



awo lifebalance



Dr. Christiane Schönknecht, Xenia Fischer

## **Eltern stärken, Kinder fördern**

Warum starke Kinder starke Eltern brauchen

## Inhalt

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| 1 | Einleitung: Warum starke Kinder starke Eltern brauchen                     | S. 4  |
| 2 | Wenn Eltern an ihre Grenzen kommen   | S. 5  |
| 3 | Was bedeutet elterliche Stärke wirklich?                                   | S. 6  |
| 4 | Eltern stärken – aber wie?   | S. 8  |
| 5 | Kinder fördern – mit Klarheit, Nähe und Vertrauen                          | S. 10 |
| 6 | Hilfe holen ist Stärke, nicht Schwäche                                     | S. 12 |
| 6 | Fazit: Elternsein darf unperfekt sein –<br>und genau darin liegt die Kraft | S. 15 |

## Impressum

awo lifebalance GmbH  
Eastend-Tower  
Otto-Brenner-Straße 245, 33604 Bielefeld  
Fon 0800 296 2000 (kostenlos)  
Fax 0180 1296 329 (zum Ortstarif)  
Geschäftsführerin: Karin Esch

E-Mail: [info@awo-lifebalance.de](mailto:info@awo-lifebalance.de)  
[www.awo-lifebalance.de](http://www.awo-lifebalance.de)

Text und Konzept: Dr. Christiane Schönknecht, Xenia Fischer  
Layout: Daniel Labidi  
Bildquelle: ©iStockphoto.com: Yuri Arcurs peopleimages.com; TYMOSHCHUK ANDRIY;  
bernardbodo.com; Drazen\_; Chinnapong; AzmanL; vm

©awo lifebalance GmbH, Juni 2025

## 1 Warum starke Kinder starke Eltern brauchen

**Hand aufs Herz: Ist Ihr Familienalltag manchmal so anstrengend, dass Sie ihn kaum genießen können? Ertappen Sie sich dabei, wie Sie Dinge sagen oder tun, die Sie bei Ihren eigenen Eltern kritisiert haben? Kreisen Sie immer wieder um die gleichen Konflikte, mit dem Gefühl, dass es eigentlich anders laufen könnte? Sie sind nicht allein – dies ist die Realität vieler Familien, unabhängig von Bildungsstand, finanziellen Mitteln oder Familienform.**

Verunsicherte Eltern setzen schwerer notwendige Grenzen – und die Kinder übernehmen das Ruder. Ängste vor dem nächsten Konflikt lähmen das Familiensystem. Gleichzeitig erzeugen mediale Idealbilder von Elternschaft unrealistische Erwartungen und setzen uns unter Perfektionsdruck. Der Fokus liegt oft auf dem, was nicht funktioniert, statt auf den vielen gelingenden Momenten.

### Der Zusammenhang zwischen elterlicher Stärke und kindlicher Entwicklung

Dabei gilt: Wenn wir als Eltern innerlich gefestigt sind, können wir unseren Kindern beides geben – Freiraum zum Wachsen und klare Grenzen zur Orientierung. Starke Eltern können auch mal schwach sein, Ausnahmen machen und Emotionen zeigen. Denn wer ist schon perfekt? Kinder brauchen keine makellosen Supermenschen, sondern authentische und weitgehend konsequente Bezugspersonen.

Dieses Infodossier möchte Ihnen eine praxisnahe Hilfestellung für den Familienalltag geben. Dabei fließen vielfältige Erfahrungen aus unserer Beratung von Eltern und Familien ein. Als EAP-Dienstleister unterstützt die awo lifebalance GmbH Beschäftigte und deren Familien in persönlichen Herausforderungen – vertraulich, professionell und lösungsorientiert.



## 2 Wenn Eltern an ihre Grenzen kommen

**In unserer Beratungspraxis begegnen uns täglich Eltern mit unterschiedlichsten Herausforderungen. Hier sind einige der Aussagen, die wir so oder in ähnlicher Form öfter hören:**

„Seit der Geburt unseres Kindes habe ich mich verändert und fühle mich distanziert. Die Überforderung mit meiner neuen Rolle führt zu ständigem Streit mit meiner Partnerin.“

„Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder (3 und 7 Jahre). Das Miteinander zwischen den beiden Brüdern ist permanent mit Konflikten behaftet, die mittlerweile für alle als Belastung empfunden werden.“

„Als Mutter möchte ich, dass meine 8-jährige Tochter die Schule ernst nimmt, habe aber Sorge, dass ich zu viel Druck aufbaue.“

„Ich benötige Beratung zum Umgang mit meiner 13-jährigen Tochter. Wir finden keinen gemeinsamen Nenner mehr.“

„Meine Söhne sind 5 und 3 Jahre alt. Bestimmte Verhaltensweisen wie Beißen, Hauen oder Kneifen triggern mich sehr stark. Ich suche eine Strategie, wie ich damit umgehen und mich selbst besser kontrollieren kann.“

Diese Beispiele zeigen: Eltern zu sein bedeutet, täglich an Grenzen zu stoßen. Der Druck, alles richtig machen zu wollen, ist enorm – verstärkt durch Social Media, Ratgeberliteratur und die oft unausgesprochene Konkurrenz mit anderen Eltern. Die Folge: Viele fühlen sich als Versager, wenn nicht alles nach Plan läuft.

### Der Mythos der perfekten Elternschaft

Dabei vergessen wir leicht, dass Erziehung kein linearer Prozess mit Erfolgsgarantie ist. Kinder sind eigenständige Persönlichkeiten, keine Projekte. Ihr Verhalten spiegelt nicht automatisch die Qualität unserer Elternschaft wider. Dieses Umdenken – weg vom „perfekten Kind“ als Beweis erfolgreicher Elternschaft, hin zum Verständnis von Entwicklung als gemeinsamen Lernprozess – entlastet ungemein.

Das Bild der mühelosen Elternschaft, das uns in Medien und sozialen Netzwerken begegnet, ist ein Mythos. Realität sind die Höhen und Tiefen, die Zweifel und kleinen Erfolgserlebnisse, die zum Familienleben dazugehören. Wenn wir dies akzeptieren, finden wir leichter zu unserer elterlichen Stärke zurück.

### 3 Was bedeutet elterliche Stärke wirklich?

**Elterliche Stärke wird oft missverstanden. Sie bedeutet nicht, mit Strafen und Machtdemonstrationen Kinder klein zu halten – im Gegenteil. Starke Eltern fördern ihre Kinder aus einer selbstbewussten, reflektierten Haltung heraus.**

Starke Eltern zeichnen sich aus durch:

- **Klarheit über eigene Werte und Erziehungsziele:** Sie haben für sich definiert, welche Werte sie vermitteln möchten und welche Haltung sie einnehmen – vom Umgang mit Konflikten bis zur Förderung von Selbstständigkeit.
- **Wissen über kindliche Entwicklung:** Sie verstehen, dass bestimmte Verhaltensweisen altersgerecht sind und nicht persönlich gegen sie gerichtet. Ein Dreijähriger, der „Nein“ sagt, übt Autonomie; ein Teenager, der sich abgrenzt, bildet seine Identität.
- **Selbstreflexion:** Sie erkennen eigene Trigger und Muster, die oft in der eigenen Kindheit wurzeln, und arbeiten bewusst daran.
- **Authentizität:** Sie können auch Unsicherheit oder Fehler zugeben, anstatt eine unfehlbare Fassade aufrechterhalten zu wollen.
- **Bewusstsein für eigene Bedürfnisse:** Sie wissen, dass sie nur gut für andere sorgen können, wenn sie auch auf sich selbst achten.
- **Beziehungsorientierung:** Sie verstehen, dass die Eltern-Kind-Beziehung das Fundament gelingender Erziehung ist und pflegen diese bewusst.

Starke Eltern sind sich im Klaren über ihre Werte und Erziehungsvorstellungen, erweitern ihre Selbstkenntnis, stärken ihr Selbstvertrauen und lernen Kommunikationstechniken. Sie werden befähigt, Probleme zu erkennen und gemeinschaftlich zu lösen. Konkret heißt das: Starke Eltern haben Antworten gefunden auf Fragen wie: Was ist mir wichtig in der Erziehung? Wie kann ich mein Kind unterstützen? Wie setze ich Grenzen? Wie lösen wir Konflikte? Wie gehen wir mit Wut um?

Am allerwichtigsten dabei ist die Erkenntnis: Diese Stärke entwickelt sich nicht über Nacht. Sie ist ein Prozess, der Geduld mit sich selbst erfordert – genauso wie wir Geduld mit unseren Kindern haben.



## 4 Eltern stärken – aber wie?

**Der erste und wichtigste Schritt zur elterlichen Stärke beginnt bei Ihnen selbst. Selbstfürsorge steht an erster Stelle, denn emotional erschöpfte Eltern können kaum Kraft und Orientierung geben.**

Hier sind einige Vorschläge, wie Sie Ihr Selbst stärken können:

- **Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden:** Erst wenn Sie für sich sorgen, können Sie wirklich für andere da sein. Fragen Sie sich regelmäßig: Was gibt mir Kraft? Was raubt mir Energie?
- **Verabschieden Sie sich von Perfektionsansprüchen:** Hinterfragen Sie kritisch, woher Ihre Idealvorstellungen von Elternschaft stammen und ob sie realistisch sind. „Gut genug“ ist oft tatsächlich gut genug.
- **Füllen Sie Ihren Energietank:** Planen Sie bewusst „Me-Time“ für Entspannung, Freundschaften, Sport oder Hobbys. Tragen Sie diese Termine fest im Kalender ein und kommunizieren Sie sie als nicht verhandelbar.
- **Teilen Sie den Mental Load:** Viele Eltern, besonders Mütter, tragen nicht nur die tatsächliche Arbeit, sondern auch die gesamte gedankliche Organisation des Familienlebens. Ein wöchentliches Elternteammeeting kann helfen, Zuständigkeiten fair zu verteilen.

Genauso wichtig wie die Selbstfürsorge ist es jedoch, Entlastung zu finden und Strukturen zu schaffen:

- **Lernen Sie, Hilfe anzunehmen:** Ob durch Großeltern, Freunde, Babysitter oder Haushaltshilfen – delegieren Sie, auch wenn die Aufgaben nicht 100 Prozent nach Ihren Vorstellungen erledigt werden.
- **Pflegen Sie Ihre Partnerschaft:** Planen Sie regelmäßige Zeit zu zweit ohne Kinder ein. Eine starke Partnerschaft ist das Rückgrat eines belastbaren Familienlebens.
- **Erweitern Sie Ihr Netzwerk:** Austausch mit anderen Eltern bietet nicht nur praktische Unterstützung, sondern auch emotionalen Rückhalt und neue Perspektiven.
- **Identifizieren Sie Stressoren proaktiv:** Welche Situationen bringen Sie regelmäßig an Ihre Grenzen? Morgenroutine, Hausaufgaben, Zubettgehen? Überlegen Sie in ruhigen Momenten, wie Sie diese entschärfen können.

- **Schaffen Sie hilfreiche Strukturen:** Eine klare Tages- und Wochenplanung gibt der ganzen Familie Halt und Orientierung – bleiben Sie dennoch flexibel für spontane Anpassungen.
- **Nehmen Sie sich Auszeiten in Konfliktsituationen:** Ein tiefer Atemzug, ein kurzes Verlassen des Raumes kann helfen, die Kontrolle zu behalten und bedachter zu reagieren.

Diese Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern die notwendige Basis, um Ihren Kindern die Unterstützung zu geben, die sie brauchen. Vergessen Sie nicht: In der Flugsicherheitsanweisung heißt es auch, erst die eigene Sauerstoffmaske anzulegen, bevor man anderen hilft.

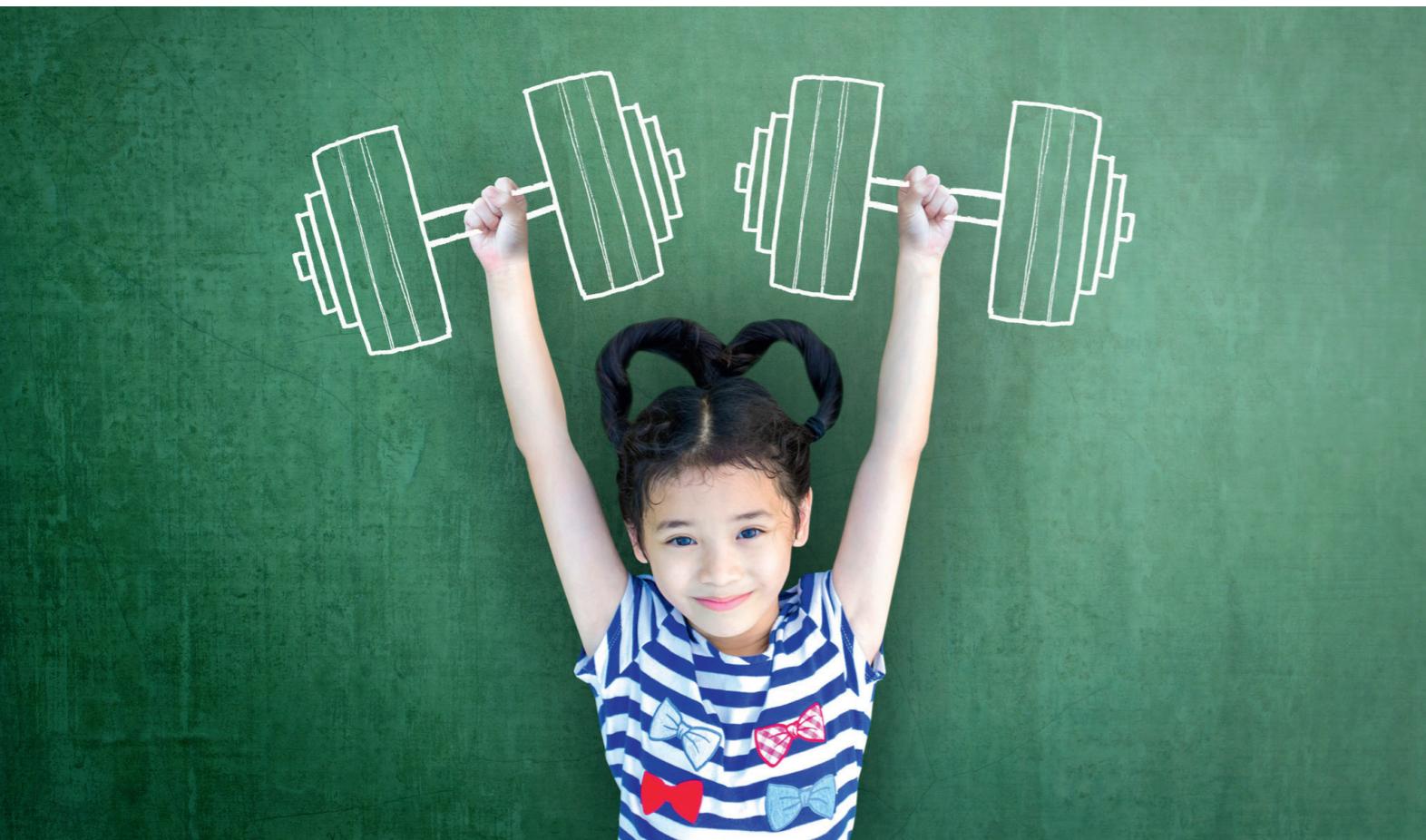


## 5 Kinder fördern – mit Klarheit, Nähe und Vertrauen

**„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“, sagt der dänische Philosoph Søren Kierkegaard. Diese Weisheit gilt besonders für Eltern: Jedes Kind ist einzigartig, mit eigenen Stärken, Schwächen und Entwicklungstempo.**

### Bindung als Grundlage

Wie können Sie Ihr Kind wirkungsvoll fördern? Nehmen Sie sich zunächst Zeit, Ihr Kind ohne Bewertung zu beobachten. Was interessiert es? Worin ist es geschickt? Wo braucht es Unterstützung? Bleiben Sie dabei in Verbindung – zeigen Sie Interesse am Erleben Ihres Kindes durch aktives Zuhören, offene Fragen und physische Nähe wie Umarmungen oder gemeinsames Kuscheln. Diese Bindung ist die Grundlage jeder Entwicklungsförderung. Entwickeln Sie realistische Erwartungen, die sich am individuellen Entwicklungsstand Ihres Kindes orientieren, nicht am Alter oder an anderen Kindern. Manchmal braucht es mehr Zeit – und das ist völlig in Ordnung. Stellen Sie gemeinsame Regeln auf, indem Sie Ihr Kind altersgerecht in deren Aufstellung einbeziehen. Erklären Sie den Sinn hinter Grenzen und bleiben Sie konsequent – das gibt Sicherheit. Ermutigen Sie Ihr Kind außerdem zum Ausprobieren und ermuntern Sie es, Neues zu wagen und aus der Komfortzone zu treten. Loben Sie dabei den Mut und die Anstrengung, nicht nur das Ergebnis.



Konkret im Alltag: Wenn Ihr 5-jähriger Sohn beim Anziehen trödelt, können Sie sagen: „Ich sehe, du brauchst heute mehr Zeit. Sollen wir gemeinsam schauen, wie wir das schaffen können?“ Statt: „Jetzt beeil dich endlich!“ Diese Haltung zeigt Verständnis und lädt zur Kooperation ein.

### Halt geben und wachsen lassen – der tägliche Balance-Akt

Etablieren Sie Rituale im Familienalltag: Feste Abläufe beim Aufstehen, Essen oder Schlafengehen schaffen Verlässlichkeit und Geborgenheit. Auch besondere Familienrituale wie der gemeinsame Sonntagsausflug stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. Schaffen Sie Vorhersehbarkeit, indem Sie Ihr Kind rechtzeitig über anstehende Veränderungen oder Pläne informieren, damit es sich darauf einstellen kann. Planen Sie bewusst Qualitätszeit für gemeinsame Aktivitäten und auch einfach zum „Sein“ ein – ohne Termindruck, Bildschirme oder Ablenkungen. Fördern Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes, indem Sie es altersgerecht in Alltagsaufgaben einbinden. Das stärkt sein Selbstwertgefühl und vermittelt wichtige Lebenskompetenzen. Nehmen Sie dabei Ihre Vorbildfunktion wahr: Kinder lernen mehr durch Beobachtung als durch Worte. Wie gehen Sie mit Stress, Konflikten oder Fehlern um? Ihr Beispiel prägt nachhaltiger als jede Anweisung. Schauen Sie bei Konflikten oder Wutanfällen hinter die Kulissen und versuchen Sie, die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen. Manchmal signalisiert Trotz den Wunsch nach mehr Selbstständigkeit oder ein Kind braucht Trost für eigene Misserfolge.

**Ein Beispiel aus der Praxis:** Ihre 3-jährige Tochter wirft sich schreiend auf den Boden, weil sie ihren roten Lieblingspullover nicht anziehen darf (er ist schmutzig). Statt zu schimpfen, können Sie sagen: „Du bist richtig traurig, weil dein roter Pullover heute nicht da ist. Das verstehe ich. Lass uns schauen, welcher andere Pullover dir heute gefallen könnte.“ So erkennen Sie die Emotion Ihrer Tochter an und bieten gleichzeitig eine Lösung.

Förderung bedeutet nicht, Ihr Kind in möglichst viele Kurse zu stecken oder akademische Frühförderung zu betreiben. Es geht vielmehr darum, einen sicheren Rahmen zu bieten, in dem Ihr Kind seine eigenen Potenziale entdecken und entfalten kann – mit Ihrer liebevollen Unterstützung als Wegbegleiter.

## 6 Hilfe holen ist Stärke, nicht Schwäche

**Niemand muss den Weg der Elternschaft allein gehen. In Zeiten von Verunsicherung, Überforderung oder Krisen ist es ein Zeichen von Stärke und Verantwortungsbewusstsein, professionelle Unterstützung zu suchen.**

Wo Eltern Hilfe finden können:

- **Eltern- und Erziehungsberatungsstellen:** Diese kommunalen Einrichtungen (z. B. von Diakonie, Caritas, Kinderschutzbund, AWO etc.) bieten kostenlose Beratung bei Erziehungsfragen und familiären Konflikten.
- **Kinderschutzbund:** Er bietet den Elternkurs „Starke Eltern – starke Kinder“ an (entweder in den Ortsverbänden des Kinderschutzbundes oder online: <https://kinderschutzbund.de/seesk>)
- **Mütter- und Väterzentren:** Orte für Austausch, gegenseitige Unterstützung und gezielte Angebote für Eltern.
- **Krisentelefone:** Das Elterntelefon (Tel. 0800 111 0550) oder das Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ (Tel. 116 111) bieten anonyme und kostenfreie Hilfe in akuten Belastungssituationen.
- **Online-Angebote:** Plattformen wie Jugendnotmail (<https://jugendnotmail.de/>) bieten digitale Beratung für Kinder und Jugendliche.
- **Elterncoaching und Lebenslagenberatung:** EAP-Dienstleister wie awo lifebalance bieten individuelle, lösungsorientierte und vertrauliche Beratung zu allen Fragen rund um Elternschaft und Erziehung. Sie unterstützen auch bei der Organisation von Kinderbetreuung (regulär und in Notfällen) sowie bei der Entlastung im Haushalt.

**Denken Sie daran: Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, als Elternteil versagt zu haben. Es zeigt im Gegenteil, dass Sie bereit sind, für das Wohl Ihrer Familie aktiv zu werden und zu wachsen.**





## 7 Fazit: Elternsein darf unperfekt sein – und genau darin liegt die Kraft

**Elternschaft ist keine Meisterprüfung, die man besteht oder nicht besteht. Sie ist eine lebenslange Beziehung voller Wachstumsmöglichkeiten – für die Kinder und für uns selbst. Die wirkliche Stärke als Eltern liegt nicht in makelloser Perfektion, sondern in der Bereitschaft, jeden Tag neu anzufangen, aus Fehlern zu lernen und authentisch zu bleiben.**

Das wichtigste Geschenk, das Sie Ihren Kindern machen können, ist nicht die perfekte Erziehung, sondern Ihre aufrichtige Präsenz und die Gewissheit, geliebt und gesehen zu werden. Starke Eltern zeigen auch Schwäche, bitten um Verzeihung, wenn sie Fehler gemacht haben, und bleiben dennoch verlässlich und klar.

Nehmen Sie sich Zeit für Selbstfürsorge und Reflexion. Fragen Sie sich immer wieder: Was tut mir gut? Was stärkt mein Kind? Wo brauche ich Unterstützung? Und scheuen Sie sich nicht, diese dann auch zu suchen.

**Die awo lifebalance steht Ihnen dabei als kompetenter Partner zur Seite – mit individueller Beratung, konkreten Hilfsangeboten und dem Wissen, dass jede Familie ihren eigenen, wertvollen Weg findet.**

**Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige Dienstleisterin für Arbeitgeber\*innen, die ihre Mitarbeiter\*innen darin unterstützen, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.**

Hierzu bieten wir Beratungs- und Vermittlungsdienstleistungen in den Bereichen der Kinderbetreuung und Pflege, der haushaltsnahen Dienstleistungen und des Lebenslagencoachings und der psychosozialen Beratung an. Weitere Betreuungsangebote wie betriebliche Ferienbetreuung vor Ort (Ferienspiele), Online-Ferien-Beschäftigung, Inhouse-Kinderbetreuung bei Fortbildungen, Veranstaltungen und Kongressen sowie betrieblich unterstützte Kindernotfallbetreuung ergänzen unser Angebot zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Unsere awo lifebalance Academy rundet unser Angebot mit Online-Seminaren zu verschiedenen Themenbereichen ab.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände und der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden zählen neben zahlreichen AWO Gliederungen vornehmlich große und mittelständische Unternehmen, (Bundes-)Behörden und DAX-40-Konzerne. Insgesamt sind wir Servicedienstleisterin für über eine Million Mitarbeiter\*innen unserer Kund\*innen.



**awo lifebalance GmbH**

Eastend-Tower

Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld

Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)

E-Mail: [info@awo-lifebalance.de](mailto:info@awo-lifebalance.de)

**[www.awo-lifebalance.de](http://www.awo-lifebalance.de)**