

20 LÄHMENDE GEDANKEN

UND WIE DU DA HERAUSKOMMST



KraftDeinerGedanken
von Maurice Janich

„Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll.“

Impuls: Du musst nicht alles wissen. Nur den nächsten Schritt.

Was dahinter steckt: Hilflös, überfordert, Angst.

Was du tun kannst: Schreib eine Sache auf, die du heute tun kannst. Für dein Kind – und für dich.

Essenz: Ein Schritt reicht.

„Ich bin nur noch am Schimpfen.“

Impuls: Du kannst jederzeit stoppen – und neu anfangen.

Was dahinter steckt: Schuld, Frust, Selbstzweifel.

Was du tun kannst: Stopp den Automatismus. Atme. Sag:
„Es tut mir leid.“ Und geh neu rein.

Essenz: Dein Kind braucht deine Ehrlichkeit –
nicht deine Kontrolle.

„Ich liebe mein Kind – aber
ich will einfach nur weg.“

Impuls: Es ist okay, dich selbst zu brauchen.

Was dahinter steckt: Erschöpfung, Scham, Zweifel.

Was du tun kannst: Geh 15 Minuten raus. Atme dich.
Du darfst auftanken – sonst brennst du aus.

Essenz: Wenn du dich nicht spürst,
kannst du dein Kind nicht halten.

„Mein Kind hört nie auf mich.“

Impuls: Gehorchen bringt keine Verbindung – Klarheit schon.

Was dahinter steckt: Machtlosigkeit, Wut, Frust.

Was du tun kannst: Hör auf, lauter zu werden. Werde klarer,
ruhiger – dann wird's gehört.

Essenz: Kinder folgen nicht deiner Lautstärke –
sondern deiner Klarheit.

„Ich habe Angst, mein Kind kaputt zu machen.“

Impuls: Kein Kind zerbricht an Fehlern – sondern an Unehrlichkeit.

Was dahinter steckt: Angst, Druck, Überforderung.

Was du tun kannst: Sag deinem Kind, was in dir los ist. Ehrlich. Kinder halten mehr aus, als du denkst – wenn du da bist.

Essenz: Dein Kind braucht keine fehlerfreien Eltern – sondern ehrliche.

„Ich habe keine Geduld mehr.“

Impuls: Geduld heißt nicht, alles auszuhalten –
sondern zu spüren, was zu viel ist.

Was dahinter steckt: Gereiztheit, Enge, Überlastung.

Was du tun kannst: Geh kurz raus. Lass los. Komm zurück,
wenn du du bist – nicht deine Wut.

Essenz: Geduld wächst, wenn du dich nicht verlierst.

„Ich habe Angst vor der Zukunft meines Kindes.“

Impuls: Dein Blick heute formt sein Morgen.

Was dahinter steckt: Sorge, Kontrollwunsch, Ohnmacht.

Was du tun kannst: Frag dich: Was kann ich heute tun, damit mein Kind Vertrauen spürt?

Essenz: Dein Kind braucht keine Lösung für später – nur Vertrauen ins Jetzt.

„Ich bin nicht genug.“

Impuls: Dein Kind braucht keine Heldin –
es braucht dich.

Was dahinter steckt: Mangel, Vergleich, Scham.

Was du tun kannst: Schreib 3 Dinge auf,
die du heute für dein Kind tust – bewusst.
Und erkenne: Es reicht, wenn es echt ist.

Essenz: Genug ist nicht das, was du leistest –
sondern das, was du gibst, wenn du du bist.

„Ich verliere die Kontrolle.“

Impuls: Kontrolle ist eine Illusion – Klarheit nicht.

Was dahinter steckt: Chaos, Angst, Panik.

Was du tun kannst: Konzentrier dich auf das,
was in deiner Hand liegt.
Lass den Rest. Halt den Moment.

Essenz: Kontrolle erschöpft. Klarheit stärkt.

„Ich fühle mich allein mit meinen Problemen.“

Impuls: Verbindung beginnt, wenn du dich zeigst.

Was dahinter steckt: Isolation, Schwere, Rückzug.

Was du tun kannst: Hol dir Unterstützung – einen Menschen,
dem du ehrlich sagen kannst, was los ist.

Essenz: Du bist nicht allein – wenn du dich zeigst.

„Ich halte das nicht mehr aus.“

Impuls: Aushalten ist kein Ziel – fühlen schon.

Was dahinter steckt: Erschöpfung, Wut, Enge.

Was du tun kannst: Stopp. Halt den Druck an. Setz dich.
Fühl, was du fühlst. Es darf sein.

Essenz: Stärke heißt nicht aushalten –
sondern spüren, wann es reicht.

„Ich schäme mich für das Verhalten meines Kindes.“

Impuls: Andere urteilen. Du verbindest.

Was dahinter steckt: Scham, Angst vor Urteil, Unsicherheit.

Was du tun kannst: Frag dich: Was braucht mein Kind – nicht, was denken andere. Richte deinen Blick neu.

Essenz: Dein Kind braucht dich – nicht ihr Urteil.

„Ich funktioniere nur noch.“

Impuls: Du bist kein Roboter – du bist ein Mensch.

Was dahinter steckt: Leere, Taubheit, Distanz zu dir selbst.

Was du tun kannst: Mach heute eine Sache nur für dich.
Keine Pflicht, kein Muss. Einfach echt.

Essenz: Funktionieren schafft Distanz. Fühlen schafft Nähe.

„Ich komme nicht mehr an mein Kind ran.“

Impuls: Nähe wächst nicht durch Druck – sondern durch Dasein.

Was dahinter steckt: Frust, Schmerz, Sehnsucht.

Was du tun kannst: Sei einfach da. Ohne Worte, ohne Zwang.
Nähe wächst still.

Essenz: Verbindung beginnt, wenn du aufhörst, zu wollen.

„Ich bin ständig müde.“

Impuls: Müdigkeit will gehört werden – nicht ignoriert.

Was dahinter steckt: Erschöpfung, Überlastung, Leere.

Was du tun kannst: Geh heute 30 Minuten früher ins Bett. Ehrlich.
Ohne Scrollen. Ohne „noch schnell“.

Essenz: Wenn du nicht stoppst, stoppst du irgendwann.

“Ich mache alles falsch.”

Impuls: Fehler zeigen deinen Mut, nicht dein Scheitern.

Was dahinter steckt: Selbsthass, Versagensangst, Ohnmacht.

Was du tun kannst: Schreib einen Fehler auf – und was du draus gelernt hast.
Lern mit – nicht gegen dich.

Essenz: Fehler sind Schritte – keine Sackgassen.

„Ich will nicht mehr kämpfen.“

Impuls: Du musst nicht kämpfen – du darfst lassen.

Was dahinter steckt: Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit, Enge.

Was du tun kannst: Lass einen Kampf heute los. Sag: Ich sehe dich.
Und ich muss dich nicht zwingen.

Essenz: Du gewinnst nicht durch Kampf – sondern durch Vertrauen.

„Ich bin schuld.“

Impuls: Schuld bindet dich – Verantwortung befreit dich.

Was dahinter steckt: Last, Selbstverurteilung, Angst.

Was du tun kannst: Frag dich: Was gehört zu mir –
was lasse ich los? Und geh in Verbindung –
nicht in Anklage.

Essenz: Schuld lähmt. Verantwortung bewegt.

„Ich will einfach nur Frieden.“

Impuls: Frieden entsteht, wenn du ihn fühlst – nicht verlangst.

Was dahinter steckt: Unruhe, Sehnsucht, Überforderung.

Was du tun kannst: Nimm dir heute einen Moment Stille.
Kein Handy. Kein Müssen. Nur du.

Essenz: Frieden ist kein Ziel – sondern ein Zustand.

„Ich weiß nicht, ob ich das alles schaffe.“

Impuls: Du musst nicht alles schaffen – nur heute da sein.

Was dahinter steckt: Zweifel, Angst zu scheitern, Druck.

Was du tun kannst: Spür deinen Weg zurück: Was hast du schon geschafft? Geh weiter. Schritt für Schritt.

Essenz: Schritt für Schritt ist kein Umweg – sondern der Weg.