



Welcher

Elterntyp

bist du?

Exklusives Ebook

Nina Grimm





Nina Grimm

Kognitive Verhaltenstherapeutin
Spiegel Bestseller Autorin
Familienpsychologin
2-fach Mama

Nina ist allein durch ihre Ausbildung zur staatlich anerkannten Psychotherapeutin vor acht Jahren das erste Mal mit ziemlich viel Wissen Mutter geworden. Um feststellen zu müssen, dass ihr ihr ganzes Wissen in der Praxis des Familienalltags herzlich wenig gebracht hat. So machte sie sich zunächst auf ihre Reise, um ihre Lücke zwischen Theorie und Praxis zu schlagen. Heute teilt sie ihren Weg mit Familien, um auch andere Eltern dabei zu unterstützen, endlich leben zu können, was ihnen eigentlich längst klar ist. Für sie ist es eine der zentralsten Stellschrauben für eine neue Welt von Morgen, Eltern dabei zu unterstützen alte Muster nachhaltig zu durchbrechen, um endlich die erhoffte Leichtigkeit mit ihren Kindern leben zu können.

Kennst du das auch?

Dank der tollen Bücher, die du gelesen hast und dank Instagram und Co landen täglich tolle Impulse direkt in dein Familienleben, die dir alle irgendwie sagen, dass du ruhig, liebevoll und sanft sein solltest. Und dass du dringend Tee trinken und bewusst atmen solltest, um das zu schaffen.

Und das klingt auch wirklich sinnvoll. Du wärest gerne so. Nur – schaffst du es vor allem in den Stressmomenten des Familienalltags selten bis gar nicht?

Stattdessen...

- Ist dein ganzes Wissen innerhalb von Millisekunden wie weggeblasen?
- Verhältst du dich auf eine Art und Weise, wie du eigentlich nie sein wolltest?
- Brüllst du bspw. dein Kind an, obwohl du längst weißt, dass das Banane ist?
- Und bekommst in Folge dessen unfassbare Schuldgefühlen - weil du es ja eigentlich längst besser weißt?

Weißt du was?

Das ist nicht deine Schuld. Sondern das liegt sehr wahrscheinlich daran, dass du eine Methode verwendest, die nicht zu dir passt!

Natürlich klingen die Momhacks des Tages auf Instagram für die Lösung der Problemsituation X einfach. Und bei der Influencerin sieht das tatsächlich leicht aus. Und es klingt total plausibel. Also gehst du entsprechend motiviert ans Werk:

1. Anlauf:

DU machst deine Sache ganz gut. Nur leider reagiert dein Kind gar nicht so wie bei der Influencerin.

2. Anlauf:

Du machst es immer noch gut – aber dein Kind dreht durch.

3. Anlauf:

...Es wird auch in dir langsam eng.

4. Anlauf:

...Deine Stimme wird lauter...

5. Anlauf:

...Du bist mal wieder die Mutter/der Vater, die/der du nie sein wolltest.

Ich kannte das auch. Und ich dachte lange: ICH bin das Problem.
Dass ich meine Trigger einfach NOCH besser analysieren muss.
Dass ich eine bessere Impulskontrolle brauche. Und mein inneres Kind endlich heilen muss.

Bis ich schließlich das EIGENTLICHE Problem erkannte:

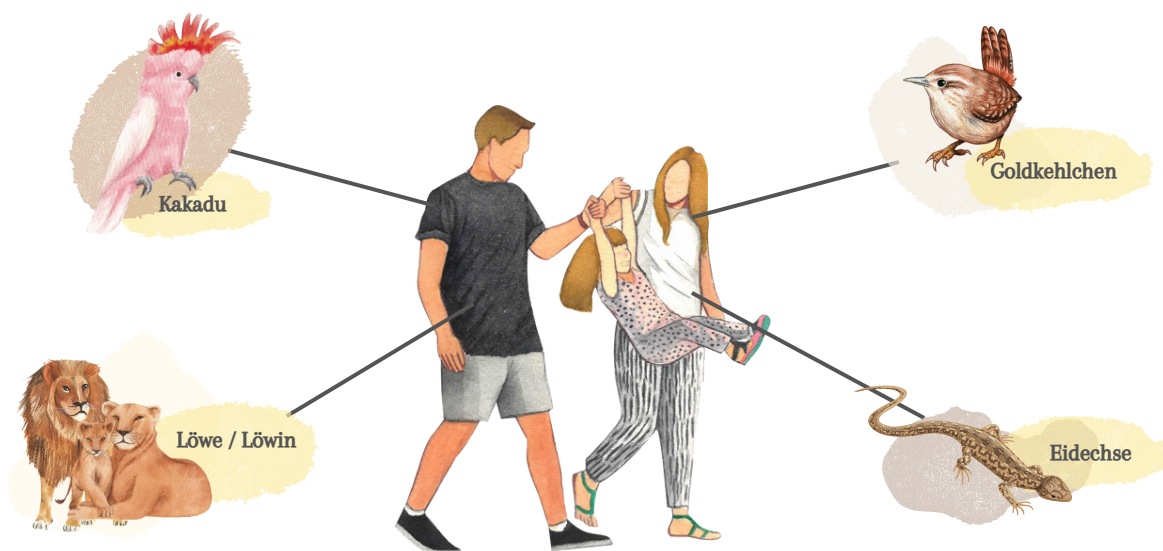
Die Strategie passt nicht zu meinem Elterntypus.

Es fühlte sich so an, als würde ich als Löwin am Fuße des Baumes sitzen und wehmütig zu dem Goldkehlchen aufblicken (das ich so gerne gewesen wäre), um mich dafür zu verhöhnen, dass ich nicht fliegen kann.

Und ich erkannte, dass ich so meine natürlichen, ureigenen Qualitäten links liegen ließ.

Das war mein persönlicher Durchbruch zu dem Familienleben, nach dem ich mich sehnte.

Nach 3 Jahren Elternberatung habe ich basierend auf meinem psychologischen und wissenschaftlichen Hintergrund vier unterschiedliche Typen von Eltern identifiziert:



„Gute“ Eltern müssen nicht ruhig bleiben können!

Fakt ist: nicht jeder Hack, passt zu jedem Elterntypus.
Wie sollte auch ein Tipp für alle Eltern passen können?

Die meisten Ratergeber und Influencerinnen empfehlen am Ende doch nur Tipps und Tricks, die gut zu *ihnen*, zu *ihrer* Situation und vor allem zu *ihrer* Kind passen.

Lass uns lieber darauf schauen, wie *du* Familie authentisch und in Leichtigkeit leben kannst – und zwar so, dass es zu *dir* und zu *deinem* Kind passt.

Ich wünsche mir für dich, dass du aufhörst Äpfel mit Birnen zu vergleichen und dass du dir stattdessen endlich erlaubst DEINEN authentischen Weg zu gehen, der dich zu deinem persönlichen und einmaligen Familienglück führt.

Willst du rausfinden, welcher Elterntyp du bist?

MACH DEN KOSTENLOSEN TEST:



Wenn du weißt, welcher Elterntyp du bist, kannst du am Ende jeden Tipp auf deine persönliche Nuance eichen.

Und genau hierfür soll dich dieses Ebook den Weg ebnen!

Du weißt nach dem Test welcher Elterntyp du bist?

Wunderbar - hier findest du eine exklusive Zusammenstellung der Typen, so wie konkrete Handlungsempfehlungen, wie du dich typgerecht in der nächsten Stresssituation verhalten kannst.



Löwe/ Löwin



Löwe/ Löwin

Du bist eine starke Persönlichkeit und hast eine klare Vision davon, wie du Familie leben möchtest. Dadurch läufst du manchmal die Gefahr, mit zu verbissenen Zähnen loszugehen, damit dein Familienleben deinen Anspruchshaltungen gerecht wird.

Das sind dann auch häufig die Momente, in denen du brüllst – um dich dann im Nachhinein dafür schuldig zu fühlen.

Ein wesentlicher Schlüssel für dein Familienglück ist deine Ansprüche an dich selbst runterzuschrauben. Schaue mehr auf das, was du schon erreicht hast und stecke dir Tagesziele: was möchtest und kannst du heute tun?

Gebe außerdem der Löwinnen/ Löwen-Kraft in dir einen bewussten Rahmen: wo kannst du deine Power konstruktiv einsetzen?

Erlaube es dir außerdem, dass du auch mal schwach sein darfst. Denn darin liegt wahre Stärke.

STECKBRIEF Eigenschaften

- starke Persönlichkeit
- Impulsiv
- hohe Ansprüche
- Macher:innen

- Schwach sein zu dürfen
- Gehalten zu sein

Sehnsucht



Faucht, wenn Ansprüche nicht erfüllt



Löwe/ Löwin

DEINE STRATEGIE

- Fokus auf dich
- Übersicht herstellen und behalten
- Auf den richtigen Moment warten
- Führung

WAS DU NICHT TUN SOLLTEST

Ein panisches Zebra zu jagen – zu früh aktiv werden.

Wenn dein Kind tobt, solltest du NICHT aktiv werden.

Leg dich auf die Lauer.

Und warte auf den richtigen Moment.

Bis DU Kraft hast.

Und bis dein Kind bereit ist

- dann legst du los:

Geh in Führung!

Praxisbeispiel: Wutanfall begleiten

Ziehe dich erst mal raus (gesunde Distanz).

Gehe rein, wenn dein Kind ein Signal gibt

FÜHRT

klare Ansagen, Aufzeigen von Alternativen



bleib in der erwachsenen Frequenz!



Goldkehlchen.



Goldkehlchen

Du bist die Liebe in Person und dein ganzes Herz schlägt für deine Familie. Eine deiner größten Herausforderungen ist, dass du dich häufig selbst übergehst. Du stellst alles hinten an und vergisst dabei dich selbst. Zeitgleich ist da die Hoffnung, dass die anderen sehen, wie viel du gibst und die Sehnsucht dafür anerkannt und wertgeschätzt zu werden. Und es tut weh, wenn es nicht passiert. Sind das die Momente, in denen du am häufigsten austickst?

Ein wesentlicher Schlüssel für dein Familienglück ist, eine bewusste Beziehung zu dir selbst zu kultivieren. Halte in deinem Alltag immer mal wieder inne. Und schaue: wie geht es mir JETZT gerade? Gibt es etwas, das ich für mich selbst tun kann?

Sammele außerdem jeden Abend drei bis fünf Dinge, die dir heute gelungen sind. Das dürfen Kleinigkeiten und Alltägliches sein, wie: ich habe drei Mahlzeiten zubereitet. Ich habe heute den Café in der Sonne genossen, OHNE nebenbei zu arbeiten. Ich habe die Kinder liebevoll in den Schlaf begleitet.

Beginne dich selbst zu berücksichtigen und wertzuschätzen. Denn dann bist du nicht mehr so davon abhängig, dass es die anderen tun.

STECKBRIEF Eigenschaften

- Weich, sanft, zart
- Caretaker, gute Gastgeber
- Hat den Anspruch perfekt für die anderen da sein zu müssen

- Wertschätzung
- Anerkennung, für das, was du tust.

Sehnsucht



Zetert, wenn es nicht gesehen wird



Goldkehlchen

DEINE STRATEGIE

- All in: Zwitschre dein so liebliches Lied!
- Achte darauf: wie geht es dir? Was brauchst du?
- Erlaube es dir aus der Situation raus zu gehen/ Pausen zu machen.

Du darfst den Anspruch beiseite legen, dass du die/der sein musst, der die andere mit ihrem fröhlichen Lied erfreut. Du darfst beginnen, es in Kauf zu nehmen, dass dich dein Kind auch mal doof findet – und dass das nichts über deinen Wert aussagt.

WAS DU NICHT TUN SOLLTEST

- Zu sehr um die anderen herumzuflattern.
- Keine/ für andere nicht wahrnehmbare Grenzen setzen.

Goldkehlchen haben die Tendenz selbst körperliche Aggressionen noch lieblich zu validieren.

Für diesen Typ ist es wichtig, für sich einzustehen.

Praxisbeispiel: Wutanfall begleiten

Gehe in den Kontakt

Gehe raus, wenn du an deine Grenzen kommst

BEGLEITET

Umschreibt Gefühlslage des Kindes



bleib authentisch und zeig dich mit deinen Grenzen



Eidechse





Eidechse

Du bist still und deine Liebe zu deiner Familie ist tief. Ein Teil von dir ist immer auf hab-Acht und bereit dich blitzschnell zurückzuziehen.

Von deinen Liebsten fühlst du dich häufig nicht gesehen. Nicht gehört. Nicht berücksichtigt. Das schmerzt. Und wenn es schmerzt, dann verfallst du in eine innere Starre. Dabei bist du so unauffällig, dass es den anderen meistens gar nicht auffällt, dass du eigentlich in Not bist.

Ein erster Schritt zu deinem Familienglück ist, dass du übst, dich zu zeigen. Mit deinen Anliegen. Mit deinen Wünschen und Nöten. Und das übst du am besten mit einfachen Kleinigkeiten im Alltag. Beispielsweise so: ich habe Durst, jetzt trinke ich erst mal was/ das Lied ist mir zu laut, ich schalte den Radiosender um.

Du musst dich nicht verkriechen! Du bist wichtig und deine Liebsten wollen dich sehen. Also beginne dich zu zeigen. Denn du bist stärker als du denkst.

STECKBRIEF Eigenschaften

- Stiller, tiefer Bergsee
- sehr sensibel
- zieht sich schnell raus und zurück

- Sicherheit
- Harmonie

Sehnsucht



Verfällt in eine (innere) Starre



Eidechse

DEINE STRATEGIE

- Führe dir deine Kompetenzen und Erfolge vor Augen.
- Zeig dich, auch mit deiner Unsicherheit, deiner Zartheit
- Bleib da!

WAS DU NICHT TUN SOLLTEST

- Dich zu schnell in deine Höhle verziehen – warten, bis im Außen, alles „sicher“ ist, bis du okay bist.

Eidechsen suchen die Sicherheit im Außen, häufig in dem sie versuchen alles richtig zu machen, dabei aber über ihre Grenzen gehen. Dabei ist es für Eidechsen wichtig, ihre Sicherheit in sich zu finden.

Praxisbeispiel: Zähneputzen

Geb deinem Kind Raum

Traue dich in die Offensive zu gehen

UMSORGT

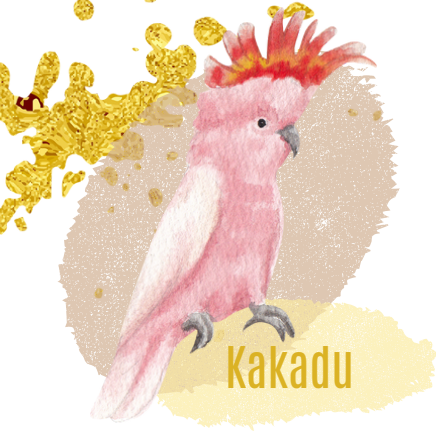
reguliert das Kind, erfüllt Bedürfnisse

➡ trau dich zu führen!



Kakadu





Kakadu

Du bist ein echter Freigeist und eines wird es mit dir sicher NICHT: langweilig! Du bist gerne in Bewegung und in Aktion und hast ein riesiges Herz für Menschen und bist gerne und aufrichtig für andere da. Grade weil dich viele für deine Leichtigkeit und deinen Humor schätzen, ist da aber die Sehnsucht auch mal schwach sein zu dürfen. Und die Angst, was passiert, wenn du es mal bist.

Ein erster Schritt in dein Familienglück ist, dass du dich deinen Liebsten auch mit deinen zarten Seiten zeigst und es dir erlaubst, Hilfe anzunehmen. Beispielsweise so: Leute, ich hab grade echt keine Ahnung mehr, was ich noch tun kann. Ich bin müde. Und Hilflos. Kann mir mal jemand helfen bitte?

Du brauchst keine Maske zu tragen. Ja, die Menschen lieben dich für dein Strahlen. Doch die Verbindung wird noch stärker UND tiefer werden, wenn du dich traust dich in deiner wundervollen Gesamtheit zu zeigen. Zeig dich! ALLES an dir ist wunderschön!

STECKBRIEF Eigenschaften

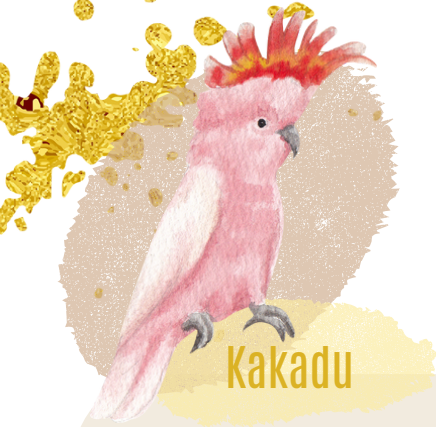
- Freigeist, Lebe-Mensch
- Kreativ, aktiv, vielfältig
- immer eine coole Idee in der Hinterhand

- Kontrolle

Sehnsucht



Dreht auf & durch



Kakadu

DEINE STRATEGIE

- Mach ein buntes Spiel draus
- Mach Pause/ bitte um Hilfe
- Zeig dich authentisch

WAS DU NICHT TUN SOLLTEST

- zu hoch und zu weit zu fliegen

Eben weil Kakadus für ihre positive Crazyness bei anderen sehr beliebt sind, haben sie häufig das Gefühl, dass es von ihnen erwartet wird, den Clown zu machen. Musst du aber nicht. Erlaube es dir auch mal ruhig sein zu dürfen und führe dir vor Augen, dass du nichts für die anderen tun musst!

Praxisbeispiel: Anziehen

Starte mit einem Spiel

Zeig dich mit deiner Grenze

SPIELT

animiert, tobt, ist selbst Kind & auf Augenhöhe



handle aus der Fülle

Die Challenges der einzelnen Typen



Selbst-
regulation



Grenzen
setzen



Selbst-
Wirksamkeit



Gas
rausnehmen