

Dein erster Schritt raus aus dem Erziehungs-Autopiloten

Ein kurzer Leitfaden für jeden Erziehungstyp

Du hast herausgefunden, welcher Erziehungstyp Du bist. Das ist bereits mehr, als die meisten Eltern je tun — denn die meisten erziehen ihr Leben lang im Autopiloten, ohne je innezuhalten und zu fragen: *Warum reagiere ich eigentlich so?*

Wissen allein verändert noch nichts. Aber es ist der erste Schritt — der Moment, in dem aus unbewusstem Reagieren bewusstes Gestalten werden kann.

Auf den nächsten Seiten findest Du für Deinen Erziehungstyp: eine kurze Beschreibung, wie sich Dein Muster im Alltag zeigt — und genau einen konkreten ersten Schritt, den Du sofort gehen kannst.

Ein Hinweis vorab

Kein Erziehungstyp ist ein Urteil. Alle vier Typen entstehen aus nachvollziehbaren Gründen — aus der eigenen Geschichte, aus Erschöpfung, aus dem Wunsch, es gut zu machen. Der Unterschied liegt nicht im Wollen, sondern im Bewusstsein.

Die vier Erziehungstypen

Typ 1: Der Schuld-Elternteil

Ergebnis: 10–16 Punkte

WIE ES SICH IM ALLTAG ZEIGT

Dein Kind macht etwas falsch — und Dein erster Gedanke ist: Was habe ich falsch gemacht? Du trägst die Verantwortung für Momente, die gar nicht in Deiner Hand lagen. Konflikte vermeidest Du, weil sie sich wie Versagen anfühlen.

WAS DAHINTERSTECKT

Schuldgefühle entstehen oft dort, wo wir als Kinder selbst zu wenig Bestätigung bekommen haben. Der Schuld-Elternteil liebt tief — und leidet still. Das Opfermuster ist passiv: Du gibst nach, bevor Du überhaupt gefragt wirst.

DEIN ERSTER SCHRITT

Halte heute Abend kurz inne und schreibe einen Satz auf: Heute war ich ein guter Elternteil, weil ... Nicht perfekt. Gut genug. Dieser eine Satz beginnt, das Muster zu unterbrechen.

Typ 2: Der Kontroll-Elternteil

Ergebnis: 17–24 Punkte

WIE ES SICH IM ALLTAG ZEIGT

Du weißt, was Du willst — und Du sagst es klar. Grenzen setzen fällt Dir leicht. Aber manchmal merkst Du, dass Dein Kind sich verschließt, obwohl Du doch das Richtige tust. Gespräche eskalieren schneller, als Du es willst.

WAS DAHINTERSTECKT

Kontrolle entsteht dort, wo wir Angst vor Chaos oder Kontrollverlust haben — oft aus einer Kindheit, in der Unvorhersehbarkeit bedrohlich war. Das Muster ist aktiv: Du übernimmst Kontrolle, bevor jemand anderes das Steuer übernehmen kann.

DEIN ERSTER SCHRITT

Wähle heute bewusst eine Situation, in der Du Deinem Kind die Entscheidung überlässt — auch wenn es nicht Deine Entscheidung wäre. Beobachte, was in Dir passiert. Das ist der Anfang vom Kontrollieren aus Stärke statt aus Angst.

Typ 3: Der Erschöpfte Elternteil

Ergebnis: 25–32 Punkte

WIE ES SICH IM ALLTAG ZEIGT

Du siehst Deine Muster. Du weißt, dass Du manches anders machen könntest. Und trotzdem reagierst Du am Abend wieder so wie gestern — weil die Energie einfach nicht da ist. Du funktionierst. Aber Du gestaltest nicht mehr.

WAS DAHINTERSTECKT

Erschöpfung ist kein Charaktermerkmal — sie ist ein Zeichen dafür, dass zu lange zu viel von Dir abgezogen wurde. Das Muster ist resigniert: Du siehst den Ausweg, aber Du hast keine Kraft, ihn zu gehen.

DEIN ERSTER SCHRITT

Bevor Du etwas veränderst, brauchst Du Ressourcen. Identifiziere heute eine einzige Sache, die Dir Energie gibt — und plane sie für diese Woche fest ein. Nicht als Belohnung. Als Voraussetzung.

Typ 4: Der Urheber-Elternteil

Ergebnis: 33–40 Punkte

WIE ES SICH IM ALLTAG ZEIGT

Du bleibst in schwierigen Momenten öfter ruhig als die meisten. Du übernimmst Verantwortung, ohne Dich dafür zu bestrafen. Du weißt, dass Deine eigene Geschichte eine Rolle spielt — und Du bist bereit, daran zu arbeiten.

WAS DAHINTERSTECKT

Das Urheber-Prinzip bedeutet: Du bist der Gestalter Deines Erziehungsalltags — nicht sein Opfer. Du reagierst nicht nur auf Dein Kind, Du antwortest ihm. Dieser Unterschied verändert alles.

DEIN ERSTER SCHRITT

Dein nächster Schritt ist Tiefe statt Breite: Wähle einen Moment aus der letzten Woche, in dem Du aus dem Urheber-Modus gefallen bist. Was hat Dich dorthin gebracht? Was brauchst Du, damit es nächstes Mal anders läuft? Diese Frage ist Deine Weiterentwicklung.

Der nächste Schritt

Dieser Mini-Guide zeigt Dir die Richtung. In meinem 7-Wochen-Programm „**Stressfreies Familienleben**“ gehe ich mit Dir den Weg.

In sieben Wochen lernst Du, Deinen derzeitigen Erziehungstyp tiefer zu verstehen, alte Muster zu erkennen, bevor sie Dich weiter unbewusst in der Erziehung steuern — und als Urheber-Elternteil in den Alltag zu gehen: mit mehr Gelassenheit, liebevoller Führung, klaren Grenzen und echter Verbindung zu Deinem Kind.

Das Programm findet 2x im Jahr online statt — und es holt Dich da ab, wo Du gerade stehst.

Mehr Informationen zum Programm findest Du auf meiner Website unter kedo-rittershofer.com/

Über Kedo Rittershofer

Ich bin Diplom-Psychologin, Coach und Podcasterin — und seit 1997 selbständig. In dieser Zeit habe ich mit über 50.000 Menschen gearbeitet: in Einzel-Coachings, Seminaren, Online-Programmen und auch durch meinen Podcast.

Ich habe ein Jahr in einer Kinder- und Jugendpsychologischen Praxis mitgearbeitet und gesehen, was Kinder und Eltern wirklich brauchen, um entspannt und erfüllt zusammen zu leben.

Dieses Wissen gebe ich gerne in meinem Eltern-Programm an Dich weiter.

Das Urheber-Prinzip ist nicht nur meine Methode — es ist eine Lebenseinstellung. Wir sind nicht Opfer unserer Umstände, unserer Kindheit oder unserer Kinder. Wir sind Urheber unseres Lebens. Wir erschaffen uns unsere Realität. Und das gilt auch — oder ganz besonders — im Familienleben.