

Thema: „Sie müssen nicht alles ausgleichen“

Link zum vollständigen Artikel: <https://familyvalued.org/alleinerziehend-schuldgefuehle>

Ein Gesprächsbogen für alleinerziehende Eltern, die Schuldgefühle einordnen, die Verbindung sichern und Entlastung schaffen möchten.

Für wen?

Für alleinerziehende Mütter und Väter, die sich oft fragen, ob sie ihrem Kind genug geben.

Wofür?

Dieser Bogen hilft Ihnen, Schuldgefühle genauer zu prüfen, eine realistische Nähe zu gestalten und einen entlastenden nächsten Schritt zu vereinbaren.

Kurzanleitung

- Beginnen Sie mit einem konkreten Selbstvorwurf, nicht mit einem Urteil über sich selbst.
- Unterscheiden Sie Fehler, fehlende Unterstützung und überhöhte Ansprüche.
- Versprechen Sie nur, was im Alltag voraussichtlich Platz hat.
- Ihr Kind darf mitfühlen, aber nicht Ihre Selbstvorwürfe tragen.

1. Was sagt mein schlechtes Gewissen?

Ein Schuldgefühl verdient Aufmerksamkeit, ist aber nicht automatisch ein Schuldspruch.

Ein Selbstvorwurf, der häufig auftaucht:

Worum geht es eher?

- ☐ Ich habe einen konkreten Fehler gemacht.
- ☐ Mir fehlen Unterstützung, Betreuung, Geld oder Zeit.
- ☐ Ich vergleiche mich mit anderen Familien.
- ☐ Ich verlange gerade mehr von mir, als es tragbar ist.

Was wäre dann der passendere nächste Schritt?

Gesprächssatz für eine Vertrauensperson:

„Ich möchte unterscheiden, was ich ändern kann und wo ich Unterstützung brauche.“

2. Was braucht mein Kind wirklich?

Sie müssen nicht jede Enttäuschung ausgleichen, um Ihr Kind liebevoll zu begleiten.

Wenn ich denke ...	Ich frage stattdessen ...
„Ich muss mehr bieten.“	„Was wünscht sich mein Kind gerade wirklich?“
„Mein Kind darf nicht traurig sein.“	„Wie kann ich in der Traurigkeit da sein?“
„Andere schaffen das besser.“	„Welche Voraussetzungen haben wir jeweils?“

Was könnte hinter dem Wunsch meines Kindes stehen?

3. Welche Verbindung ist verlässlich möglich?

Verlässlichkeit beginnt mit Zusagen, die in Ihrem Alltag Platz haben.

Ein gemeinsamer Moment, der bereits manchmal gelingt:

Diesen Moment möchte ich realistischer pflegen durch:

Eine Grenze, die ich freundlich stehen lassen darf:

Gesprächssatz für Ihr Kind:

„Ich verstehe, dass du dir das anders wünschst. Was fehlt dir daran besonders?“

4. Wie gehe ich mit Fehlern um?

Sie können einen Fehler verantworten, ohne sich als Elternteil abzuwerten.

Für dieses Verhalten übernehme ich Verantwortung:

Mein nächster konkreter Veränderungsschritt:

Was ich nicht meinem Kind aufladen möchte:

Gesprächssatz nach einem Fehler:

„Ich habe dich vorhin angeschrien. Das war nicht in Ordnung. Es tut mir leid. Ich möchte dir jetzt zuhören.“

Unser nächster Schritt

Für diese Woche lege ich fest:

- Ein Selbstvorwurf, den ich genauer prüfe: _____
- Eine realistische Zusage an mein Kind: _____
- Eine Aufgabe, die einfacher werden darf: _____
- Eine Unterstützung, die ich konkret anfrage: _____
- Bis wann ich das tue: _____

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

[Link zum Newsletter](#)