



Zwischen Wut & Wunder

Gemeinsam durch die Autonomiephase

Schön, dass du da bist!

Liebe Mama, lieber Papa,

vielleicht steckst du gerade mittendrin - in einem Alltag voller "Ich will aber!", Tränen beim Anziehen, wegrennen beim Zähneputzen und deinem eigenen Gefühl von: "Ich weiß nicht mehr weiter."

Ich sehe dich.

Und ich weiß, wie sehr man in diesen Momenten zweifelt. An sich selbst. Am eigenen Kind. An der Vorstellung, wie Familie eigentlich sein sollte.



Die Autonomiephase ist kein Fehler im System - sie ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. Nur fühlt sie sich im Alltag oft alles andere als leicht an.

Dieses E-Book soll dir Mut machen. Es soll dir zeigen, warum dein Kind handelt, wie es handelt - und wie du in Verbindung bleiben kannst, auch wenn gerade alles zu viel ist.

Ich begleite dich ein Stück. Mit Herz, mit Wissen - und mit dem tiefen Vertrauen: Du machst das gut. Und du bist nicht allein.

In Liebe

Kim ♥

Gebt den Kindern
Liebe, mehr Liebe
und noch mehr
Liebe, dann stellen
sich die guten
Manieren ganz
von selbst ein.

Astrid Lindgren

INHALTSVERZEICHNIS

01

Was passiert da eigentlich?

02

Alltagssituationen mit Herz

03

Und was ist mit dir, Mama/Papa?

04

Du bist nicht allein!

01

WAS PASSOERT DA EIGENTLICH?

Plötzlich ist alles ein Kampf: Die falsche Hose, der falsche Teller, der falsche Moment. Dein Kind scheint bei jeder Kleinigkeit zu explodieren. Und du fragst dich: "Was ist los mit meinem Kind?"

Die kurze Antwort: Nichts. Dein Kind ist genau da, wo es sein soll. Es ist auf dem Weg, sich selbst zu entdecken.

In der Autonomiephase beginnt dein Kind zu spüren: "Ich bin ich." Es merkt, dass es eigene Wünsche, Ideen und Bedürfnisse hat - und will sie ausprobieren. Es will entscheiden, mitbestimmen, erleben. Und das alles mit einem einem Gehirn, das Gefühle noch nicht richtig regulieren kann. Kein Wunder also, dass es da manchmal knallt.

Für uns als Eltern fühlt sich das oft anstrengend, manchmal sogar überfordernd an. Aber aus kindlicher Sicht ist das ein risiger Entwicklungssprung. Dein Kind will nicht gegen dich - es will für sich. Es testet nicht aus Bosheit Grenzen, sondern weil es Sicherheit braucht. Es verliert nicht die Kontrolle, weil du etwas falsch gemacht hast - sondern weil sein Gehirn noch mitten im Aufbau ist.

Wenn du als das nächste Mal denkst: "Warum flippt mein Kind jetzt schon wieder aus?" Dann erinnere dich: Es lernt gerade, wer es ist. Und du darfst es dabei begleiten - mit Klarheit, mit Liebe und mit der Erlaubnis, selbst nicht perfekt zu sein.



02

ALLTAGSSITUATIONEN MIT HERZ

Es sind oft gar nicht die großen Dinge, die uns im Alltag herausfordern. Es sind die kleinen:

Ein Kind, das sich nicht anziehen will. Das Kind, das beim Zähneputzen wegrennt. Das schreit, weil du die Banane in zwei Stücke gebrochen hast.

Situationen, die nach außen hin "banal" wirken, fühlen sich drinnen riesengroß an. Und sie treffen uns genau da, wo unsere Nerven eh schon dünn sind.

In diesem Kapitel möchte ich dir zeigen, wie du diese Alltagssituationen neu sehen kannst. Mit Verständnis für dein Kind - und Mitgefühl für dich selbst. Du bekommst Impulse und Ideen, wie ihr solche Momente besser meistern könnt, ohne dich dabei zu verbiegen. Es geht nicht darum, immer perfekt zu sein, sondern darum, in Verbindung zu bleiben, auch wenn es schwierig wird.

Bereit für echt Alltagsszenen mit echtem Gefühl?



ZÄHNEPUTZEN

Das Zähneputzen wird für viele Eltern zu einem täglichen Drama. Du fühlst dich als „Zähneputz-Chef“ und versuchst, dein Kind irgendwie mit ein paar Sätzen zur Kooperation zu bewegen. Doch an manchen Tagen ist es, als ob alles gegen dich spricht. Dein Kind wehrt sich, schreit, weint – und du fragst dich: Warum nur?

WAS PASSIERT HIER?

Zähneputzen ist für Kinder nicht nur eine Routine. Es geht um Körpergrenzen und Selbstbestimmung. Für viele Kinder bedeutet die Zahnbürste: „Ich habe keine Kontrolle.“ Und in der Autonomiephase geht es für sie gerade um genau das – Kontrolle und Mitbestimmung.

WAS DU TUN KANNST:

- Mitbestimmung geben: Lass dein Kind wählen – „Willst du die blaue oder die grüne Zahnbürste?“ Oder: „Möchtest du zuerst oben oder unten putzen?“ Es sind kleine Dinge, aber sie geben deinem Kind das Gefühl von Kontrolle.
- Spielerische Ansätze: Mach aus dem Zähneputzen ein kleines Abenteuer. „Oh nein, die Zahnbürste ist ein Besen! Jetzt müssen wir die Kariesmonster weg fegen!“ Kinder lieben es, in Fantasiewelten abzutauchen – und das Zähneputzen wird so plötzlich ein Teil dieser Welt.
- Verbindung statt Streit: Wenn dein Kind sich wehrt, versuche nicht, den Kampf zu gewinnen. Stattdessen: „Ich verstehe, du willst das gerade nicht.“ Erkläre deinem Kind das Zähneputzen wichtig ist und versucht es später einfach noch einmal
- Kleine Erfolge feiern: Mach das Zähneputzen zu einem Ritual. Ein freudiger Abschluss, wie das Hören des Lieblingsliedes oder das Abhaken in einem Routineplaner – „Heute haben ich meine Zähne geputzt!“

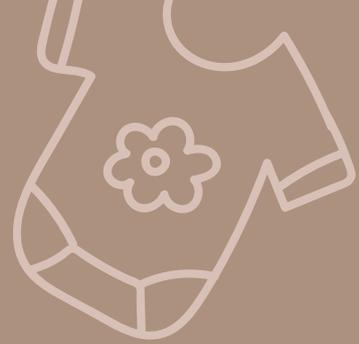
UND WENN ES MAL NICHT KLAPPT?

Es wird Tage geben, an denen Zähneputzen einfach nicht funktioniert. Und auch das ist okay. Du wirst nicht immer die Kontrolle haben – und das ist in Ordnung. Es ist ein Prozess, der nicht in jedem Moment gelingen muss.

ERINNERE DICH:

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Verbindung. Dein Kind wird lernen, dass Zähneputzen nicht nur eine Pflicht ist, sondern ein wichtiger Bestandteil für seine Gesundheit – auf seine eigene Weise, mit deiner sanften Unterstützung.





02

ALLTAGSSITUATIONEN MIT HERZ

ANZIEHEN

Es ist wieder dieser Moment: Du hast die Kleidung ausgesucht, der Tag wartet – doch dein Kind sieht die Sachen an, als wären sie eine unüberwindbare Hürde. „Ich will das nicht anziehen!“

Du versuchst ruhig zu bleiben, aber tief in dir wächst die Frustration. Die Zeit drängt, und statt anziehen der Kleidung geht es nun um etwas anderes: Selbstbestimmung.

Warum? Weil dein Kind gerade dabei ist, zu lernen, dass es eine eigene Person ist, mit eigenen Wünschen und Vorstellungen. Und in der Autonomiephase sind solche Entscheidungen wie die Wahl der Kleidung unglaublich wichtig. Es geht nicht nur um das Anziehen – es geht um das Selbstbestimmen.

WAS PASSIERT HIER?

Dein Kind fühlt sich vielleicht überfordert von der Entscheidung oder hat einfach seinen eigenen Plan im Kopf, den es durchsetzen möchte. In diesem Alter geht es nicht nur darum, bequem und warm angezogen zu werden – es geht um die Kontrolle und das „Ich kann das selbst!“

WAS DU TUN KANNST:

- Wahlmöglichkeiten bieten: „Möchtest du das rote oder das blaue T-Shirt anziehen?“ Kinder fühlen sich sicherer und stärker, wenn sie zwischen zwei Optionen wählen dürfen, anstatt sich über die ganze Auswahl hinweg entscheiden zu müssen.
- Selbstständigkeit fördern: Wenn möglich, gib deinem Kind die Möglichkeit, sich selbst anzuziehen. Es braucht vielleicht etwas mehr Zeit, aber dieses „Selbst-tun“ ist enorm wichtig für das Selbstbewusstsein deines Kindes. Lass es entscheiden, in welcher Reihenfolge es die Kleidung anzieht – ob erst die Socken oder das T-Shirt, ob die Jacke oder der Pullover. So fühlt sich dein Kind weniger bevormundet und gewinnt Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten.





02

ALLTAGSSITUATIONEN MIT HERZ

- Vorbereitung ist alles: Plane genug Zeit ein. Wenn du weißt, dass es morgens oft länger dauert, gib euch mehr Zeit für diese Momente. Wenn du nicht unter Zeitdruck stehst, kann dein Kind ruhiger und selbstbestimmter handeln, ohne sich gehetzt zu fühlen.
- Die Situation entschärfen: Wenn das Anziehen zu einer täglichen Herausforderung wird, versuche, die Sache spielerisch zu gestalten. Vielleicht macht ihr ein kleines Spiel daraus.
- Geduld und Empathie zeigen: Manchmal hilft es, einfach kurz innezuhalten und zu sagen: „Ich verstehe, dass du das gerade nicht möchtest. Aber wir müssen uns jetzt anziehen, damit wir pünktlich sind.“ Das zeigt deinem Kind, dass du seine Gefühle ernst nimmst, auch wenn die Notwendigkeit bleibt.

UND WAS, WENN ES MAL GAR NICHT KLAPPT?

Es wird Tage geben, an denen das Anziehen einfach nicht funktionieren will – und das ist völlig in Ordnung. Wenn dein Kind sich weigert, bestimmte Kleidungsstücke wie Schuhe oder die Jacke anzuziehen, dann gib ihm die Möglichkeit, ohne diese Teile zu gehen. Nimm die Sachen einfach mit und zeige deinem Kind, dass es keine Strafe dafür gibt, dass es nicht klappt.

Wenn es später das Bedürfnis hat, sich die Jacke oder die Schuhe anzuziehen, kannst du es unterstützen, ohne Vorwürfe zu machen. Es ist wichtig, dass du die Entscheidung deines Kindes respektierst und ihm gleichzeitig zeigst, dass du die nötigen Dinge dabei hast, falls es sich später anders entscheiden möchte.

Erinnere dich daran: Es geht nicht um Perfektion oder um den Kampf ums „Recht haben“, sondern um eine respektvolle Begleitung, die deinem Kind hilft, seine Selbstständigkeit zu entfalten. Und auch wenn es mal anstrengend wird – der Weg, den ihr gemeinsam geht, ist der, der zählt.





SCHREIEN IM SUPERMARKT

Es passiert immer dann, wenn du es am wenigsten erwartest: Du stehst entspannt im Supermarkt, die Einkaufsliste ist fast abgearbeitet, und plötzlich wird dein Kind laut. „Ich WILL DAS jetzt!“ Ein Spielzeug, Süßigkeiten oder etwas anderes, das in den Regalen verlockend vor sich hin strahlt. Der Ärger und Frust sind groß, und alle Blicke im Supermarkt richten sich auf euch. Du fühlst dich vielleicht überfordert und versuchst, dein Kind mit sanften Worten oder ein paar Erklärungen zu beruhigen. Doch nichts scheint zu helfen.

WAS PASSIERT HIER?

In dieser Situation geht es deinem Kind nicht nur um das Spielzeug oder die Süßigkeiten. Es geht um Selbstbestimmung und darum, die eigenen Wünsche durchzusetzen. Für ein Kind in der Autonomiephase sind solche Momente oft eine Übung in Selbstbehauptung. Die Wut entsteht, weil das Kind nicht bekommt, was es möchte, und das stellt einen inneren Konflikt dar, den es noch nicht anders ausdrücken kann.

WAS DU TUN KANNST:

- Ruhe bewahren: Auch wenn es schwerfällt, versuche, ruhig zu bleiben. Deine Gelassenheit wird deinem Kind helfen, sich zu beruhigen. Du gibst damit auch vor, wie mit schwierigen Situationen umgegangen werden kann.
- Auf Augenhöhe gehen: Beuge dich zu deinem Kind hinunter und sprich mit ihm auf Augenhöhe. Das zeigt deinem Kind, dass du seine Gefühle ernst nimmst und ihm zuhörst. Oft fühlen sich Kinder in solchen Momenten besser, wenn sie nicht nur „von oben herab“ angesprochen werden.
- Sich nicht von anderen beirren lassen: Es kann unangenehm sein, wenn die Blicke der anderen um einen schweifen. Doch denke daran: Es geht nicht um die Meinung anderer, sondern darum, wie du und dein Kind diese Situation meistern. Wenn du bei dir bleibst und dich nicht von den Blicken ablenken lässt, wirst du die Situation viel gelassener durchstehen.
- Vorher klare Grenzen setzen: Bespreche vor dem Einkauf mit deinem Kind, was es kaufen oder sich aussuchen darf und was nicht. Ein Beispiel: „Heute dürfen wir gemeinsam die Fruchtsäfte aussuchen, aber kein Spielzeug.“ So weiß dein Kind bereits im Vorfeld, was es erwarten kann, und es ist weniger wahrscheinlich, dass es während des Einkaufs in eine „Kauf-Wut“ verfällt.



02 ALLTAGSSITUATIONEN MIT HERZ

- Den Einkauf entspannter gestalten: Plane auch für dein Kind Zeit ein, sich Dinge anzuschauen und auszuwählen. Lass es in Ruhe nach einem kleinen Snack oder etwas anderem suchen, das es gerne möchte. Ein entspannter Einkauf ist oft der Schlüssel, um Reizüberflutung und Gefühlsausbrüche zu vermeiden.
- Gefühle anerkennen: Wenn dein Kind trotzdem weint oder schreit, erkenne seine Gefühle an: „Ich verstehe, dass du das gerne haben möchtest. Aber wir haben jetzt schon entschieden, was wir heute mitnehmen. Ich bin stolz auf dich, dass du das verstehst.“ Dieses Verständnis nimmt deinem Kind den Druck und gibt ihm das Gefühl, dass du es in seinen Gefühlen ernst nimmst.

UND WAS, WENN ES TROTZDEM NICHT KLAPPT?

Es wird Tage geben, an denen dein Kind nicht in der Lage ist, sich zu beruhigen – und das ist völlig in Ordnung. Manchmal braucht es einfach ein wenig mehr Zeit, um seine Gefühle zu sortieren. In diesen Momenten ist es besonders wichtig, geduldig zu sein. Wenn du merkst, dass die Situation zu eskalieren droht, kann es hilfreich sein, einen Moment innezuhalten, gemeinsam durchzuatmen und deinem Kind zu zeigen, dass du da bist, egal wie laut oder wütend es gerade ist.

Zeige ihm, dass du seine Gefühle verstehst: „Ich sehe, dass du gerade sehr enttäuscht bist, dass du das Spielzeug nicht haben kannst. Ich bin für dich da und wir schaffen das zusammen.“ So zeigst du deinem Kind, dass es auch in schwierigen Momenten auf deine Unterstützung zählen kann.

Wenn der Einkauf für euch beide zu viel wird, ist es vollkommen okay, eine kurze Pause zu machen. Vielleicht hilft es, den Wagen beiseite zu schieben, kurz zu ruhen oder sogar den Einkauf abzubrechen, wenn es die Situation entspannt. Es ist nicht schlimm, wenn es mal nicht nach Plan läuft – wichtig ist, dass du deinem Kind hilfst, mit seinen Gefühlen umzugehen, und ihm zeigst, dass es in Ordnung ist, auch mal enttäuscht zu sein.

Denn es ist der Weg, den du mit deinem Kind gehst, der ihm hilft, diese Erfahrungen zu verarbeiten und mit der Zeit besser mit solchen Momenten umgehen zu können. Du bist nicht allein in diesen Herausforderungen und auch wenn es mal schwierig ist, gemeinsam findet ihr immer wieder eine Lösung. Dein Kind wird lernen, dass du immer an seiner Seite bist, egal wie herausfordernd der Moment auch sein mag.

03

UND WAS IST MIT DIR, MAMA / PAPA?

Die Autonomiephase deines Kindes ist eine Zeit des Wachstums, der Entwicklung und der Entfaltung. Doch inmitten all der Herausforderungen und Veränderungen, die du als Elternteil meisterst, darfst du dich nicht vergessen.

WAS PASSIERT HIER?

Die ersten Jahre deines Kindes sind intensiv. Du gibst so viel von dir selbst, um es zu begleiten, zu unterstützen und ihm zu helfen, die Welt zu verstehen. Doch dabei kann es leicht passieren, dass du deine eigenen Bedürfnisse hinten anstellst. Deine eigenen Gefühle, Wünsche und Grenzen geraten oft in den Hintergrund, weil du dich vollkommen darauf konzentrierst, deinem Kind gerecht zu werden. Doch was passiert, wenn du dich selbst vergisst?

WARUM IST ES WICHTIG, SICH SELBST NICHT ZU VERLIEREN?

Es gibt einen alten Spruch: „Du kannst nur aus einem vollen Becher schöpfen.“ Wenn du immer nur gibst und nie etwas für dich selbst tust, wirst du irgendwann merken, dass deine eigenen Ressourcen erschöpft sind. Das kann sich auf deine Gesundheit, deine Beziehungen und deine eigene Zufriedenheit auswirken. Du bist nicht nur Mama oder Papa – du bist auch noch du! Du hast Bedürfnisse, Wünsche und Rechte und es ist wichtig, dass du sie ernst nimmst.

WAS DU TUN KANNST:

- **Erkenne deine Bedürfnisse an:** Oft ist es schwierig, sich selbst die Zeit zu nehmen, die man braucht. Doch du musst nicht perfekt sein, um eine gute Mama oder ein guter Papa zu sein. Dein Wohlbefinden ist genauso wichtig. Frage dich regelmäßig: „Wie fühle ich mich? Was brauche ich gerade?“ Es ist okay, diese Frage für dich selbst zu beantworten und nicht nur zu den Bedürfnissen deines Kindes zu schauen.
- **Plane Momente der Selbstfürsorge ein:** Auch kleine Auszeiten können wahre Wunder wirken. Es muss nicht immer eine Stunde im Wellnessbereich sein. Manchmal reicht es, sich ein paar Minuten für sich selbst zu nehmen – ein heißer Tee, ein gutes Buch oder ein Spaziergang alleine. Es sind die kleinen Pausen, die dir die Energie geben, wieder für dein Kind da zu sein.

03

UND WAS IST MIT DIR, MAMA / PAPA?

- Sprich über deine Gefühle: Manchmal hilft es schon, über deine Gedanken und Gefühle zu sprechen – mit deinem Partner, einer Freundin oder einem anderen Elternteil, dem du vertraust. Du musst nicht alles allein tragen. Der Austausch mit anderen kann dir helfen, dich nicht überfordert zu fühlen und neue Perspektiven zu gewinnen.
- Setze realistische Erwartungen an dich selbst: Perfektion gibt es nicht – und das ist auch okay so! Du musst nicht jede Herausforderung im Elternalltag perfekt meistern. Es ist völlig in Ordnung, mal einen Fehler zu machen oder nicht immer die „richtige“ Lösung zu finden. Du bist nur Mensch.

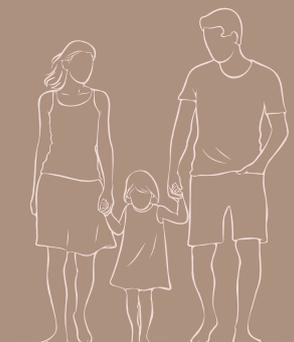
UND WAS PASSIERT, WENN DU DICH DOCH MAL ÜBERFORDERT FÜHLST?

Es gibt Tage, an denen du dich ausgelaugt und leer fühlst. Tage, an denen du am liebsten alles hinwerfen würdest. Das ist völlig normal. Auch du bist nur ein Mensch, und es ist okay, nicht immer stark zu sein. Wichtig ist, dass du dir in diesen Momenten zugestehst, um Hilfe zu bitten. Hol dir Unterstützung von deinem Partner, von Freunden oder von einer anderen Vertrauensperson. Es ist keine Schwäche, Hilfe anzunehmen – im Gegenteil: Es zeigt, dass du die Verantwortung für dein eigenes Wohlbefinden ernst nimmst.

WARUM IST DAS SO WICHTIG FÜR DEIN KIND?

Wenn du dir selbst etwas Gutes tust und dich regelmäßig um dich kümmerst, gibst du deinem Kind das größte Geschenk, das du ihm machen kannst: Du bist ein glücklicheres, ausgeglicheneres und stärkeres Vorbild. Kinder nehmen unsere Gefühle und unser Verhalten unbewusst wahr. Wenn du deine eigenen Bedürfnisse ernst nimmst und dir selbst gegenüber liebevoll und fürsorglich bist, wird dein Kind lernen, dass es genauso wichtig ist, auf sich selbst zu achten. Du gibst ihm damit eine wertvolle Lektion fürs Leben:

SELBSTFÜRSORGE IST EIN AKT DER LIEBE – FÜR DICH SELBST UND FÜR ANDERE.



04

DU BIST NICHT ALLEIN

Die Autonomiephase deines Kindes ist eine spannende, herausfordernde und oftmals auch anstrengende Zeit. Sie ist geprägt von vielen „Nein“-Momenten, von lauten Gefühlen und von den ersten, zaghaften Versuchen deines Kindes, sich die Welt auf eigene Weise zu erobern. Doch unter all den Herausforderungen steckt ein unglaubliches Potenzial – für dein Kind, für eure Beziehung und auch für dich als Elternteil.

Es ist okay, wenn nicht immer alles nach Plan läuft.

Es wird Tage geben, an denen du dich fragst, ob du etwas falsch machst, an denen du dich fragst, wie du deinem Kind helfen kannst, besser mit seinen Gefühlen umzugehen und an denen du das Gefühl hast, alles aus der Hand zu verlieren. Doch genau in diesen Momenten liegt die wahre Stärke des Elternseins: Es ist die Bereitschaft, immer wieder aufzustehen, sich neu zu orientieren und zu lernen – sowohl als Elternteil als auch als Mensch.

Du bist auf diesem Weg nicht allein.

Jeder Elternteil geht durch ähnliche Herausforderungen. Vielleicht sehen die Situationen unterschiedlich aus, doch am Ende sind es immer die gleichen Fragen, die uns bewegen: Wie können wir unsere Kinder liebevoll unterstützen und gleichzeitig unsere eigenen Bedürfnisse achten? Wie können wir Grenzen setzen, ohne ihre Gefühle zu verletzen? Wie schaffen wir es, Geduld zu bewahren, wenn uns die Kräfte fehlen?

Du musst nicht perfekt sein, um ein großartiger Elternteil zu sein. Es ist der Weg, den du mit deinem Kind gehst – nicht der perfekte Weg, sondern der ehrliche, der echte Weg, der euch verbindet.

In der Autonomiephase geht es nicht nur darum, deinem Kind beizubringen, sich selbst zu regulieren und die Welt zu verstehen, sondern auch darum, euch gegenseitig zu begegnen. Es ist ein ständiges Geben und Nehmen, ein stetiger Austausch von Vertrauen, Liebe und Respekt. Du bist nicht nur der Erwachsene, der „die Regeln aufstellt“, sondern auch der Mensch, der sich immer wieder auf die Perspektive deines Kindes einlässt und mit ihm zusammen wächst.

04

DU BIST NICHT ALLEIN

Am Ende des Tages wird dein Kind nicht nur durch die Grenzen wachsen, die du setzt, sondern durch die Liebe und Geduld, die du ihm schenkst.

Denke daran: Es sind die kleinen Momente, die zählen. Die sanften Worte, das Verständnis, das du ihm in seinen schwierigen Augenblicken schenkst. Die Fähigkeit, zuzuhören, anstatt sofort zu handeln. Es sind die Nächte, in denen du es in den Schlaf begleitest, die Morgen, an denen ihr zusammen lacht, und die Momente, in denen du einfach da bist – für dein Kind, aber auch für dich selbst.

Sei stolz auf dich.

Du gibst jeden Tag dein Bestes. Und das reicht. Du bist genau der Elternteil, den dein Kind braucht, auch wenn du es nicht immer merkst. Deine Liebe, deine Geduld und dein Einsatz machen einen Unterschied. Du bist genug.

Und am Ende wirst du sehen: Die Autonomiephase ist nur eine Etappe auf dem langen Weg, den du mit deinem Kind gehst. Sie ist nicht das Ende, sondern der Anfang von etwas noch Größerem – einer tiefen und liebevollen Beziehung, die immer weiter wächst.

Falls du das Gefühl hast, in dieser Zeit Unterstützung zu benötigen oder Fragen hast, die dir beim Umgang mit deinem Kind helfen können, stehe ich dir gerne zur Seite. In meinen Beratungen biete ich dir individuelle Begleitung und Unterstützung, um die Herausforderungen der Autonomiephase und des Elternseins mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen zu meistern. Gemeinsam können wir Lösungen finden, die zu dir und deinem Kind passen.

Du bist nicht alleine. Zusammen können wir einen Weg finden, der euch als Familie stärkt und euch auf diesem wichtigen Entwicklungsweg begleitet. Besuche mich gerne auf meiner Website oder kontaktiere mich direkt, um mehr über meine Beratungsangebote zu erfahren.

Habt's fein

Kim ♡