

Erwartungen loslassen

20 Glaubenssätze, die wir nicht mehr brauchen

Für Eltern, pädagogische Fachkräfte & alle, die mit
Kindern leben und arbeiten



20 Erwartungen, die wir loslassen dürfen – und was stattdessen hilfreich ist

Wir alle tragen Erwartungen mit uns herum – geprägt von unserer eigenen Kindheit, von unserer Gesellschaft, von Rollenbildern, die immer noch hartnäckig wirken.

Viele dieser Erwartungen machen Druck. Sie trennen uns von den Kindern, von uns selbst und voneinander.

In diesem Download findest du 20 Glaubenssätze, die du loslassen darfst – und neue, stärkende Alternativen, die auf Beziehung, Machtkritik, Gleichwürdigkeit und menschlicher Realität basieren.

Kein Perfektionismus.

Keine heiligen Ideale.

Nur ehrliche, entlastende Sätze, die dich zurück in die Verbindung bringen.

Alte Erwartung

„Ich muss immer geduldig sein.“

Neuer Satz

„Ich darf Mensch sein. Wichtig ist, wie ich danach wieder in Verbindung gehe.“

Alte Erwartung

„Kinder müssen schnell funktionieren.“

Neuer Satz

„Kinder brauchen Zeit – und wir auch.“



Alte Erwartung

„Ich darf keine Fehler machen.“

Neuer Satz

„Fehler sind Beziehungsmomente. Ich darf rückmelden, erklären, reparieren.“

Alte Erwartung

„Ich muss alles alleine schaffen.“

Neuer Satz

„Ich bin nicht dafür gemacht, Kinder ohne Dorf zu begleiten.“

Alte Erwartung

„Kinder testen nur Grenzen.“

Neuer Satz

„Kinder suchen Sicherheit, Orientierung und Beziehung.“

Alte Erwartung

„Ein gutes Elternteil / eine gute Fachkraft bleibt immer ruhig.“

Neuer Satz

„Ich darf Emotionen haben, ich bin ein Vorbild im Umgang damit.“

Alte Erwartung

„Ich muss immer verfügbar sein.“

Neuer Satz

„Ich darf Bedürfnisse haben. Ich lerne, sie freundlich zu kommunizieren.“

Alte Erwartung

„Kinder sollten sich anpassen.“

Neuer Satz

„Kinder dürfen Persönlichkeit haben. Wir suchen Wege, die für alle passen.“

Alte Erwartung

„Konflikte bedeuten, dass etwas schief läuft.“

Neuer Satz

„Konflikte sind Wachstum. Wir gehen sie gemeinsam an.“

Alte Erwartung

„Ich muss immer stark sein.“

Neuer Satz

„Verwundbarkeit ist Stärke und Verbindung.“



Alte Erwartung

„Kinder müssen allein klarkommen.“

Neuer Satz

„Ko-Regulation ist Entwicklung, keine Schwäche.“

Alte Erwartung

„Alles muss gerecht gleich sein.“

Neuer Satz

„Gerechtigkeit ist: Jeder bekommt, was er/sie braucht.“

Alte Erwartung

„Ich muss es allen recht machen.“

Neuer Satz

„Ich entscheide nach Haltung – nicht nach Erwartungen.“

Alte Erwartung

„Kinder dürfen nicht widersprechen.“

Neuer Satz

„Widerspruch zeigt Mut und Beziehung – ich begleite ihn.“

Alte Erwartung

„Ich muss Konflikte immer sofort lösen.“

Neuer Satz

„Manches braucht Pause. Und das ist okay.“

Alte Erwartung

„Bindungsorientiert heißt immer weich und angenehm.“

Neuer Satz

„Bindungsorientiert heißt klar, ehrlich und erwachsen geführt.“

Alte Erwartung

„Ich muss immer wissen, was richtig ist.“

Neuer Satz

„Ich darf unsicher sein. Ich kann fragen, reflektieren, dazulernen.“

Alte Erwartung

„Andere machen das viel besser.“

Neuer Satz

„Mein Weg ist wertvoll, weil er zu uns passt.“

Alte Erwartung

„Wenn ich es richtig mache, ist es immer harmonisch.“

Neuer Satz

„Echtheit ist wichtiger als Harmonie.“

Alte Erwartung

„Ich darf keine Grenzen haben.“

Neuer Satz

„Meine Grenzen sind Teil meiner Fürsorge – für mich und für Kinder.“

Deine Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features 20 evenly spaced horizontal red lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The lines are consistent in color and thickness, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present.

