

Thomas Laggner

Gute Eltern

POCKET-BOOK

Prägung verstehen und bewusster weitergeben



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Gute Eltern

POCKET-BOOK

Prägung verstehen und bewusster
weitergeben

COURAGE ZUM MITNEHMEN

Dieses Pocket-Book

Kurze Impulse, klare Sätze und eine Mini-Praxis pro Seite.

Ein Begleiter für unterwegs, zum Innehalten und Weitergehen.

Worum es geht

Zentrales Thema: Elternschaft, Prägung und bewussteres Weitergeben alter Familienmuster.

Hauptbotschaft: Gute Eltern sind nicht perfekt. Sie lieben, prüfen, reparieren und lernen, alte Muster bewusster zu unterbrechen.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Nicht perfekt

Gute Eltern sind nicht fehlerfrei.
Sie bleiben lernfähig, wenn etwas
schiefgelaufen ist.

MINI-PRAXIS

Frage: Was kann ich heute
reparieren?



Bewusst reicht nicht

Du kannst bewusst liebevoll sein wollen und trotzdem in alte Muster rutschen. Das ist kein Versagen, sondern ein Hinweis.

MINI-PRAXIS

Achte auf einen alten Reflex.



Kinder spüren mehr

Kinder hören Worte, aber sie spüren auch Tonfall, Druck, Angst und Erwartung.

MINI-PRAXIS

Prüfe die Stimmung hinter deinem Satz.



Eigene Geschichte

Elternschaft berührt die eigene Kindheit. Plötzlich spricht etwas in dir, das älter ist als die Situation.

MINI-PRAXIS

Frage: Woher kenne ich diese Reaktion?



Der bekannte Ton

Manchmal erschrickst du über deine eigene Stimme. Genau dort beginnt Bewusstheit.

MINI-PRAXIS

Atme, bevor du weiterredest.



Nicht alles anders

Alles anders machen zu wollen,
ist noch keine eigene Haltung.
Manchmal bleibt es eine
Gegenreaktion.

MINI-PRAXIS

Suche die Mitte statt das
Gegenteil.



Weitergeben prüfen

Du gibst immer etwas weiter:
Wärme, Druck, Vertrauen, Angst,
Ordnung oder Scham.

MINI-PRAXIS

Wähle heute eine bewusste
Mitgabe.



Gutes behalten

Nicht alles aus deiner Herkunft muss weg. Manches hat dich gestärkt und darf bleiben.

MINI-PRAXIS

Nenne ein gutes Erbe.



Schweres wandeln

Was wehgetan hat, muss nicht weitergegeben werden. Es darf benannt, betrauert und verändert werden.

MINI-PRAXIS

Wandle einen alten Satz in einen neuen.



Grenzen unter Druck

In ruhigen Momenten ist Erziehung leichter. Unter Stress zeigt sich, was wirklich eingeübt ist.

MINI-PRAXIS

Beobachte dich in einer Stressminute.



Strenge übersetzen

Strenge ist oft Angst im Arbeitsgewand. Sie will Sicherheit, wirkt aber manchmal eng.

MINI-PRAXIS

Frage: Was will ich gerade sichern?



Leistung entlasten

Wenn Leistung Familiengeschichte trägt, wird ein Kind schnell zum Beweis. Das ist zu schwer.

MINI-PRAXIS

Nimm heute einen Leistungsdruck heraus.



Nicht funktionieren

Ein Kind ist nicht da, um deine innere Sicherheit herzustellen. Es darf unfertig, langsam und eigen sein.

MINI-PRAXIS

Sage: Mein Kind muss mich nicht beruhigen.



Eigenes Tempo

Was für Erwachsene klein wirkt,
kann für ein Kind eine ganze
Entwicklungsaufgabe sein.

MINI-PRAXIS

Gib einer Sache mehr Zeit.



Regel oder Beziehung

Manchmal verteidigst du nicht die Regel, sondern dein Bedürfnis nach Kontrolle.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist diese Regel jetzt wirklich wichtig?



Die Nebenbotschaft

Jede Erziehungsregel trägt eine Nebenbotschaft. Sie kann Sicherheit geben oder Scham erzeugen.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine Regel auf Nebenwirkung.



Teilen lernen

Teilen kann Verbundenheit lehren. Es kann aber auch vermitteln: Eigenes zählt nicht.

MINI-PRAXIS

Achte auf die Balance von
Eigenem und Gemeinsamem.



Nein mit Kontakt

Ein Nein schützt besser, wenn
Beziehung dabei nicht abbricht.

MINI-PRAXIS

Setze eine Grenze mit ruhiger
Stimme.



Konflikte kommen

Gute Eltern vermeiden nicht jeden Konflikt. Sie lernen, danach wieder in Kontakt zu gehen.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie finde ich nachher zurück?



Reparatur zählt

Ein scharfer Moment zerstört nicht alles. Unreparierte Schärfe bleibt dagegen im Raum.

MINI-PRAXIS

Sage: Das war zu hart von mir.



Entschuldigen können

Kinder lernen Würde, wenn Erwachsene Fehler zugeben können.

MINI-PRAXIS

Entschuldige dich ohne lange Erklärung.



Wirkung anerkennen

Es reicht nicht zu sagen, dass es nicht so gemeint war. Wichtig ist, wie es angekommen ist.

MINI-PRAXIS

Benenne die Wirkung beim Kind.



Keine Bühne

Eine gute Entschuldigung macht das Kind nicht zum Tröster des Erwachsenen.

MINI-PRAXIS

Halte deine Entschuldigung schlicht.



Scham vermeiden

Scham macht eng und heimlich.
Lernen braucht Beziehung und
eine offene Tür.

MINI-PRAXIS

Korrigiere Verhalten, nicht den
Wert des Kindes.



Neugierig bleiben

Wenn dein Kind anders reagiert als erwartet, öffnet Neugier mehr als Macht.

MINI-PRAXIS

Frage: Was passiert gerade in dir?



Eigene Perspektive

Ein Kind hat eine eigene
Innenwelt. Es ist nicht nur
Empfänger deiner Absicht.

MINI-PRAXIS

Höre eine Minute länger zu.



Nicht sofort recht

Eltern müssen nicht immer sofort recht behalten. Manchmal ist Genauigkeit wichtiger als Autorität.

MINI-PRAXIS

Lass eine kleine Korrektur zu.



Rollen sehen

In Familien tauchen Rollen auf:
der Strenge, die Retterin, das
brave Kind, der Rückzügler.

MINI-PRAXIS

Benenne eine Rolle ohne
Vorwurf.



Erwartungen prüfen

Manche Erwartungen gehören nicht zum Kind, sondern zur alten Familiengeschichte.

MINI-PRAXIS

Frage: Wessen Erwartung
erfülle ich hier?



Loyalität lösen

Du darfst deiner Herkunft verbunden bleiben und trotzdem anders erziehen.

MINI-PRAXIS

Löse eine Regel von Loyalität.



Abgrenzung ohne Hass

Anders zu erziehen muss kein Angriff auf die eigenen Eltern sein.

MINI-PRAXIS

Formuliere: Ich wähle anders,
ohne zu verachten.



Eltern als Menschen

Die eigenen Eltern menschlicher zu sehen, kann entlasten: geprägt, begrenzt, nicht allmächtig.

MINI-PRAXIS

Sieh eine alte Szene erwachsener.



Nicht idealisieren

Wenn du deine Herkunft idealisierst, übersiehst du Schmerz. Wenn du sie nur verurteilst, übersiehst du Gutes.

MINI-PRAXIS

Halte beides nebeneinander.



Mangel betrauern

Was dir gefehlt hat, darf traurig machen. Betrauerter Mangel muss weniger heimlich handeln.

MINI-PRAXIS

Nenne einen Mangel ohne Anklage.



Mangel nicht füllen

Ein Kind kann alte Leere
berühren, aber es soll sie nicht
füllen müssen.

MINI-PRAXIS

Nimm eine alte Sehnsucht zu
dir zurück.



Nähe ohne Bedürftigkeit

Präsenz ist gut. Doch ein Kind spürt, wenn es den Erwachsenen bestätigen soll.

MINI-PRAXIS

Frage: Will ich Nähe oder Bestätigung?



Autonomie achten

Liebe hält fest und lässt los. Ein Kind braucht beides, Bindung und eigenen Raum.

MINI-PRAXIS

Gib heute eine passende Wahl.



Nicht benutzen

Auch gute Absichten können ein Kind benutzen, wenn sie alte Wunden des Erwachsenen beruhigen sollen.

MINI-PRAXIS

Prüfe ein Bedürfnis auf Herkunft.



Familienregeln

Stille Familienregeln wirken weiter, bis jemand sie bemerkt.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Bei uns durfte man nicht...



Offene Fragen

Du musst nicht auf alles sofort eine pädagogische Antwort haben. Manchmal reicht eine gute Frage.

MINI-PRAXIS

Stelle eine offene Frage.



Sicherheit vor Technik

Keine Erziehungstechnik ersetzt eine sichere Beziehung.

MINI-PRAXIS

Wähle Kontakt vor Methode.



Ratgebergrenze

Tipps können helfen. Sie nehmen dir aber nicht ab, dein Kind und dich selbst wahrzunehmen.

MINI-PRAXIS

Nutze einen Tipp nur passend.



Stress ernst nehmen

Überforderte Eltern reagieren enger. Selbstfürsorge ist deshalb keine Nebensache.

MINI-PRAXIS

Nimm eine Entlastung konkret an.



Pause machen

Eine kurze Pause ist besser als ein langer Schaden aus Überforderung.

MINI-PRAXIS

Sag: Ich brauche kurz einen Moment.



Nicht eskalieren

Wenn du lauter wirst, braucht die Situation oft weniger Druck und mehr Regulation.

MINI-PRAXIS

Senke bewusst deine Lautstärke.



Körper beruhigen

Erziehung geschieht auch über Nervensysteme. Dein ruhiger Atem ist Teil der Antwort.

MINI-PRAXIS

Atme länger aus als ein.



Wut als Signal

Wut zeigt oft eine Grenze. Sie darf informieren, aber nicht führen.

MINI-PRAXIS

Benenne die Grenze hinter der Wut.



Angst als Berater

Angst darf beraten, aber nicht allein entscheiden.

MINI-PRAXIS

Frage: Was sagt meine Angst,
und was sagt mein Wert?



Werte statt Reflexe

Gute Elternschaft braucht Werte,
nicht nur Reaktionen.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Wert für den
heutigen Umgang.



Würde halten

Auch im Streit bleibt das Kind ein Mensch mit Würde.

MINI-PRAXIS

Streiche eine beschämende Formulierung.



Mut zur Reparatur

Reparatur ist keine Schwäche der Elternrolle. Sie ist ein Modell für Beziehung.

MINI-PRAXIS

Repariere vor dem Schlafen
eine Spannung.



Gemeinsam lernen

Kinder müssen nicht perfekte Erwachsene sehen. Sie brauchen Erwachsene, die lernen.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich übe das auch noch.



Eigene Wahl

Du bist geprägt, aber du erziehst nicht automatisch weiter wie früher.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Millimeter Freiheit.



Schöpfung im Alltag

Elternschaft ist schöpferisch: Aus Geschichte, Liebe und Fehlern entsteht etwas Neues.

MINI-PRAXIS

Gestalte einen kleinen neuen Familienmoment.



Kontakt suchen

Wenn du nicht weiterweißt, suche nicht nur einen Tipp, sondern echten Kontakt.

MINI-PRAXIS

Sprich mit einem sicheren Menschen ehrlich.



Nicht allein

Gute Eltern brauchen Unterstützung. Isolation macht alte Muster stärker.

MINI-PRAXIS

Bitte konkret um Hilfe.



Gesehen werden

Wer als Elternteil gesehen wird,
muss weniger über das Kind
bestätigt werden.

MINI-PRAXIS

Nenne deine Belastung einem
Erwachsenen.



Freude erlauben

Erziehung ist nicht nur Arbeit am Muster. Sie darf auch Spiel, Freude und Leichtigkeit sein.

MINI-PRAXIS

Plane einen zweckfreien Moment.



Eigenes Feuer

Was in dir lebendig ist, nährt auch Familienleben. Kinder spüren, ob Erwachsene innerlich verbunden sind.

MINI-PRAXIS

Tue etwas, das deine Augen hell macht.



Nicht nur Methode

Ein Kind braucht keinen perfekten Plan, sondern eine verlässliche, menschliche Beziehung.

MINI-PRAXIS

Sei heute ansprechbar statt perfekt.



Weniger Druck

Oft wird es besser, wenn weniger bewiesen werden muss.

MINI-PRAXIS

Lass eine Kleinigkeit gut genug sein.



Werte weitergeben

Kinder lernen Werte nicht nur durch Worte, sondern durch erlebte Atmosphäre.

MINI-PRAXIS

Verkörpere heute einen Wert sichtbar.



Klar und warm

Klarheit ohne Wärme wird hart.
Wärme ohne Klarheit wird
unsicher.

MINI-PRAXIS

Verbinde eine klare Grenze mit
einem warmen Blick.



Die nächste Szene

Eine schwierige Szene ist nicht das ganze Familienleben. Die nächste Szene kann anders beginnen.

MINI-PRAXIS

Beginne nach einem Streit bewusst neu.



Nicht festgelegt

Auch als Elternteil bist du nicht festgelegt. Prägung erklärt, aber sie entscheidet nicht alles.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich darf neu üben.



Das Entscheidende

Das Entscheidende ist nicht, nie zu fallen. Es ist, immer wieder in Beziehung zurückzufinden.

MINI-PRAXIS

Finde heute einen Weg zurück.



Gute Eltern

Gute Eltern sind Menschen, die lieben, prüfen, scheitern, reparieren und weiterlernen.

MINI-PRAXIS

Nimm diesen Satz mit in den Tag.



Nicht perfekt

Gute Eltern sind nicht fehlerfrei.
Sie bleiben lernfähig, wenn etwas
schiefgelaufen ist.

MINI-PRAXIS

Frage: Was kann ich heute
reparieren?



Bewusst reicht nicht

Du kannst bewusst liebevoll sein wollen und trotzdem in alte Muster rutschen. Das ist kein Versagen, sondern ein Hinweis.

MINI-PRAXIS

Achte auf einen alten Reflex.



Kinder spüren mehr

Kinder hören Worte, aber sie spüren auch Tonfall, Druck, Angst und Erwartung.

MINI-PRAXIS

Prüfe die Stimmung hinter deinem Satz.

Resonanz

Welche Stimme aus früherer Zeit spricht manchmal durch mich?

Was will ich meinem Kind bewusst weitergeben?

Was kann ich heute reparieren?

Drei Fragen

Was war gut?

Was wurde eng?

Was wähle ich heute anders?

Stärkesatz

Gute Eltern sind nicht perfekt. Sie lieben, prüfen, reparieren und lernen, alte Muster bewusster zu unterbrechen.

Schreibe daraus einen Satz, der im Alltag tragfähig bleibt.

Weitergehen

Nicht alles lösen. Nicht alles erklären.

Den nächsten stimmigen Schritt tun.

Über den Autor

Thomas Laggner arbeitet an der Schnittstelle von personenzentrierter Haltung, Mediation, psychosozialer Entwicklung, Konfliktkompetenz und Verantwortung.

Seine Bücher verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich, würdig und handlungsfähig bleiben wollen.

Online-Coaching

Thomas Laggner bietet deutschsprachiges Online-Coaching für Einzelpersonen, Paare und Menschen in beruflichen oder persönlichen Klärungsprozessen an.

Online-Termine können über professionellehilfe.at gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

Die Angebote ersetzen keine Akutversorgung. In Krisen braucht es unmittelbare fachliche Hilfe vor Ort.