

# Mein Kind ist nicht das Problem

## Warum Schwierigkeiten keine Schuldfrage sind

### *Ein entlastender Blick für Eltern neurodivergenter & hochsensibler Kinder*

Viele Eltern kommen irgendwann an den Punkt, an dem sie sich fragen, ob sie etwas falsch gemacht haben. Ob ihr Kind zu schwierig ist. Oder ob sie einfach nicht konsequent genug sind.

Diese Gedanken entstehen nicht, weil Sie versagt haben, sondern weil das Umfeld oft einfache Erklärungen für komplexe Situationen sucht.

### **Ein anderer Blick**

Wenn ein Kind auffällig reagiert, sich verweigert oder überfordert wirkt, dann ist das kein Zeichen von Unwillen. es ist ein Hinweis darauf, dass Anforderungen und Möglichkeiten gerade nicht zusammenpassen.

### **Was Eltern oft hören - und was es mit Ihnen macht**

- "Da müsst ihr konsequenter sein."
- "Andere Kinder schaffen das auch."
- "Das wächst sich aus."

Solche Sätze hinterlassen Zweifel, Schuldgefühle und Druck - ohne die Situation wirklich zu verbessern.

### **Was stattdessen hilft**

Hilfreich ist es, das Verhalten Ihres Kindes als Kommunikation zu verstehen. Nicht als Störung, sondern als Ausdruck von Überforderung, Unsicherheit oder Schutz.

Wenn Sie beginnen, diesen Blick einzunehmen, verändert sich oft auch Ihr Umgang mit sich selbst: weniger Schuld, mehr Verständnis, mehr innere Ruhe.

### **Ein Satz zum Mitnehmen**

Ihr Kind ist nicht das Problem. Und Sie sind es auch nicht.

### **Vanessa Horn**

systemische Familienberaterin

Begleitung für Eltern neurodivergenter & hochsensibler Kinder