



Workbook - Bloom Eltern

Vom Überlebenskampf ins Aufblühen

Für Eltern, die in schwierigen
Kind-Momenten ruhiger, klarer
und verbundener bleiben möchten.



Herzlich willkommen



Liebe Mama, lieber Papa,
wenn dein Kind gerade eine
schwierige Phase hat, kann sich das
zu Hause sehr belastend anfühlen.

Vielleicht ist dein Kind plötzlich
ängstlicher, wütender, anhänglicher,
trauriger, unruhiger oder zieht sich
mehr zurück.

Vielleicht gibt es Schlafprobleme, Bauchweh, Diskussionen, Tränen,
Trotz oder starke Gefühle, die scheinbar aus dem Nichts kommen.

Dieser Leitfaden hilft dir, diese Phase nicht sofort als Problem oder
Versagen zu sehen, sondern als Ausdruck von Entwicklung,
Überforderung, innerer Unsicherheit oder einem Bedürfnis nach
mehr Halt.



**Dein Kind ist nicht schwierig. Es hat es
gerade schwer und braucht Halt und
Werkzeuge. Und du musst nicht alles perfekt
lösen. Es reicht oft, wenn du ruhig, klar und
verbunden bleibst.**

Nadia Nigazi



Für welche Situationen ist dieser Leitfaden gedacht?

Er ist für Momente, in denen du innerlich merkst:

„Ich weiß gerade überhaupt nicht, was ich machen soll.“

Zum Beispiel, wenn dein Kind:

- schreit oder wütend wird
- klammert oder nicht loslassen kann
- ständig diskutiert
- provoziert oder andere ärgert
- emotional überfordert wirkt

Es geht nicht darum, schwieriges Verhalten einfach zu „managen“. Es geht darum, das Verhalten anders zu verstehen und als Elternteil wieder handlungsfähig zu werden: ruhiger, klarer und verbundener.



Wofür steht Bloom?

Bloom steht für: Wir schauen nicht nur auf das Verhalten deines Kindes. Wir schauen auf das ganze System dahinter – Gefühle, Gedanken, Körper, Beziehung und das, was euch als Familie trägt. Kinder brauchen nicht nur Korrektur. Sie brauchen Verbindung, Sicherheit und Erwachsene, die ihnen helfen, wieder aufzublühen.

Die Bloom-Blume für schwierige Kind-Momente

Die vier Schritte sind wie Blütenblätter. Sie helfen dir, in schwierigen Momenten nicht nur zu reagieren, sondern bewusst zu begleiten.



Ich muss nicht kontrollieren und ich muss auch nicht alles erlauben. Ich darf einen dritten Weg finden: liebevoll und verbunden, aber klar und bestimmt.

Schritt 1: Verwurzeln

Erst dich selbst regulieren

Kinder orientieren sich nicht nur an unseren Worten, sondern noch mehr an unserem Gesicht, Stimme, Tempo und inneren Haltung.

Wenn dein Nervensystem angespannt ist, spürt dein Kind das sofort. Bevor du dein Kind beruhigst, versuche zuerst, dich selbst innerlich etwas zu stabilisieren.

Mini-Übung für den Moment

Für mehr Ruhe, Verbindung und liebevolle Führung

1.



Stelle beide Füße auf den Boden.

2.



Atme langsam aus - viel länger, als du einatmest.

3.



Lass deine Schultern sinken.

4.



Sprich langsamer und leiser, als du eigentlich möchtest.

5.



Erinnere dich:
“Ich muss diese Phase nicht sofort lösen. Ich kann mein Kind jetzt begleiten.”

Schritt 2: Verstehen

1. Verhalten als Botschaft lesen und übersetzen

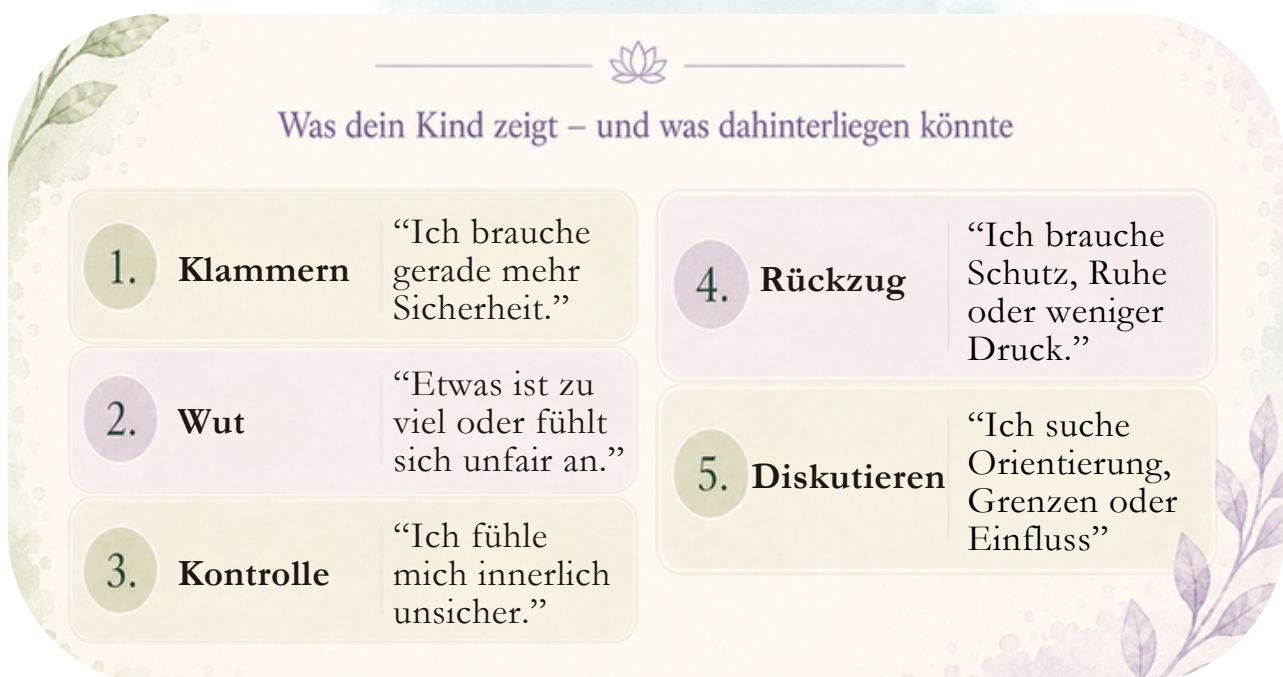
Schwieriges Verhalten ist oft nicht die eigentliche Botschaft, sondern die Verpackung. Im Englischen sagt man Kinder manchmal “act out”, das bedeutet: **Kinder drücken ein inneres Gefühl durch ihr Verhalten aus.**

- Hinter **Wut** kann **Angst** liegen.
- Hinter **Kontrolle** kann **Unsicherheit** liegen.
- Hinter **Klammern** liegt oft ein Bedürfnis nach **Sicherheit**.
- Hinter **Rückzug** kann **Überforderung** liegen.

Das bedeutet nicht, dass jedes Verhalten erlaubt ist.

Es bedeutet nur, dass du wie ein Detektiv hinter dem Verhalten nach dem Bedürfnis suchst.

Die Botschaften verstehen



2. Empathie entwickeln



Stell dir vor, wie es sich anfühlen würde,
wenn dir den ganzen Tag jemand sagt,
was du tun sollst:

„Mach das. Mach das nicht.“
“Hör auf damit. Beeil dich.“

Wenn dein Chef oder eine Freundin so mit
dir sprechen würde, würde dich das
wahrscheinlich wahnsinnig machen.



**Gleichzeitig können wir Kinder
nicht einfach sich selbst überlassen
und sie tun lassen, was sie wollen.
Es gibt einen strategischeren Weg
zwischen autoritärer Erziehung und
permissiver Erziehung: klar, aber
nicht hart; liebevoll, aber nicht
grenzenlos.**



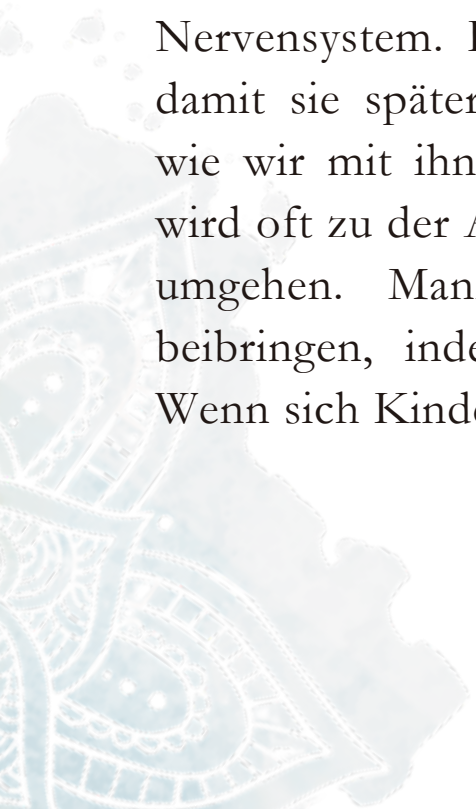
Schritt 3: Verbinden

1. “Connect before you correct.”



Sich zuerst verbinden, dann korrigieren. Du hilfst ihm mit seinen Emotionen, bevor sein Verhalten steuerst. Man kann niemandem das Schwimmen beibringen, während er gerade am Ertrinken ist. Genauso ist es, wenn wir versuchen, ein Kind zu erziehen oder zu korrigieren, während es gerade mitten in einem emotionalen Zusammenbruch ist. Wenn Kinder überfordert oder wütend sind, können sie oft nicht klar denken. Ihr logisches Denken wird blockiert. Und wie beruhigt man ein Kind am besten? Indem man sich mit ihm verbindet. Versuche zuerst, dein Kind innerlich zu erreichen. Erst wenn ein Kind sich wieder sicher und verbunden fühlt, hat es innerlich die Kapazität, aufzunehmen, was wir ihm beibringen möchten.

Nachdem du dich beruhigt hast, “borge” ihnen dein Nervensystem. Kinder brauchen zuerst Regulation von außen, damit sie später Selbstregulation entwickeln können. Die Art, wie wir mit ihnen umgehen, wenn sie einen Wutanfall haben, wird oft zu der Art, wie sie später als Erwachsene mit sich selbst umgehen. Man kann Kindern nicht besseres Verhalten beibringen, indem man ihnen ein schlechteres Gefühl gibt. Wenn sich Kinder besser fühlen, verhalten sie sich besser.



Schritt 3: Verbinden

2. Schritte an dem Moment zu verbinden

Dein Kind spürt: Ich sehe dich zuerst als mein Kind, ich sehe wer jenseits das Problem steht.

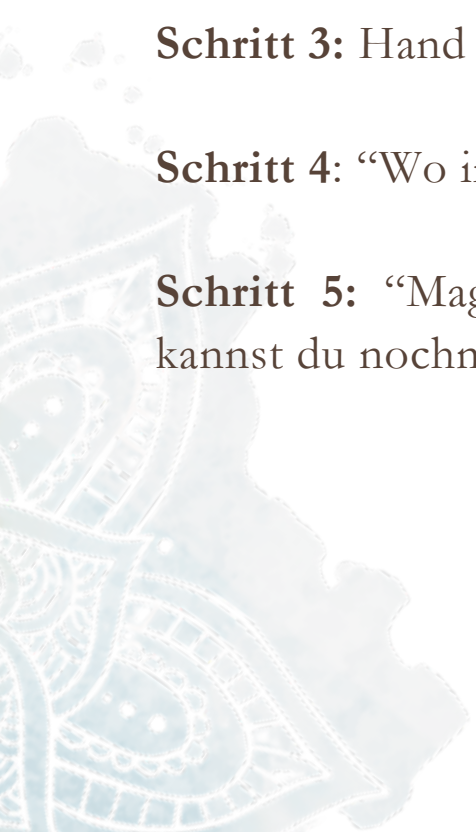
Schritt 1: Auf Augenhöhe runter kommen, dann Gefühle benennen, erkennen und validieren. "Ich sehe, dass du dich sauer gefühlt hast." Trenne ihre Identität von ihren Gefühl und gib es in die Vergangenheit zurück. Nicht "du BIST sauer" sondern "du hast dich sauer gefühlt".

Schritt 2: "Das kann ich gut verstehen." Verständnis schafft Verbindung.

Schritt 3: Hand auf den Schulter oder Arm hilft ihn zu erden.

Schritt 4: "Wo in dein Körper spürst du dieses sauer sein?"

Schritt 5: "Magst du mit mir langsam ausatmen? Und dann kannst du nochmal versuchen zu erzählen was du brauchst."



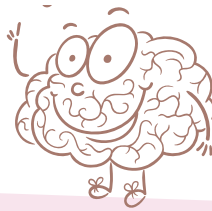
Schritt 4: Verwandeln

Orientierung geben und das Kind wieder ins Denken einladen



Dieser Prozess hilft Kindern, **den präfrontalen Kortex** zu **aktivieren** – also den Teil des Gehirns, der für logisches Denken, Nachdenken, Problemlösen und Selbstkontrolle wichtig ist. Bei Kindern ist dieser Teil des Gehirns noch nicht fertig ausgereift.

Deshalb helfen ruhige Fragen oft viel mehr, als wenn wir nur strafend sagen: „Mach das.“ „Mach das nicht.“ „Hör sofort auf.“



Das bedeutet du
kannst Fragen stellen oder
Dinge so formulieren, dass das Kind dabei
unterstützt wird, ins Denken zu kommen
statt emotional zu reagieren.

Damit kann die Gefühls-Mauer, die euch
trennt, eingerissen werden. Es wird
Sicherheit statt Schamgefühl erzeugt.



Dinge, die helfen, Emotionalität oder Widerstand in ruhiges Denken und Machtkämpfe in Kooperation umzuwandeln

Click [HIER](#) um das Video auf YouTube zu sehen



Statt sofort zu sagen:



“Hör auf damit”



“Mach das nicht”

Sag lieber:



“Ich glaube nicht, dass du wolltest, dass es so herauskommt. Möchtest du es noch einmal versuchen?”

Diese Sätze fühlen sich für ein Kind oft weniger strafend oder herablassend an. Es bekommt die Möglichkeit, es noch einmal anders zu machen.

Anstatt Schuld oder Schamgefühl auszulösen wird versucht das logische Denken zu aktivieren.



Statt ..., versuche so zu reagieren

— •  • —
Liebevolle Alternativen für mehr Verbindung und klare Führung

Statt ... —  —	Versuche ... —  —
 “Lache deine Schwester nicht aus”	 “Ich habe gesehen, dass du Humor hast. Das kann sehr viel Freude in unser Leben bringen. Wie kannst du diese Qualität so stärken, dass ihr beide Spaß habt - und nicht nur einer von euch?”
 “Beruhige dich!”	 “Was möchtest du?” “Glaubst du, dass du mit diesem Verhalten bekommst, was du möchtest?” Was würde stattdessen helfen?” Beispiel: Spielzeug – Nein – Höflich fragen
 “Nein, darfst du nicht.”	 “Natürlich darfst du ..., gleich nach ...” Zum Beispiel: Eis essen / Video spielen / zu Lily gehen – gleich nach dem Abendessen / der Hausübung / dem Ausräumen des Geschirrspülers
 “Brülle bitte nicht mit mir.”	 “Möchten wir zusammen ein paar Atemzüge machen? Und dann kann ich gleich zuhören, was du sagen wolltest.”
 “Nicht so laut.”	 “Wie würde sich das in Zimmerlautstärke anhören?”



Der kleine Bloom-Check mit den 5 Ebenen



Dieser Check ist nicht dafür da, alles perfekt zu analysieren. Er soll dir helfen, einen Schritt zurückzutreten und nicht nur automatisch zu reagieren.

Wenn dein Kind gerade eine schwierige Phase hat, kannst du dich kurz fragen:

☐	 Emotional	Welche Gefühle sind gerade groß - bei meinem Kind und bei mir?	
☐	 Mental	Welche Gedanken oder Bewertungen laufen bei mir? Zum Beispiel: "Schon wieder!" oder "Das darf nicht sein!"	
☐	 Körperlich	Sind Hunger, Müdigkeit, Reizüberflutung, Stress oder Bewegungsdrang beteiligt?	
☐	 Sozial	Braucht mein Kind gerade mehr Verbindung, Sicherheit, Orientierung oder eine klare Grenze?	
☐	 Spirituell	Welche Art von Elternteil möchte ich in diesem Moment sein? Was sind meine Werte und auf was klammert mein Ego?	



Freude im Zuhause bewahren

Wenn Kinder einfach immer bekommen, was sie wollen, entsteht vielleicht für einen kurzen Moment Vergnügen.

Aber das ist nicht dasselbe wie echte Freude. Es ist nur ein kurzer Lustmoment – und der bricht oft genauso schnell wieder zusammen, wie er gekommen ist.

REMINDER

Eine Atmosphäre von Freude, Leichtigkeit und Lachen ist sehr wertvoll. Aber Freude bedeutet nicht, dass Kinder alles tun dürfen, was sie wollen.

**Echte Freude im Familienleben entsteht durch
Verbindung, Sicherheit, liebevolle Führung, Humor,
klare Grenzen und das Gefühl:
Wir gehören zusammen.**



Notfallkarte für schwierige Kind-Momente

Zum Ausdrucken, als Screenshot am Handy oder Spickzettel auf deinem Kühlschrank.

*Denke daran:
“Nicht Perfektion schafft Sicherheit,
sondern Reparatur.”*



1. VERWURZELN

Füße auf den Boden.
Augen zu.
Langsam ausatmen.

4. VERWANDELN

„Ich glaube nicht, dass du wolltest, dass es so herauskommt. Möchtest du es noch einmal versuchen?“



2. VERSTEHEN

Was zeigt mein Kind hinter dem Verhalten:
Angst? Müdigkeit?
Unsicherheit?

3. VERBINDEN

Ich sehe mein Kind und nicht das Verhalten erst

REPARIEREN

Wenn ich laut geworden bin:
„Entschuldige bitte meinen Ausbruch.
Das hat dich sicher sehr erschrocken.
Nächstes Mal versuche ich zuerst zu atmen.“



Schön, dass du hier warst & vielen Dank für dein Vertrauen



Über mich

Ich bin Nadia Niyazi, klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin.

Ich begleite Eltern, Kinder und Familien.

Ich unterstütze Familie dabei, Schwierigkeiten nicht nur zu überstehen, sondern wieder mehr Ruhe, Verbindung, Klarheit und Freude in den Alltag zu bringen.

Mein Bloom-Ansatz schaut ganzheitlich auf das, was hinter Verhalten liegt und wo die Lösung steckt: Gefühle, Gedanken, Körper, Beziehung und Werte. Denn Kinder brauchen nicht nur Korrektur. Sie brauchen Erwachsene, die ihnen helfen, wieder aufzublühen.

Mag. Nadia Niyazi



Wenn du tiefer gehen möchtest:

Wenn du merkst, dass du in schwierigen Momenten mit deinem Kind immer wieder in Machtkämpfe, Erschöpfung oder Schuldgefühle rutschst, kann eine **Elternberatung** helfen.

In einer Begleitung schauen wir gemeinsam auf konkrete Situationen aus eurem Alltag und finden Wege, wie du ruhiger, klarer und verbundener reagieren kannst – ohne dich selbst zu verlieren und ohne dein Kind zu beschämen.

Wie geht's nun weiter?

**Buche ein Kennenlerngespräch
für Elternberatung.**



Oder [klicke hier](#) für deinen Termin



WWW.BLOOM-COHERENT-HEALTH.ORG



[INSTAGRAM ACCOUNT: @NADIANIYAZI](#)



[FACEBOOK ACCOUNT: NADIANIYAZIPSYCHOLOGY/](#)



CONNECT@NADIANIYAZI.COM