

Alexandra Zengerling

Dein Kind ist
KEIN
Problemkind

Was Eltern tun können bei ADHS,
Wutanfällen, Lernschwierigkeiten & Co.



Kapitel 1: Die Botschaft deines Kindes oder: Was dein Kind dir mit seinem Verhalten sagen möchte	21
Du fängst bei dir an	21
Wenn der Stempel erst einmal auf deinem Kind drauf ist	23
Warum Therapien in den meisten Fällen nicht den gewünschten Erfolg bringen	24
Ratschläge bringen dich nicht ans Ziel	31
Fragebogen: Deine ersten (Selbst-)Erkenntnisse	33
Was dein Selbstbewusstsein mit deinem Kind zu tun hat	37
Was passiert, wenn du Ja sagst zum Außen, obwohl du eigentlich Nein meinst	37
Es ist an der Zeit zu <i>verlernen</i>	40
Kapitel 2: Theoretische Grundlagen als Fundament für die SymptomFREIheit	42
Die Gesetze des Lebens	42
Das Gesetz der Geistigkeit	46
Das Gesetz der Analogie	48
Das Gesetz der Schwingung	50
Das Gesetz der Polarität	52
Das Gesetz des Rhythmus	54
Das Gesetz von Ursache und Wirkung	56
Das Gesetz des Geschlechts	61
Das Gesetz der Anziehung (Resonanzgesetz)	62
Kapitel 3: Die Lebensgesetze praktisch und bewusst angewendet – und zwar so, dass sie uns dienen	64
Wir sind Schöpferinnen und erschaffen unsere Realität von nun an von innen nach außen	64
So viele Menschen reden von Manifestation. Doch wie funktioniert das konkret für dich?	69
Der Universumskellner	78
Warum „hoffen“ und „wünschen“ nicht funktioniert	83
Das Ego	86
Kapitel 4: Die Botschaft der Symptome richtig verstehen	90
Brief eines auffälligen Kindes an seine Mama	90
Es ist Zeit, dass wir lernen, die Ursachen zu erkennen, damit die Symptome nicht länger gebraucht werden	95

Die Kette der Symptomentstehung	99
Wann Symptome durch unseren Körper oder stellvertretend durch den unseres Kindes sichtbar werden	100
Dein Vorausgehen durchbricht transgenerationale Traumata	102
Praxisfälle	103
Du bist der Sauerstoff in deiner Familie!	111
Kapitel 5: Dein Kind als Spiegel	114
Kinder spiegeln uns eins zu eins	115
Kinder spiegeln das Gegenteil	116
Wenn Kinder regelmäßig nicht auf das „Nein!“ ihrer Eltern hören	117
Bettnässen bei Kindern und Jugendlichen	119
Ständiges Schimpfen und Meckern mit unseren Kindern	120
Magersucht beim Kind	122
Das Kind ist dauererkältet im Winter und kann nur selten in den Kindergarten	123
Immer diese Geschwisterstreitigkeiten	124
Hausaufgabenstress mit deinem Kind	126
AD(H)S	129
Lese-Rechtschreib-Schwäche	130
Dein Kind klagt über Magenschmerzen und hat Verdauungsprobleme	130
Schulverweigerung und/oder Mobbing	131
Nägelkauen	133
Erschöpfung, Burn-out und Depression bei Erwachsenen	133
Migräne	134
Schlafschwierigkeiten	135
Emotionale Störungen bei Kindern	137
Neurodermitis	137
Hochsensibilität	139
Kapitel 6: So kommst du in die Umsetzung	141
1. Klebezettel	142
2. Ho’oponopono	143
3. „Friede beginnt bei mir!“	145
4. Dankbarkeitsritual	145
5. Deine morgendliche Ausrichtung	148
6. Bedürfnisgerechte Elternschaft fängt bei dir an	150

7. Deine Bullshit-Liste	152
8. Deine Fülle-Liste	153
9. Dein inneres „Verkaufsschild“	154
10. DU stehst an erster Stelle!	156
11. Setze dir große Ziele!	157
12. Dein Selbstbild	160
Kapitel 7: Der richtige Umgang mit Emotionen	163
Wie kommst du von deinen unbewussten Emotionen in dein Bewusstsein?	165
Wütend <i>sein</i> versus sich wütend <i>fühlen</i>	168
Das Wutfass	170
Kommunikation statt Unterstellung	172
Kapitel 8: Warum Partnerschaft ein wichtiges Thema für die SymptomFREIheit deines Kindes ist	177
Eine Beziehungen heilen beginnt immer zuerst bei der Beziehung zu dir selbst	179
Auch unser Partner ist unser Spiegel	180
Geteiltes Leid ist doppeltes Leid	182
Um berührt zu werden, musst du dein Herz öffnen	184
Willst du recht haben oder glücklich sein?	188
Jede Beziehung hat Geschenke für dich: Finde sie!	190
Erwartungen sind destruktiv in einer Beziehung	192
Kapitel 9: Wenn's mit der Umsetzung mal nicht so gut klappt und was du dann tun kannst	199
Warum Lesen allein nichts hilft und du in die Umsetzung kommen darfst	199
Auf deinem Weg kommen manchmal Terrorbarrieren – gehe darüber!	201
Selbstzweifel als einen der größten Verhinderer überwinden	203
Verlustangst besiegen	204
Wie du wieder in deine Lebensenergie kommst	205
Oben Glitzer drüber streuen hilft nicht, wenn wir dem Schatten nicht ins Gesicht schauen	206
Konfrontation statt Ablenkung	207
Du bist aufgefordert, tiefer hinzuschauen, als du das bisher gemacht hast	207
Gib dir selbst die Erlaubnis, auf die du so lange gewartet hast	210

Kapitel 10: Lerntherapeutische Förderung für Kinder mit LRS und Konzentrationsschwäche	213
Don'ts	216
Schwierigkeiten im Umgang mit Lernschwächen beim Kind	217
Was brauchen Eltern in diesen Situationen?	217
Unterschied Legasthenie versus LRS	218
Ursachen für LRS	219
Förderung	221
Vorläuferfähigkeiten für das Lesen, Schreiben, Rechnen und für die Konzentrationsförderung	222
Worterarbeitung mit allen Sinnen	226
Zum Schluss ...	229
Anhang	234
1. AD(H)S aus schulmedizinischer Sicht	234
Definition, Symptome, Diagnose	
Inhalte einer ADHS-Testung	
2. Meine Beobachtung und Erfahrung mit mittlerweile einigen Hundert Kindern mit AD(H)S-Diagnose	237
Zeit, um Danke zu sagen	242
Literaturverzeichnis	246
Über die Autorin	249
SymptomFREI Kunden-Stimmen	250

Vorwort

Es war das Jahr 2013. Ich schaute in den Spiegel und erblickte eine Frau, die perfekt sein wollte. Meinem Umfeld wollte ich es stets recht machen. Ich sehnte mich so sehr nach Liebe und Anerkennung vom Außen, wusste nicht, wie ich mir selbst Liebe und Anerkennung geben konnte. Schon in meiner Kindheit hatte ich gelernt, gute Leistungen abzuliefern, und hatte den Wunschberuf meines Vaters absolviert, um gesehen zu werden. Ich kooperierte, damit es keinen Streit gab. Meine Ehe war durchschnittlich und ich war eine Mama, deren kleiner zweijähriger Sohn unter sozialen Ängsten im Kindergarten litt. Erzieherinnen sprachen mich darauf an, ihn auf Autismus abklären zu lassen. Der erste Stempel klebte bereits auf seiner Stirn.

Stehend vor diesem Spiegel erinnerte ich mich an das kleine Mädchen, das ich einmal war. Ich wollte heiraten und den Rest meines Lebens übergücklich mit meinem Prinzen verbringen. Schon als kleines Mädchen träumte ich davon, einmal Mama zu sein. Sah mich als erwachsene Frau lachend und verspielt mit meinen Kindern auf einer saftig grünen Wiese herumalbern. Frei, grenzenlos. Ich wusste damals schon, dass das meine Wahrheit ist. Ich wollte die Welt verändern und zu einem besseren Ort machen. Wollte Liebe in die Herzen der Menschen bringen und die eisernen Ketten und Mauern um die Menschen herum zum Einsturz bringen.

Doch dafür durfte ich bei mir selbst beginnen. Ich durfte mir selbst begegnen in meiner Tiefe.

Ich fing damit an, meinen Traumberuf zu erlernen und meine eigenen Fußstapfen zu hinterlassen, anstatt einfach nur in die anderer Menschen hineinzutreten. So kam es, dass ich Heilpraktikerin wurde und mich darauf spezialisierte, Familien mit „verhaltensauffälligen“ Kindern zu unterstützen und

auf ihrem Weg zu begleiten. Schnell wusste ich, dass *mehr* möglich sein muss, als sich schon im Kindesalter mit seinen Symptomen abfinden zu müssen oder mehrmals pro Woche im Therapiemarathon gefangen zu sein. Ich habe nahezu alle Therapieverfahren gelernt, die angeboten wurden. Zahlreiche Aus- und Fortbildungen ermöglichten es meinen Patienten und mir, regelmäßige Fortschritte zu erzielen. Verhaltenstherapeutische Ansätze, psychotherapeutische Ansätze, Kinesiologie, Akupunktur, Lerntherapie, Trauerbegleitung, Burn-out-Therapie für viele Eltern – all das waren Schätze und Werkzeuge, doch der Erfolg bei den Familien blieb weit unter dem, was ich damals schon für möglich gehalten hatte. Ich wollte mehr!

Ich schwor mir, mich nicht mehr abzufinden, sondern so lange weiterzugehen, bis ich Antworten finden würde. Und dazu möchte ich dich von Herzen ermutigen, liebe Leserin dieser Zeilen: Gib dich nicht zufrieden! Geh so lange in deinem Leben weiter, bis du deine Antworten findest und bis es für dich perfekt und richtig ist. Denn du hast nur dieses eine Leben. Hier und jetzt. Nicht gestern, nicht morgen. Jetzt. Deine Kinder leben jetzt ihre Kindheit.

Heute bin ich Mutter von zwei wundervollen Kindern und habe mir in wenigen Jahren meine große Herzensvision erfüllt. Ich hatte den Traum, Familien in ihr wunderschönstes und liebevollstes Familienleben zu begleiten. SymptomFREI. Das war nicht immer so. Vor ein paar Jahren haben mich ein paar meiner damaligen Dozenten, darunter ein Heilpraktiker, ein Arzt und eine Psychiaterin, belächelt. Sie meinten, ich solle auf dem Boden der Tatsachen bleiben. Wenn die Schulmedizin nur mit jahrelangen Therapien oder Medikamenten Verbesserungen erreicht, wie kann ich das dann lösen wollen *ohne* Medikamente und langwierige Therapien? Sie rieten mir, dort zu bleiben, wo wir uns auskennen.

Heute ist dieser Traum für mich wahrgeworden. Exakt diese drei Dozenten haben meine Coachings inzwischen für sich gebucht und erleben heute selbst auch nachhaltige und

gigantische Erfolge bei ihren Patienten. Heute sagen sie mir: „Du zeigst, wo wir heute immer noch stehen würden, wenn wir dort geblieben wären, wo wir uns auskennen und nur das nachmachen, was schon da ist an Methoden. Wow, du bist weitergegangen. Das ist stark! Das hätte ich vor ein paar Jahren nie und nimmer gedacht. Wenn jemand für seine Vision brennt, dann du!“

Ich wusste, es gibt diesen Weg, der alles verändert. Dafür musste ich den Weg der Schulmedizin und auch der Alternativmedizin verlassen. Ich habe nach neuen Möglichkeiten gesucht. Zu diesem Zeitpunkt war mein kleiner Sohn gerade zwei Jahre alt und im Kindergarten eingewöhnt. Er zeigte fast täglich ausgeprägte Ängste im Umgang mit anderen Kindern. Er stand weinend mit dem Rücken zur Wand. Er ließ mich nicht allein aufs Klo gehen. Schließlich reagierte er jeden Morgen mit Durchfall und Erbrechen, wenn ich ihn in die Kita bringen wollte. Samstags und sonntags hingegen war er das fröhlichste und ausgeglichenste Kind überhaupt. Dieses Drama ging so weit, dass ich beschloss, ihn nicht mehr in diesen Kindergarten zu bringen, denn nun stand auch ich dort mit dem Rücken zur Wand. So fanden wir zeitnah einen anderen Kindergarten für ihn. Doch meine Intuition sagte mir, mit einem Wechsel allein ist das Thema noch nicht vom Tisch. Heute weiß ich, dass es mein großes Glück war, dass mein Sohn damals noch so klein war und ich bei ihm mit Verhaltenstherapie nicht weiterkommen konnte. Das ist nämlich ein Mittel der Wahl für Therapeuten, um auf Ängste bei Kindern und Erwachsenen einzugehen. Mein erster Mentor begegnete meinem Mann und mir, und wir buchten unser erstes Coaching bei ihm. So begann meine Reise in die Persönlichkeitsentwicklung. Drei Wochen später – *nur* drei Wochen später! – war unser kleiner Schatz symptomFREI. Er begann, auf andere Kinder zuzugehen. Er wollte auf einmal morgens gerne in den Kindergarten. Von da an war das morgendliche Erbrechen Geschichte. Manche Sätze, die meine Großeltern und meine Eltern zu mir und meinen Geschwistern sagten und bei denen ich mir geschworen habe, dass meine

Kinder diese niemals von mir hören würden, kamen ab und zu doch über meine Lippen. Und ich schämte mich. Bis dahin. Das Verliebtsein in meinem Mann wurde zu einem gemeinsamen Abarbeiten von To-do-Listen im Familienalltag. Mein Mädchen-traum von beschwingter Leichtigkeit in der Familie wurde zur Anstrengung. Bis dahin.

Die Begleitung unseres Mentors ging noch weiter. Wochen und Monate, die unser Leben komplett veränderten. Ich wurde ein neuer Mensch. Und die Zeit, von der ich dachte, ich würde sie meinem Sohn schenken, ist in Wahrheit die Zeit, die ich mir selbst geschenkt habe.

Heute ist meine Beziehung zu meinen Kindern schöner und liebevoller als in meinem Traum. Mein Mann und ich haben unsere damalige Situation genommen und das Allerbeste daraus gemacht. Wir haben gelernt, dass wir in *jedem* Moment die Schöpfer unseres Lebens sind. Wir haben uns erlaubt, diesen Weg zu gehen, auch wenn es Menschen gab, die uns belächelt und als unrealistisch oder weltfremd abgestempelt haben. Übrigens haben sich in den vergangenen Jahren mehr als ein Dutzend von diesen Personen von mir begleiten lassen und leben heute selbst diese Art von Familienleben, die auch sie sich tief in ihrem Herzen schon immer gewünscht haben. Gleichzeitig konnten sie damit auch ihre Kinder von ihren Symptomen befreien.

Dieser Weg war der, nach dem ich gesucht hatte, nach dem ich gefragt hatte. Dank meines ältesten Sohnes habe ich diesen Weg gefunden. Er hat mich hingeführt. Dieses Geschenk hat mein Sohn nicht nur mir, meinem Mann und unserer gesamten Familie gemacht, sondern mittlerweile schon über 4.000 Patienten und Menschen, die ich begleiten durfte und darf. Und es werden täglich mehr. Mein Wirken in meiner Naturheilpraxis begann ich vor zehn Jahren. Ich habe gelernt, meinen Blick zu ändern und habe vor fünf Jahren komplett von der therapeutischen Praxis ins Coaching gewechselt, wo ich das fehlende

Puzzlestück fand: Nicht unsere Kinder bzw. wir, sondern das System, in dem wir leben, ist veränderungsbedürftig. Heute drehe ich mich in meiner Arbeit nicht mehr um die Symptome, sondern habe meinen Fokus auf die Ursachen und die Ziele gerichtet. Wo willst du hin? Was willst du erreichen? Wo willst du in ein paar Wochen, Monaten, Jahren stehen, wenn alles möglich ist? Da geht's lang. Was wir nicht mehr wollen, das wissen wir genau. Aber das reicht nicht. Liebe Leserin, wenn du wie ein Großteil meiner Klientinnen und Klienten bist, erwartest du jetzt vielleicht nur, die Symptome und den belastenden Teil eurer Eltern-Kind-Beziehung zu lösen und keine wirklich große Lebensveränderung.

*Die meisten Menschen haben gelernt, zufrieden zu sein.
Doch das ist der Tod jeder großen Weiterentwicklung.*

Unser gesellschaftliches System gibt uns Folgendes vor: Wenn die Symptome weg sind, dann ist alles in Ordnung. Doch du darfst dein Leben verändern. Nicht nur ein bisschen. Nicht nur ein kleiner Fortschritt. Du musst nicht mehr zufrieden sein und dich auch nicht mehr länger abfinden. Meine Klientinnen haben anfangs auf das *eine* Tool, den *einen* Ratschlag, die *eine* Medizin von außen gehofft. Verhaltensauffälligkeiten, psychische Symptome und schwierige Beziehungen haben ihre Ursache innen und nicht außen.

*Solange wir im Außen etwas suchen für ein Leiden im
Innen, werden wir nicht vorankommen. Innere Themen
lösen wir über Innenarbeit.*

Wie genau, das erfährst du hier Stück für Stück. Über 4.000 meiner Klientinnen hat das mittlerweile sehr geholfen. Ich finde, das ist eine aussagekräftige Menge. Ich beobachte, dass Klientinnen sehr stark auf meinen Ansatz reagieren und mit ihm große und erwähnenswerte Erfolge erzielen. Der Großteil von ihnen war schon in klassischen Therapien, entweder selbst oder für ihr Kind, bevor sie zu mir kamen. Nicht selten schickte mir auch der Kinderarzt seine „austherapierten“

Fälle. Herkömmliche Therapien haben ihnen nicht geholfen. Ich war nicht mehr bereit zu akzeptieren, dass Kinder Therapien machen müssen, die ihnen nicht helfen. Dafür bin ich angetreten.

Dies ist keine Kritik an der Schulmedizin meinerseits. Sie tut, was in ihrem Rahmen möglich ist. Verhaltenstherapien wirken nach meiner Erfahrung deshalb nicht, weil der Falsche therapiert wird, nämlich das Kind, das seinen Eltern ihre Themen lediglich mit seinem Verhalten und seinen Symptomen aufzeigt. Es stellt sich zur Verfügung und macht sichtbar, was wir sonst nicht erkennen würden. Doch weiter das Kind zu therapieren, wäre in etwa so, als ob wir bei unserem Auto, sobald die Ölkontrolllampe aufleuchtet, die Birne der Kontrolllampe wechseln würden, statt Öl nachzufüllen. Ich möchte hier keine Therapiemethode und keine Medizin kritisieren. Ich habe nach Lösungen gefragt und einen Weg gefunden, den ich selbst vorausgegangen bin. Unterwegs habe ich Schätze eingesammelt und an mich genommen, die ich dir aus meiner mittlerweile riesigen Schatzkiste in diesem Buch offenbare.

Was ist, liebe Leserin, wenn dein Kind mit seinen Auffälligkeiten dir gerade dasselbe Geschenk machen will wie mir damals mein Kind? Was ist, wenn unsere Kinder mit ihren Symptomen uns nur „Fehler“ im Gesamtsystem Familie aufzeigen, nicht ausgelebtes Potenzial, ungenutzte Möglichkeiten?

Meine Reise ging weiter. Ich verabschiedete mich komplett davon, Symptome – so wie es die Therapien tun – von außen zu bekämpfen. Denn auf Kampf folgt immer Gegenkampf. Alles, was wir krampfhaft weghaben wollen aus unserem Leben, verstärkt sich. Ich bin tiefer gegangen, bis auf die Ebene der Ursachen. Dahin möchte ich dich in diesem Buch mitnehmen. Wenn du willst, ist dies der Beginn deiner Reise zu dir und deinem Kern.

Die Erfolge meiner Patienten sprechen für sich:

- ♥ AD(H)S-Symptome verschwinden in 90% der Fälle nachhaltig.
- ♥ statt ewiger Machtkämpfe werden Eltern-Kind-Beziehungen wunderschön und ihre Familienzeit wird zu ihrem persönlichen Kraftort.
- ♥ die energieraubenden, heftigen Wutanfälle hören komplett auf, ebenso nächtliches Einnässen.
- ♥ Kinder und Eltern überwinden ihre Ängste, Schulverweigerer gehen wieder in die Schule, Mobbingopfer werden nicht mehr gemobbt. Lehrkräfte dieser Kinder stehen mit staunenden Augen und offenem Mund da und wundern sich über diese Veränderung in kürzester Zeit, auch Schulen, die mit uns zusammenarbeiten, um mit ihrem Wirken diesen Weg an Hunderte von Kindern jedes Jahr weiterzugeben.
- ♥ Beziehungen, die kurz vor der Scheidung standen, heilen und Liebe kehrt in die Familien ein.
- ♥ Mamas und Kinder kennen ihren Wert und suchen die Liebe nicht länger im Außen. Sie finden sie in sich.
- ♥ Essstörungen bei Kindern werden gelöst und Rückfälle vermieden.
- ♥ Therapien bei Kindern werden ihnen dauerhaft erspart. Der Therapiemarathon hat endlich ein Ende. Kinder fühlen sich nicht länger als Versager.
- ♥ Mamas kommen aus ihrer Erschöpfung, ihrem Burn-out oder ihrer Depression heraus, bei denen zuvor jahrzehntelange Therapien nicht zum Erfolg geführt haben.

Das ist so wunderschön. Das sind jedes Mal Wunder, die passieren dürfen. Das ist der Grund, warum ich diesen Weg gehe. Das ist mein Motor. Das ist, wofür ich brenne. Meine Vision ist, Diagnosen und Symptome bei Kindern und Eltern auf dieser Welt auszurotten. Und mit jeder Familie, die ich begleiten darf

und für die ich ein Beitrag sein kann, komme ich dieser Vision näher. Das ist, was noch viel mehr Menschen erfahren dürfen. Das ist, wohin ich dich mit diesem Buch mitnehme.

Denn das ist auch für dich möglich!

Ich glaube an dich – so lange, bis du es selbst wieder kannst! Und weißt du was? Du musst nicht noch mehr lernen. Ganz im Gegenteil. Du darfst vieles, was du gelernt und was du glaubst und übernommen hast – von deinen Eltern und von der Gesellschaft, die es alle nicht besser wussten – wieder verlernen.

Du bist nicht allein mit deiner Situation!

Allein in Deutschland haben nach statistischen Angaben im Jahr 2017 insgesamt 2,3 % aller Mädchen und 5 % aller Jungen AD(H)S-Diagnosen.¹ 2019 waren insgesamt 823.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland in psychotherapeutischer Behandlung. Das waren 104 % mehr als 2009. Seit der Corona-Pandemie hat die Zahl nochmal deutlich zugenommen.² Über 2,4 % aller Kinder in Deutschland nimmt regelmäßig Psychopharmaka ein.³ Das ist fast ein Kind in jeder Schulklasse. Bei den Müttern leiden 40% an Stress, der sich zeigt als Erschöpfung, Burn-out, Depression, Nervosität, Gereiztheit, Schlafstörungen, Angstzustände, Rücken- und Kopfschmerzen.⁴ Als Ursachen des übermäßigen Stresses geben 50% der Befragten an, zu hohe Ansprüche an sich selbst zu haben, und 21% sehen den gesellschaftlichen Druck als Ursache an. Sie bezeichnen ihr Familienleben als schwierig. Hinter diesen Zahlen stecken die Schicksale so vieler Familien. Kinder, die sich falsch fühlen. Eltern, die sich falsch fühlen. Beziehungen, die in die Brüche gehen.

1 Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/375162/umfrage/kinder-und-jugendliche-praevalenz-von-adhs-diagnosen-nach-alter-und-geschlecht/>

2 Vgl. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/121641/Immer-mehr-Kinder-und-Jugendliche-erhalten-eine-Psychotherapie>

3 Vgl. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/179542/Psychopharmaka-Verordnungen-bei-Kindern-und-Jugendlichen-in-Deutschland>

4 <https://de.statista.com/infografik/20250/umfrage-unter-eltern-zum-stress-im-alltag/>

Der Großteil meiner Klienten kommt mit AD(H)S-Diagnosen ihrer Kinder zu mir. AD(H)S ist kein eigenständiges Symptom, sondern ein Zusammenschluss aus mehreren Einzelsymptomen. Im Anhang habe ich dazu ausführlich geschrieben. Die Literatur gibt hier an, AD(H)S sei eine Störung im Gehirnstoffwechsel. Hier werden Rückschlüsse und Projektionen abgeleitet, die in den Fällen, die in meiner Praxis waren, niemals nachgeprüft wurden. Der Gehirnstoffwechsel wird nicht überprüft, die Störung desselben ist lediglich eine *Annahme*, die die Forschung in einigen Fällen bestätigt hat, mit der nun aber fälschlicherweise auf Tausende von Situationen geschlossen wird. So viele Eltern sind mir begegnet, die daraufhin den Glauben an sich und ihr Kind bzw. dessen Gesundheit verloren haben. Mit einem positiven AD(H)S-Test wird den Eltern vermittelt, ihr Kind könne sich nicht konzentrieren. Dieser Stempel sitzt schnell und fest auf der Stirn des betroffenen Kindes. Ich habe alle Eltern befragt. Und nahezu alle antworteten mir auf die Frage, ob ihr Kind Lego altersentsprechend nach Anleitung bauen oder Memory spielen könne mit einem Ja – solange es etwas ist, das das Interesse des Kindes weckt. Aber in der Schule sei die Merkspanne zu kurz und die Konzentration kaum möglich. Und hier, an dieser Stelle, möchte ich dich wachrütteln, liebe Leserin! Das Gehirn des Kindes ist nicht zu Hause in Ordnung und in der Schule plötzlich kaputt! Entweder ist das Kind prinzipiell in der Lage, sich konzentrieren zu können, oder nicht. Bei damals über 200 Kindern, die ich in meiner Praxis lerntherapeutisch begleitete, war keins der Kinder mit AD(H)S-Diagnose *nicht* imstande, sich zu konzentrieren. Keines. Allerdings war es nötig, das Kind dort abzuholen, wo es in seiner Entwicklung stand. Mit jedem Kind in meiner Praxis konnte ich 45 Minuten ohne Probleme arbeiten. Sobald wir glauben, dass es nicht möglich ist für unser Kind, sich normal konzentrieren zu können, haben wir und unser Kind einen Stempel aufgedrückt bekommen. Denn es ist, was wir glauben. Nicht heilbar ist diese Diagnose dann, wenn wir an der Oberfläche bleiben und versuchen, lediglich

die Symptome zu bekämpfen. Und genau damit müssen wir aufhören!

Ich habe einen anderen Weg gesucht und gefunden, als an unseren Kindern, die sowieso schon glauben zu versagen, Therapien auszuprobieren. Darüber schreibe ich in diesem Buch. Und wenn du, liebe Leserin, zu den Menschen gehörst, die schon so viel ausprobiert haben, in Therapien waren für sich oder *mit* ihrem Kind und der Erfolg bislang ausblieb, falls dein Kind Stempel aufgedrückt bekommen hat, dann ist dieses Buch für dich.



Hier kommt meine Extraportion Liebe für dich, und ich werde es dir so lange hier schreiben, bis auch du genau das in dir fühlst:

Du hast nicht versagt und nichts falsch gemacht!

Genauso, wie auch an deinem Kind nichts falsch ist.

Du handelst in jedem Moment nach deiner besten Option!

Du bleibst nicht stehen. Du suchst nach Möglichkeiten, wie es auch für euch gehen kann. Dafür feiere ich dich so sehr. Denn damit bist du weiter als jene Menschen, die sich zufriedengeben und abfinden mit dem, wie es ist. Es gibt auch für dich den Weg aus dieser Situation heraus. In diesem Buch zeige ich ihn dir.

Du hast ein Buch gekauft, liebe Leserin, in dem das Potenzial steckt, dein Leben, das deines Kindes und das deiner Partnerschaft auf unglaublich positive Weise zu verändern.

Ich rede Klartext. In voller Liebe, aber absolut klar. Ich nehme kein Blatt vor den Mund, denn du hast dich für dieses Buch entschieden, weil du endlich klar sehen willst, was dir dein Kind mit seinem Verhalten aufzeigt. Ich spiegle dir die

Botschaften, die auffällige Kinder für ihre Eltern haben, und helfe dir, diese zu entschlüsseln und hinter die Symptome zu schauen. Das ist nicht immer angenehm.

Ich möchte dich ermutigen: Bleib dran!

Wenn's weh tut: Geh durch!

Ganz egal, ob du Resonanz spürst oder ob du dich wehrst: Geh durch!

Erlaube dir, in Verbindung zu gehen mit deinem Schmerz oder dem Trigger deines Kindes.

Viele Frauen, die zu mir kommen, stecken im Überlebensmodus. Sie funktionieren, obwohl sie längst erschöpft sind. Sie drücken alle Emotionen weg und arbeiten ihre immer länger werdende und meist sowieso nie zu schaffende To-do-Liste ab. Ihre Herzen sind verschlossen mit einer dicken Mauer aus Angst, wieder verletzt zu werden, Angst, nicht genug zu sein. Ich gebe dir hier einige Übungen mit, wie du beginnen kannst, diese Mauern Schicht für Schicht abzutragen und dein Herz wieder ganz zu öffnen. Du beginnst damit, dich selbst wieder ohne Einschränkungen lieben zu lernen und an dich zu glauben. Erst danach gelingt uns das auch im Außen.

Wenn du Hilfe dabei brauchst, ist das Beste, was du tun kannst, es dir wert zu sein und dir die Begleitung zu erlauben.

Du hast Kinder zur Welt gebracht, mit denen du das schönste Leben genießen wolltest – du musst dich nicht abfinden mit dem Kampf, dem Schmerz, dem Leid und den Symptomen deiner Kinder oder deinen eigenen. Dein Alltag ist die Kindheit deines Kindes.

Ich möchte *dir* mit diesem Buch Mut machen. Fang nicht an, an dir zu zweifeln und anderen mehr zu glauben als dir, deiner Intuition und deinem Kind – indem du andere Menschen auf eine höhere Stufe stellst als dich selbst, nur weil sie vielleicht

eine therapeutische Ausbildung haben oder einen weißen Kittel tragen.

Lass dich ein auf die nachfolgenden Kapitel. Öffne dein Herz und beginne, diese Worte zu fühlen und nicht nur mit dem Verstand verstehen zu wollen, dann wirst du hier ganz viel für dich mitnehmen. Das ist mein Versprechen an dich.

Darf ich dich mitnehmen in eine Welt, in der du, dein Kind, deine Kinder vollkommen lebendig und richtig seid?

In Liebe,
Alexandra



Die Botschaft deines Kindes oder: Was dein Kind dir mit seinem Verhalten sagen möchte

Du fängst bei dir an

Du hast zu diesem Buch gegriffen, weil du Mama eines „auffälligen“ Kindes bist. Vielleicht bist du schon ganz lange auf der Suche nach einem Weg für dich und dein Kind, um aus eurer Situation herauszukommen. Du spürst diesen Schmerz in dir, für dein Kind nur das Beste zu wollen und ihm bisher noch nicht wirklich nachhaltig helfen zu können. Nicht selten passiert es dann, dass wir das Gefühl in uns aufsteigen spüren, als Mama versagt zu haben. Schließlich siehst du überall Frauen, die alles scheinbar so leicht hinbekommen. Ihre Kinder sind unauffällig, sie funktionieren selbst in stressigen Situationen. Du kennst vielleicht die Mamas, die schon im Kindergarten einen stillschweigenden Wettbewerb daraus gemacht haben, wer seinem Kind die schönste und vielfältigste Brotdose zaubert. Die Mamas, die selbst dann noch geduldig sind, wenn sie eigentlich schon zu spät dran sind für ihren nächsten Termin und ihrem Kind voller Ausdauer die Zeit geben, die es braucht, um seine Schuhe in aller Ruhe anzuziehen, und es dabei noch dreimal ein neues Spielzeug aussuchen lassen, weil es sich nicht entscheiden kann. Wenn die Kinder nach einem stressigen und eigentlich mit Terminen viel zu vollgestopften Tag abends endlich im Bett sind, überkommen dich Schulgefühle. Du beginnst,

dich selbst zu bestrafen. Hast du schon einmal bemerkt, dass du so, wie du mit dir selbst sprichst in einem unbeobachteten Moment, niemals mit deiner besten Freundin sprechen würdest? Wenn du ein Kind hast, mit dem eure Situation sowieso schon angespannt ist, verurteilst du dich selbst noch dafür, dass du es nicht besser hinbekommst. Dabei kämpfst du wie eine Löwin für dein Kind! Doch der Schmerz ist trotzdem da. Ich fühle dich so sehr.

Weißt du, ich arbeite seit einigen Jahren mit Mamas, deren Kinder leichte bis sehr starke Symptome aufzeigen. In der Gesellschaft gelten diese Kinder schnell als Problemkinder, als gefühlsstark oder verhaltensauffällig. Das zeigt sich in folgenden Ausprägungen: AD(H)S, Entwicklungsverzögerung, Konzentrationsschwäche, unbändige, unkontrollierte, heftige Wutanfälle oder Ängste, sozial-emotionale Störung, aber auch Bettnässen. Diese Mamas haben meinen größten Respekt verdient. Ich weiß, was sie jeden Tag leisten, um ihren Alltag zu meistern. Ich weiß, was du jeden einzelnen Tag leistest, um deinen Alltag zu meistern. Aber es bringt dir nichts, wenn nur ich dir diese Anerkennung von außen gebe. Es ist an der Zeit, dass *du* anfängst, dich selbst dafür anzuerkennen. Für das, was du leistest. Und noch viel mehr dafür, *wer* du bist. Das Gute ist: Du kannst genau jetzt, in diesem Moment, damit beginnen. Es ist dein Job, an dich zu glauben – mehr als an alles andere. Es ist der Start, damit auch dein Kind wieder an sich selbst glauben kann.

*Du sagst deinem Kind mehrfach, wie lieb du es hast.
Doch nur, wenn du lernst, dich selbst zu lieben, und
zwar in jedem Moment, kommt das auch bei deinem
Kind an.*

So viele Frauen sagen ihrem Kind, wie toll es ist, und kritisieren sich selbst so sehr, dass es dieselbe Wirkung hat, wie wenn sie es der Wand vor ihnen erzählten. Dein Kind kann deine Worte nur fühlen, wenn du dein Herz öffnest. Vielleicht siehst du, wie eure Nachbarskinder nachmittags zusammen spielen,

und es macht dich traurig, weil du mehrmals pro Woche mit deinem Kind zu Therapiestunden fahren musst. Du räumst dir Zeit ein und begleitest dein Kind durch seinen Therapiemarathon. Ich weiß, wie sich das für dich als Mama anfühlt. Bis vor ein paar Jahren saß ich auf der anderen Seite. Mamas kamen mit ihren Kindern mit unterschiedlichen Symptomen in meine Praxis. Ich sollte diesen wundervollen Kindern helfen und sie lern- oder verhaltenstherapeutisch begleiten. Meist hatten diese Kinder einen monate- bis jahrelangen Marathon von Logopädie, Ergotherapie, Psychomotorik oder Psychiatrie hinter sich. Manchmal schickte unser Kinderarzt seine „austherapierten“ Fälle zu mir. Auch ich spüre einen Schmerz in mir, wenn ich zurückdenke, wie ich Kinder und ihre Eltern als Therapeutin unterstützen sollte. Therapeutisches Ziel ist immer, die Symptome wegzubekommen oder wenigstens zu mildern, manchmal auch, sie zu unterdrücken.

Wenn der Stempel erst einmal auf deinem Kind drauf ist

Kinder, die nach diesem Marathon zu mir kamen – und vielleicht kennst du das von deinem Kind auch – sagten mir, sie seien ein Versager bzw. eine Versagerin. Mit einem Kind, das von sich selbst glaubt, versagt zu haben, kannst du keine Hausaufgaben machen und keine Lerntherapie. Denn es hat diesen Satz zu seiner Wahrheit gemacht. Dieses Kind kann sich hinsetzen vor seine Vokabelliste, du kannst es unterstützen – doch es wird bei den bisherigen Resultaten bleiben.

Im Außen wird sichtbar, was wir über uns selbst glauben.

Das, was wir tief in uns glauben, wird im Außen unsere Wahrheit. Das wird sichtbar. Das gilt für uns, für unsere Kinder, für jeden Menschen.

Ich habe diese Stempel satt. Ich will sie nicht länger hinnehmen. Wurde dein Kind auch aufgegeben? Ich zeige dir, wie ihr da rauskommt.

Über die Autorin



Alexandra Zengerling hat als Elterncoach mittlerweile über 4.300 Eltern von verhaltensauffälligen Kindern mit und ohne Diagnosen in ihre größten Erfolge begleitet. Sie hat eine Methode entwickelt, mit der über 90 Prozent ihrer Klientinnen bei sich und ihren Kindern dauerhaft komplette SymptomFREIheit erreichen, selbst bei schweren Diagnosen wie AD(H)S und langjährigen Depressionen. Ihre Kunden kommen mittlerweile aus der gesamten Welt. Als Heilpraktikerin, Lern- und Burn-out-Therapeutin kam sie an ihre Grenzen, da Therapien darauf zielen, die Symptome zu bekämpfen, aber die Ursachen, die weit dahinter liegen, nicht lösen. Auftretende Ängste bei ihrem eigenen Kind im Alter von zwei Jahren brachten sie noch viel intensiver auf ihren heutigen Weg als Coach, denn dort halfen Therapien nicht weiter. Wo andere sich abfinden, hat die Autorin weiter geforscht. Heute hat sie nicht nur sich selbst und ihre eigene Familie befreit aus ihren alten Mustern und Glaubensstrukturen, sondern begleitet Eltern, die die Diagnose „Austherapiert“ für ihr Kind erhalten, erfolgreich in die SymptomFREIheit. Um ihre Vision, derartige Diagnosen bei Kindern und Familien auszumerzen, in der Welt zu verbreiten, bildet sie seit drei Jahren Therapeutinnen und Coaches aus und hat sich in in den letzten Jahren ein erfolgreiches Unternehmen aufgebaut.