



6-wöchiger Vertiefungskurs

Geschwisterdynamiken verstehen und begleiten

Modul 3: Die Rolle von Erwachsenen

Geschwisterbeziehung

Transformational Parenting

Kirsten Timmer

Handout 6

21.05.25

Vom Sturm zur Verbindung: Mit Klarheit & Herz durch schwierige Momente

Manche Situationen eskalieren schnell. Ein Kind verliert den Boden unter den Füßen – es wird laut, fordernd, vielleicht sogar verletzend. Und du spürst innerlich: *du verlierst den Boden unter den Füßen auch gleich...* Dann erinnerst du dich an diese Schritte!

1. Nicht erfüllen – deeskalieren

Wenn dein Kind dich anschreit, dich drängt oder auf etwas beharrt, ist es nicht in seiner regulierten Mitte. Und du bist nicht dazu da, in diesem Moment seine Forderungen zu erfüllen. Es braucht deine Ruhe.

Was du tun kannst:

- Atme.
- Spüre den Boden.
- Sag innerlich: *Ich muss jetzt nichts lösen.*
- Antworte ruhig und bestimmt:
- „Ich höre, dass du das sehr willst – aber ich spreche mit dir, wenn du ruhiger bist.“
- „Du darfst sauer sein. Aber ich lasse mich nicht anschreien.“

Wichtig: **Klarheit ohne Gegendruck. Präsenz statt Rückzug.**

Vom Sturm zur Verbindung: Mit Klarheit & Herz durch schwierige Momente

2. Beruhigen und Grenzen halten

Wenn dein Kind sich beruhigt oder du durch deine Ruhe dazu beiträgst, entsteht Raum. Du bleibst nahbar, auch wenn du klar bleibst. Dein Kind braucht jetzt keine ständiges empathisches Spiegeln, nur, dass es fühlt, du bist da, du bekommst es mit, du lässt dich nicht unter Druck setzen, deine Klarheit ist einfach da. Das ist der Schlüssel.

Was du tun kannst:

- Bleib im Kontakt mit dir, mit der Grenze.
- Halte liebevoll deinen Standpunkt.
- Sei offen und freundlich

Vom Sturm zur Verbindung: Mit Klarheit & Herz durch schwierige Momente

3. Nachbesprechen & lernen lassen

Nach einer Eskalation ist der Moment für echte Veränderung. Dein Kind ist wieder zugänglich – jetzt kannst du den Kreis schließen. Und Lernen ermöglichen.

Was du tun kannst:

- Sprich ruhig und verbindend:
- „Weißt du noch, wie du vorher geschrien hast?“
- „Das hat XY weh getan, ich will nicht, dass wir einander weh tun. Ich will nicht, dass dir jemand weh tut und ich möchte auch nicht, dass du jemandem weh tust...“
- „Was könntest du anders machen beim nächsten Mal? Zeig mir mal!“

Mach's spielerisch:

- Rollenspiel mit Kuscheltier: „Wie würdest du das Tigerchen fragen?“
- Perspektivwechsel: „Wie würdest du dich fühlen, wenn dich dein Freund so anschreit?“
- Es darf auch humorvoll sein. Wir lernen gerade.

Kirsten Timmer

Kirsten Timmer ist eine der Gründerinnen und CEO von www.TransParents.net. Die Social Entrepreneurin ist ausserdem Psychologin, Psychotherapeutin, Elternberaterin. Sie liebt die transformierende Arbeit mit Eltern und Fachkräften sehr, lehrt in zahlreichen Trainings, Kursen oder spricht an Kongressen. Sie hat an der Universität in Zürich/Bern Psychologie studiert, sich eingehend mit der Bindungsforschung auseinandergesetzt und danach eine Ausbildung zur humanistischen Psychotherapeutin nach C.R. Rogers durchlaufen. 2005 gründete Kirsten Timmer die www.ArcoBern.com, ein Ort für natürliches, selbstbestimmtes Lernen. Seit 2007 ist sie Senior Student von Thomas Hübl, einem zeitgemäßen spirituellen Lehrer und Mystiker. Kirsten Timmer ist aus- und weitergebildet in NARM®, dem Neuro-Affektiven Beziehungsmodell nach Dr. Laurence Heller zur Heilung komplexer Traumata. Sie ist glückliche Mutter eines heute erwachsenen Sohnes.





Kirsten Timmer

BREAK THE CYCLE

Transformational Parenting

**TIEFE VERBUNDENHEIT
LIEBEVOLLE FÜHRUNG**