite mit mir an deinem Erfolg:    |
| <a href="#">Nein aus Liebe</a>           | <a href="#">Termin online buchen</a> |

# Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen.

(Maria Montessori)

**Impulse, die dein Leben verändern.**

ONLINE & Offline-Coaching – Bücher – Podcasts – Vorträge – Kurse – Webinare – Blog - Interviews

## Stärke das Selbstwertgefühl deines Kindes

Die Kurzformel für diese Aufgabe lautet

1. **Ein gesundes Selbstwertgefühl wächst, wenn man sich wertvoll fühlt**  
das gilt für dich genauso wie für dein Kind.
2. **Lass dein Kind hören, wenn du gut von ihm sprichst.**  
Bevor wir sprechen denken wir, zumindest unbewusst. Deshalb ist deine Haltung dem Menschen gegenüber, den es betrifft, wirklich wichtig! Fang also bei deinen Gedanken an, wie du dein Kind siehst. Mit welchen Augen du auf es schaut, wird sich in deinen Handlungen wieder spiegeln – und in seinem Selbst.
3. **Drücke Wertschätzung aus**  
in Gedanken, Worten und Taten. Die einfachste Form der Wertschätzung ist Dankbarkeit. Sag ab und zu: „Danke, dass du...“, „Ich bin so dankbar dafür, dass du in meinem Leben bist. Du bereicherst mich, indem du...“. Drücke deine Freude aus: „Ich freue mich über...“, „Ich freue mich darauf, mit dir...“, „Ich bin froh, dass...“, „Ich genieße gerade (mit dir), dass du/wir...“, „Was ich so an dir mag ist...“, „Ich bin so gerne mit dir zusammen“, „Wow, du kannst ja gut xyl“, sprich mit deinem Kind, wie wenn du in es verliebt wärst. 😊
4. **Lass Wertungen und Interpretationen weg**  
wann immer es möglich ist. Lob ist nur das Gegenteil von Tadel, es bewertet ebenso. Das braucht dein Kind nicht. Eine authentische, aufrichtige Anerkennung ist immer willkommen.
5. **Zeig dich!**  
Auch in deinen Emotionen. Erzähle deinem Kind, wie sehr du es genießt, seine Mama/Papa zu sein. „Erinnerst du dich, als wir...?“, „Seit du da bist,...(erzähle wertschätzend, was du über dich gelernt hast, was du erlebt hast)“, „Ich liebe dich, weil du so bist, wie du bist.“
6. **Trau deinem Kind etwas zu**  
und mute ihm auch Aufgaben zu, die es früher oder später sowieso in seinem Leben übernehmen muss. Das stärkt sein Selbstwertgefühl und fördert seine Eigenverantwortung. Auch daran kann es wachsen.

**To Do:** probiere bei nächster Gelegenheit zumindest einen der Vorschläge aus.

|                                                      |                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Das passende Coaching2Go-Angebot hierzu:             | Arbeite mit mir an deinem Erfolg:    |
| <a href="#">Hörbuch „Kindheit bewusst gestalten“</a> | <a href="#">Termin online buchen</a> |

**Impulse, die dein Leben verändern.**

ONLINE & Offline-Coaching – Bücher – Podcasts – Vorträge – Kurse – Webinare – Blog - Interviews

# Ich liebe dich, weil du so bist, wie du bist.

(André Stern)

**Impulse, die dein Leben verändern.**

ONLINE & Offline-Coaching – Bücher – Podcasts – Vorträge – Kurse – Webinare – Blog - Interviews

## Grenzen setzen ohne Schimpfen

Kinder brauchen Grenzen, allerdings DEINE und nicht, dass sie selbst in einen Grenzbereich verbannt werden, innerhalb dessen sie sich bewegen dürfen und nicht darüber hinaus.

### 1. Was Kinder brauchen

ist körperliche und emotionale Versorgung. Neben ihren körperlichen Grundbedürfnissen gibt es auch soziale/emotionale Bedürfnisse wie Sicherheit, Orientierung, Nähe, Zugehörigkeit und Verbindung. Dazu gehört auch, ernst genommen zu werden.

### 2. Geht's den Eltern gut, geht's den Kindern gut

Damit du deinem Kind in voller Kraft zur Verfügung stehen kannst, ist es unerlässlich, dass du gut für dich sorgst. Auch die elterliche Paarbeziehung ist wichtig zu nehmen, damit sich die Kinder sicher fühlen können und einfach Kind sein können.

### 3. Finde deine Grenzen und kommuniziere sie

Das ist ein Prozess, der jeden Tag Aufmerksamkeit braucht. Damit du deinem Kind sagen kannst, was für dich ok ist und was nicht, musst du mit dir selbst gut in Kontakt stehen. Sonst wirst du unklar und damit kann dein Kind dich nicht „be-greifen“.

### 4. Bleib klar und deutlich

Sprich in der „Persönlichen Sprache“, also in Ich-Botschaften, die eine Nachricht aus deiner Erlebniswelt enthalten. ICH will/will nicht, denke, fühle, mache, werde, finde, habe den Eindruck,... MIR ist wichtig, dass, gefällt/gefällt nicht, ist das zu anstrengend..

### 5. Vereinbarungen gemeinsam treffen,

statt einsam, dann wird es hinterher leichter, dass die Vereinbarung auch eingehalten wird. Und du kannst dich auf die Verhandlungen beziehen.

### 6. Bleib neugierig und offen

in deiner Haltung. Du bist du und dein Kind ist jemand ganz eigenes. Interessiere dich für dein Gegenüber, wenn du Respekt erwartest, geh selbst respektvoll um. Wenn du ernst genommen werden willst, nimm du zuerst dein Gegenüber ernst. DU hast die Verantwortung über die Qualität der Beziehungen und der Atmosphäre zu Hause.

**To Do:** übe dich ab jetzt in persönlicher Sprache, lass Wertung und Interpretation weg.

|                                          |                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------|
| Das passende Coaching2Go-Angebot hierzu: | Arbeite mit mir an deinem Erfolg:    |
| <a href="#">Die Schimpf-Diät</a>         | <a href="#">Termin online buchen</a> |

**Impulse, die dein Leben verändern.**

ONLINE & Offline-Coaching – Bücher – Podcasts – Vorträge – Kurse – Webinare – Blog - Interviews

# Der Weg zu DIR führt übers ICH. (Linda Syllaba)

## Selbstfürsorge, das Fundament liebevoller Erziehung

Wie haben auch als Eltern nur begrenzt Zeit und Energie zur Verfügung, die wir uns gut einteilen müssen, um für das, was uns wirklich wichtig ist, **jederzeit** genug Kraft zu haben: für unsere Kinder.

### 1. Stress

Die „Schimpf-Diät“ hat es ans Licht gebracht: Stress ist immer die Ursache dafür, dass Eltern mit ihren Kindern schimpfen und Dinge tun, die sie niemals tun wollten. Doch das Kind ist bestenfalls der Auslöser, nicht der Ursprung für den Stress! Finde heraus, was es ist und behebe es.

### 2. Der Muttertank

da in den meisten Familien immer noch die Frauen den größten Care-Anteil übernehmen, betrifft es überwiegend die Mütter. Sie sind es, die in die Mental-Load-Falle geraten, die die Hauptverantwortung tragen und sie sind es auch, die irgendwann ausflippen, spätestens kurz vor ihrem Zusammenbruch. Sie müssen regelmäßig Energie tanken!

### 3. Tankstellen finden

Definiere zuerst, was konkret du brauchst, das deinen Tank füllt, z.B. Frischluft, Bewegung, Sozialkontakt, Nähe? Und dann finde die passende Tankstelle dafür und fahr sie an, so oft wie möglich. Dein Tank darf niemals leer werden, im Gegenteil, er sollte immer voll sein!

### 4. Nähre dich 3 Mal

Das erste Mal nähre dich für dich selbst, das zweite Mal nähre dich, um Reserven aufzubauen für schlechte Zeiten. Das dritte Mal nähre dich, damit du etwas zu geben hast.

### 5. Selbstfürsorge hat viele Gesichter

Tanken, Pause machen, sich etwas gönnen, das liegt auf der Hand. Doch auch die Vampire, Parasiten und andere Energieräuber aus deinem Leben zu verbannen, zählt zur Selbstfürsorge. Andere in ihre Verantwortung zu holen auch. Schütze dich, grenz dich ab. Tu was notwendig ist, um ein Leben im Schaumbad-Modus führen zu können!

**To Do:** finde heraus was in deinen Tank gehört und wo du es bekommst.

|                                                                      |                                             |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Das passende Coaching2Go-Angebot hierzu:                             | Arbeite mit mir an deinem Erfolg:           |
| <u><a href="#">ICH steh zu mir, die Kunst der Selbstfürsorge</a></u> | <u><a href="#">Termin online buchen</a></u> |

## Danke!

Wie schön, dass du die Welt jeden Tag ein bisschen bereicherst, in der Art, wie du deine Beziehungen und dein gesamtes Leben lebst. So, wie du mit deinem Kind umgehst, wird es in Zukunft mit anderen Menschen und mit seiner Umwelt umgehen. Damit hast du großen Einfluss auf unser aller Zukunft!

Niemand hat gesagt, dass es leicht wäre!

Ich bin gerne für dich da, wenn du Unterstützung suchst.

Arbeite mit mir gemeinsam an deinem Erfolg! Du weißt ja jetzt, wo du mich findest. ☺

Alles Gute und viel Erfolg bei der Umsetzung im echten Leben!

# Linda

### Linda Syllaba

Dipl. systemischer Coach  
Dipl. psycholog. Beraterin  
Eltern- & Persönlichkeitsbildnerin  
Autorin, Referentin, Aufstellerin  
Familienberatung & Businesscoaching

[www.beziehungshaus.at](http://www.beziehungshaus.at)  
[syllaba@beziehungshaus.at](mailto:syllaba@beziehungshaus.at)  
+43 676 4770998

**Impulse, die dein Leben verändern.**

ONLINE & Offline-Coaching – Bücher – Podcasts – Vorträge – Kurse – Webinare – Blog - Interviews

# Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit (Sören Kierkegaard)