

Dysfunktionale Strategie	Alternative Strategie / positive Selbstinstruktion
„Ich muss alles allein schaffen.“	„Ich bin nicht allein, es gibt Menschen, die mir eine Hilfe sind und ich darf diese Hilfe annehmen. Dies ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke, denn ich erkenne meine eigenen Grenzen an.“
„Die anderen Mütter/Väter kriegen es viel besser hin als ich.“	„Ich gebe das, was ich kann. Kein Kind ist wie das andere. Auch wenn die Fortschritte meines Kindes aufgrund der Gehirnschädigung klein sind, erkenne ich sie und freue mich darüber.“
„Ich mache alles falsch. Ich bin ein/e VersagerIn.“	„Jeder macht Fehler, das gehört dazu. Weil mein Kind krank ist, greifen einige Erziehungs-Strategien nicht so gut oder nicht sofort. Wenn etwas nicht funktioniert, probiere ich es auf andere Weise. Wenn eine Strategie gut funktioniert, wende ich sie weiter und sehr konsequent an.“
„Ich darf nicht böse auf mein Kind sein.“	„Ich darf mir eingestehen, dass die Erziehung meines Kindes schwierig ist. Ich beziehe störende Verhaltensweisen meines Kindes nicht auf mich persönlich. Gleichzeitig bin ich authentisch gegenüber meinem Kind, indem ich meine Emotionen nicht verstecke. Dies stärkt die Beziehungsebene und ist eine gute Voraussetzung dafür, dass mich mein Kind ernst nimmt.“
„Ich muss immer für mein Kind da sein.“	„Ich muss auch auf mich achten und für mich sorgen, damit ich in den entscheidenden Momenten für mein Kind da sein kann. Ich darf mir Auszeiten gönnen und zeitweise Verantwortlichkeiten für mein Kind an andere abgeben. Je größer das Netzwerk meines Kindes ist, umso mehr HelferInnen hat es auf seinem Weg in die Zukunft.“
„Mein Kind hat ohne Verschulden so viel Negatives erlebt und tut sich sehr schwer. Da muss ich besonders lieb zu ihm sein und darf nicht schimpfen.“	„Auch wenn und gerade weil mein Kind es schwerer hat als andere, braucht es klare Grenzen und einfach zu verstehende, direkte Ansagen.“
„Ich muss mein Kind immer vor allen Gefahren bewahren, sonst bin ich eine schlechte Mutter / ein schlechter Vater.“	„Ich habe gelernt, umsichtig durch die Welt zu gehen und mein Kind zu schützen. Doch nicht alles ist vorhersehbar. Ich bin eine gute Mutter / ein guter Vater, auch wenn ich mal eine Gefahr nicht rechtzeitig erkenne. Auch muss ich lernen, meinem Kind trotz seiner Krankheit angemessene Freiräume zu geben, damit es sich ausprobieren kann.“
„Wenn ich nicht mehr da bin, was soll dann bloß mit meinem Kind passieren?“	„Mein Kind wird auch in Zukunft viele Kompetenzen erwerben und wenn es Unterstützung braucht, gibt es viele Möglichkeiten dafür. Aufgrund seiner Besonderheit sollten wir schon früh anfangen, ein stabiles Netzwerk aufzubauen.“

„Mein Kind liebt mich nicht.“

„Jeder Mensch zeigt Gefühle auf eine andere Art. Zusätzlich kann mein Kind aufgrund seiner Gehirnschädigung Gefühle nicht so gut erkennen und äußern. Wenn mein Kind sich bei mir „fallen lassen“ kann und Grenzen austestet, heißt das, dass ich eine stabile Bezugsperson bin und es sich bei mir geborgen fühlt. Auch das ist ein Liebesbeweis.“