

Thomas Laggner  
**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Forscher statt Richter

**GESCHENK-POCKET-BOOK**

Personzentrierte Impulse für Beziehung, Grenzen  
und Erziehung

Ein ruhiger Begleiter für Eltern

Thomas Laggner  
**COURAGE ZUM MITNEHMEN**

# Forscher statt Richter

**GESCHENK-POCKET-BOOK**

Personzentrierte Impulse für Beziehung, Grenzen  
und Erziehung

# Dieses Pocket-Book

Dieses Geschenk-Pocket-Book verdichtet Impulse aus dem bereitgestellten Transkript mit dem Kinderpsychologen und Psychotherapeuten Dr. Thomas Fuchs.

Es ist keine Abschrift und kein Interviewprotokoll. Die Gedanken sind eigenständig, personenzentriert und alltagsnah formuliert: für Eltern, die Beziehung, Grenzen und digitale Präsenz bewusster gestalten möchten.

# Worum es geht

Die zentrale Haltung lautet: Beziehung vor Erziehung. Ein Kind lässt sich tiefer erreichen, wenn es sich gesehen fühlt und nicht nur bewertet wird.

Das Pocket-Book lädt dazu ein, weniger zu richten und mehr zu verstehen. Klarheit bleibt wichtig. Aber sie soll die Beziehung schützen, nicht beschämen.

# Personzentrierter Kompass

Ich sehe das Kind, nicht nur sein Verhalten.

Ich prüfe meine eigene Prägung, bevor ich reagiere.

Ich halte Grenzen, ohne Beziehung zu entziehen.

Ich schütze echte Anwesenheit vor digitaler Dauerablenkung.

Ich repariere, wenn ich zu hart, zu kalt oder zu schnell war.

# Beziehung zuerst

Erziehung beginnt nicht mit Kontrolle. Sie beginnt dort, wo ein Kind spürt: Ich werde gesehen, gehalten und nicht fallen gelassen.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wo kann heute erst Kontakt entstehen, bevor ich korrigiere?

# Sichere Reaktion

Ein kleines Kind kann Stress noch nicht allein regulieren. Verlässliche Reaktion ist in den ersten Lebensjahren kein Verwöhnen, sondern Bindungsaufbau.

## MINI-PRAXIS

Achte heute auf einen Moment, in dem Beruhigung wichtiger ist als Erklärung.

# Später kommen Grenzen

Nähe bedeutet nicht, dass alle Wünsche sofort erfüllt werden. Mit zunehmender Reife darf ein Kind lernen, dass auch Eltern Bedürfnisse haben.

## MINI-PRAXIS

Sage eine Grenze klar und freundlich, ohne Liebesentzug daraus zu machen.

# Co-Regulation

Kinder übernehmen Ruhe nicht aus Vorträgen. Sie lernen Regulation am Nervensystem eines Erwachsenen, der selbst wieder Boden findet.

## MINI-PRAXIS

Atme zuerst. Sprich erst, wenn deine Stimme tragfähig wird.

# Forscherhaltung

Der Forscher fragt: Was zeigt dieses Verhalten? Der Richter entscheidet: So darfst du nicht sein. Zwischen diesen Haltungen liegt oft der Zugang zum Kind.

## MINI-PRAXIS

Ersetze ein Urteil durch eine neugierige Frage.

# Nicht biegen

Ein Kind ist kein Projekt, das in die Vorstellung der Eltern passen muss. Es bringt eigene Begabung, Tempo, Angst, Kraft und Grenzen mit.

## MINI-PRAXIS

Notiere: Worin ist mein Kind anders als ich und trotzdem richtig?

# Muster erkennen

Unter Stress kehren alte Stimmen zurück. Manchmal spricht dann nicht der heutige Elternteil, sondern eine frühere Prägung.

## MINI-PRAXIS

Frage dich: Reagiere ich auf mein Kind oder auf meine Geschichte?

# Reflektierte Intuition

Bauchgefühl ist wertvoll. Es wird verlässlicher, wenn es reflektiert bleibt und nicht nur alte Familienlogik wiederholt.

## MINI-PRAXIS

Prüfe einen Impuls, bevor du ihm folgst.

# Anwesenheit

Ein Erwachsener im Raum ist noch kein anwesender Mensch.  
Kinder brauchen Blick, Antwort, Resonanz und geteilte  
Wirklichkeit.

## MINI-PRAXIS

Lege das Handy für eine echte Begegnung außer Reichweite.

# Digitale Unterbehütung

Viele Kinder sind real überbehütet und digital unterbehütet. Medien brauchen weder Panik noch Gleichgültigkeit, sondern klare, gelebte Regeln.

## MINI-PRAXIS

Welche digitale Regel lebe ich selbst glaubwürdig vor?

# Handyfreie Inseln

Mahlzeiten, Einschlafen und bestimmte Räume können zu Schutzinseln werden. Nicht als Strafe, sondern als Pflege von Schlaf, Konzentration und Kontakt.

## MINI-PRAXIS

Bestimme eine kleine handyfreie Zone, die für alle gilt.

# Let-it-be-Zeit

Familien brauchen nicht nur To-do-Listen. Sie brauchen unverplante Zeit, in der niemand optimiert, bewertet oder nebenbei scrollt.

**MINI-PRAXIS**

Plane einen Zeitraum ohne Programm.

# Leistung ist kein Eintrittspreis

Kinder dürfen lernen, sich anzustrengen. Aber sie dürfen nicht spüren, dass Liebe erst nach Leistung zugänglich wird.

## MINI-PRAXIS

Sage heute einen Satz, der nicht an Leistung gebunden ist.

# Wenn Jugendliche dichtmachen

Rückzug ist nicht immer Trotz. Er kann Schutz sein, wenn ein junger Mensch befürchtet, wieder zum Problem gemacht zu werden.

**MINI-PRAXIS**

Bleibe erreichbar, ohne zu drängen.

# Keine Schulddiskussion

Wenn Veränderung wie ein Schuldeingeständnis wirkt, wird Widerstand logisch. Jugendliche öffnen sich eher, wenn Würde bleibt.

## MINI-PRAXIS

Sprich über Muster, nicht über Schuld.

# Grundbedürfnis suchen

Hinter Verhalten kann Bindung, Sicherheit, Selbstwert, Autonomie, Spaß oder Kontrolle stehen. Das Verhalten ist die Oberfläche.

**MINI-PRAXIS**

Frage: Welches Bedürfnis könnte gerade ungehört sein?

# Korrigierende Erfahrung

Manchmal braucht ein Kind nicht die nächste Mahnung, sondern eine Erfahrung: Du bist mir wichtig, auch wenn gerade nicht alles funktioniert.

## MINI-PRAXIS

Schenke Beziehungszeit ohne Leistungsauftrag.

# Pubertät ordnen

Pubertät ist Umbau, nicht plötzliches Versagen. Alte Bindungserfahrungen, neue Hormone und soziale Suche kommen zusammen.

## MINI-PRAXIS

Erwarte weniger schnelle Einsicht und mehr wiederholte Orientierung.

# Rebellion verstehen

Widerstand kann eine offene Rechnung zeigen: mit Familie, Schule, Gesellschaft oder dem Gefühl, funktionieren zu müssen.

## MINI-PRAXIS

Frage nicht nur: Was stört mich? Frage auch: Wogegen schützt sich mein Kind?

# Grenzen ohne Beschämung

Eine Grenze darf fest sein. Sie verliert Qualität, wenn sie ein Kind klein macht, lächerlich macht oder aus der Beziehung wirft.

## MINI-PRAXIS

Formuliere die Grenze als Entscheidung, nicht als Abwertung.

# Reparatur zählt

Eltern müssen nicht fehlerfrei sein. Entscheidend ist, ob sie Verantwortung übernehmen und Verbindung nach Konflikten wiederherstellen.

## MINI-PRAXIS

Sage: Das war zu hart. Ich versuche es noch einmal anders.

# Sicherheit bei Angst

Ein ängstliches Kind braucht keine Beschämung für seine Angst. Es braucht zuerst Halt, dann kleine, zumutbare Schritte.

## MINI-PRAXIS

Biete Sicherheit an, bevor du Mut verlangst.

# Autonomie achten

Kinder brauchen Führung und Eigenraum. Wird alles kontrolliert, bleibt oft nur Kampf oder Rückzug als Selbstschutz.

## MINI-PRAXIS

Lass eine kleine Entscheidung beim Kind.

# Selbstwert schützen

Beschämung erzeugt selten echte Einsicht. Sie erzeugt Verteidigung, Rückzug oder Anpassung ohne inneren Kontakt.

## MINI-PRAXIS

Kritisiere Verhalten, nicht die Person.

# Spaß ernst nehmen

Spiel, Freude und Leichtigkeit sind keine Nebensachen. Sie sind Zugänge zu Beziehung, Lernen und seelischer Beweglichkeit.

## MINI-PRAXIS

Suche eine gemeinsame Sache, die nicht nützlich sein muss.

# Eltern bleiben Menschen

Kinder dürfen erleben, dass Eltern eigene Grenzen, Müdigkeit und Bedürfnisse haben. Das macht Beziehung realistischer.

## MINI-PRAXIS

Benennen statt opfern: Ich brauche jetzt zehn Minuten Pause.

# Nicht perfektionieren

Fünf Ratgeber ersetzen keine lebendige Beziehung. Wissen hilft, aber es darf Intuition, Humor und Alltagstauglichkeit nicht ersticken.

## MINI-PRAXIS

Wähle heute einen einfachen, echten Schritt statt die perfekte Methode.

# Systemisch denken

Ein Kind lebt nicht isoliert. Familie, Schule, Freundeskreis, Medien und gesellschaftlicher Druck wirken mit.

## MINI-PRAXIS

Schau auf das Feld, nicht nur auf das Symptom.

# Kind nicht abgeben

Professionelle Hilfe kann wichtig sein. Aber Kinder dürfen nicht wie ein defektes Teil abgegeben werden, das jemand anderes reparieren soll.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was ist mein Anteil am nächsten hilfreichen Schritt?

# Würde im Gespräch

Ein Kind hört nicht nur Inhalte. Es hört Tonfall, Blick, Geduld, Eile und die Frage, ob es innerlich willkommen bleibt.

## MINI-PRAXIS

Verlangsame den Ton, bevor du den Inhalt verschärfst.

# Neugier statt Diagnose

Nicht jedes schwierige Verhalten ist sofort eine Störung. Manchmal ist es ein Signal für Überforderung, Entwicklung oder fehlenden Kontakt.

## MINI-PRAXIS

Sammele Beobachtungen, bevor du etikettierst.

# Bei Gefahr handeln

Personzentrierte Haltung heißt nicht, alles auszuhalten. Bei Gewalt, Missbrauch, Suchtbelastung oder massiver Vernachlässigung braucht es Schutz und Hilfe.

## MINI-PRAXIS

Schutz geht vor Gesprächskultur.

# Hinreichend gute Eltern

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Erwachsene, die lernen, prüfen, begrenzen, reparieren und wieder Beziehung anbieten.

## MINI-PRAXIS

Welche kleine Reparatur ist heute möglich?

# Der nächste Beziehungsschritt

Große Veränderungen beginnen oft unspektakulär: eine Frage, ein Blick, ein gemeinsamer Weg, eine Grenze, eine Entschuldigung.

## MINI-PRAXIS

Wähle einen kleinen Schritt, der Verbindung wahrscheinlicher macht.

# Mein Forscherblick

- Was verstehe ich am Verhalten meines Kindes noch nicht?  

---
- Wo urteile ich schneller, als ich frage?  

---
- Welche Begabung oder Eigenart meines Kindes darf mehr Raum bekommen?  

---

# Meine Prägung

- Welche Sätze aus meiner Herkunftsfamilie höre ich in mir?
- 

- Was will ich bewusst weitergeben?
- 

- Was will ich nicht wiederholen?
-

# Digitale Familienregeln

- Welche Räume oder Zeiten bleiben handyfrei?

---
- Welche Regel gilt auch für Erwachsene?

---
- Wie bleiben wir im Dialog, ohne Medien nur zu verteufeln?

---

# Wenn es schwierig wird

- Was ist das Grundbedürfnis hinter dem Verhalten?  

---
- Welche Grenze muss klar bleiben?  

---
- Welche Beziehungserfahrung könnte korrigierend wirken?  

---

# Mein nächster Satz

Ich sehe dich.

---

Ich bleibe da.

---

Ich setze diese Grenze ohne Beschämung.

---

Ich übernehme Verantwortung für meinen Ton.

---

# Therapeutische Grenze

Die Inhalte dienen Reflexion und Orientierung. Sie ersetzen keine Psychotherapie, medizinische Behandlung, Diagnostik oder Krisenhilfe.

Bei Gewalt, sexueller Grenzverletzung, massiver Vernachlässigung, Suchtbelastung, akuter Selbst- oder Fremdgefährdung braucht es reale fachliche Hilfe vor Ort und gegebenenfalls Kinderschutz.

# Weitergehen

Der nächste Schritt muss nicht groß sein. Oft reicht ein anderer Ton, eine echte Frage, eine klare Grenze oder eine kleine Reparatur.

Forscher statt Richter heißt: Ich bleibe wach, zugewandt und verantwortlich. Ich will verstehen, was geschieht, und ich handle so, dass Beziehung wieder möglich wird.