

All diese Verhaltensweisen haben sich in deiner Kindheit entwickelt. Du hast innerhalb deines persönlichen Umfeldes Erfahrungen gesammelt und Strategien entwickelt, mit denen du auf bestimmte Situationen reagierst. Dazu gehören deine positiven Verhaltensweisen genauso wie deine negativen Verhaltensweisen. Sie sind fest in deinem Unterbewusstsein manifestiert.

Es sind in der Regel die negativen Erfahrungen und unsere Strategien darauf, die uns im Erwachsenenalter immer wieder Steine in den Weg legen. Sie beeinflussen, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen, wie wir uns fühlen und wie wir dann letztlich handeln. Das Unterbewusstsein lenkt uns in gewisser Weise mehr, als der rationale Verstand es tut.

Wenn man nun als Erwachsener selbst eine Familie gründen möchte, dann will man doch, dass alles perfekt ist, oder? Man möchte auf die Ängste, Sorgen und Nöte des Kindes eingehen, will ihm immer eine Stütze sein und es mit Liebe überhäufen. Man versucht stets, sein Bestes zu geben. Da wirst du mir wahrscheinlich zustimmen. In der Theorie hört sich das auch recht simpel an. Doch die Realität holt dich dann irgendwann mit voller Wucht von deinem Ideal herunter zurück auf den Boden der Tatsachen. Es ist weitaus schwerer, immer angemessen zu reagieren, als du dir das vorgestellt hast.

Doch wie reagiert man denn angemessen in bestimmten Situationen? Das ist eine Frage, auf die jeder eine andere Antwort hat. Deine Großeltern sagen dir, dass du dein Baby ruhig

mal schreien lassen und nicht immer gleich bei jedem Piep rennen sollst. Deine Eltern raten dir, dass ein Klaps auf den Po noch niemandem geschadet hat. Aus dir ist schließlich auch ein anständiger Mensch geworden. Wieder jemand anderes erklärt dir, dass du wirklich immer zwei Augen auf dein Kind werfen und ihm jede Hürde aus dem Weg räumen musst, damit es sich nicht verletzen kann. Aber all diese unterschiedlichen Ratschläge lassen dich verwirrt zurück. Du bist dadurch nicht viel schlauer als vorher, sondern machst dir noch viel mehr Gedanken.

Niemand ist perfekt und gerade in der Erziehung gibt es so einige Fehler, die Eltern machen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Vor allem deshalb, weil es in Erziehungsfragen so viele unterschiedliche Meinungen gibt. Auch

sogenannte Experten sind sich in dieser Hinsicht nicht immer einig. Wie also schafft man es, dass die eigenen Kinder ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln und lernen können, sich selbst zu lieben und so anzunehmen, wie sie sind?

Wenn ich grob skizzieren müsste, was Kinder benötigen, um sich körperlich und geistig zu gesunden Erwachsenen zu entwickeln, dann würde ich sagen, dass es vier wichtige Hauptbestandteile in der Erziehung sind, die dazu führen:

- Urvertrauen in sich selbst und die Bezugspersonen
- Verständnis
- Rückhalt
- Liebe.

In diesem Buch soll es nicht nur darum gehen, dir die ideale Taktik aufzuzeigen, wie du deinem Kind beibringen kannst, sich selbst zu lieben. Vielmehr geht es darum, dass du dein eigenes Verhalten deinem Kind gegenüber reflektieren lernst. Denn die Erfahrungen, die du in deiner eigenen Kindheit gesammelt hast, wirken sich stark darauf aus, wie du mit deinem Kind umgehst. Was du selbst vielleicht als nötig erachtest, um deinem Kind etwas beizubringen oder dein Kind zu schützen, kann möglicherweise dafür sorgen, dass dein Kind Ablehnung erfährt oder sich durch dein Verhalten stark verunsichert fühlt. Ich habe dieses Buch geschrieben, um Fehlinformationen in Erziehungsfragen aufzudecken und sie richtigzustellen. Du sollst lernen, was gewisse Verhaltensweisen bei