



Elementerad nach IntuSense® von Stark auch ohne Muckis

Kind hat Wutanfälle?

Die 5-Wochen-Methode für mehr Ruhe in
der Familie

Einleitung

Schreit dein Kind plötzlich los? Reagiert es mit Wut, Trotz oder Rückzug, obwohl du schon alles versucht hast?

Viele Eltern erleben Wutanfälle als belastend. Doch was wäre, wenn die Wut gar nicht das eigentliche Problem ist?

Mit dem Elementerad lernst du, die Signale hinter dem Verhalten deines Kindes zu verstehen. Denn Wut entsteht selten aus dem Nichts. Oft zeigt sie, dass ein Element im Familiensystem aus dem Gleichgewicht geraten ist.

In diesem 5-Wochen-Programm erfährst du Schritt für Schritt:

- ✓ warum Wutanfälle entstehen
- ✓ welche Bedürfnisse hinter dem Verhalten deines Kindes stecken
- ✓ wie Struktur und Sicherheit Konflikte reduzieren
- ✓ wie du die Selbstwirksamkeit deines Kindes stärkst
- ✓ wie mehr Leichtigkeit und Verbindung in eure Familie zurückkehren

Jede Woche erhältst du neue Impulse. Probiere alles aus, was dich anspricht. So hast du bald ein ruhigeres Familienleben.

Das Elementerad

Die Methode IntuSense® stammt von *Stark auch ohne Muckis*. Das Elementerad ist die Basis dieser Methode. Darum hier kurz und knapp die Erklärung dazu.

Jeder Mensch hat das Elementerad in sich. Die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft bedingen sich gegenseitig.

Erde steht für Stabilität, Wurzeln und wie sich der Mensch fühlt.

Wasser steht für Strukturen im Familienalltag.

Feuer steht für in Aktion kommen und für Stolz.

Luft steht für Kreativität und Leichtigkeit

Stehen die Elemente nicht in Einklang, entstehen Beulen und Dellen. Diese Dellen und Beulen gilt es auszugleichen.

Woche 1:

Erde



Die Erde ist in einer Delle, wenn viel Wut & Konflikte in einer Familie herrschen.

Nun stellen wir uns eine einfache Frage:
Wie fühlt sich mein Kind gerade wirklich?

Kinder zeigen ihre Gefühle oft nicht mit Worten.
Sie zeigen sie durch ihr Verhalten.

Manche Kinder werden laut und wütend.
Manche ziehen sich zurück.

Manche wollen es allen recht machen und vergessen dabei ihre eigenen Bedürfnisse.
Deshalb schauen wir im Element Erde nicht zuerst auf das Verhalten, sondern auf die Gefühle hinter dem Verhalten.

Die Erde stärken

Ein Kind mit einer starken Erde fühlt sich:

- gesehen
- wertvoll
- sicher
- geliebt
- angenommen

Je stärker die Erde, desto weniger muss das Kind über Wut, Streit oder Rückzug auf sich aufmerksam machen.

Deshalb ist die Erde eine wichtige Grundlage.

Dankbarkeit – das stärkste Werkzeug der Erde.

Dankbarkeit lenkt den Blick auf das, was bereits da ist.

Sie stärkt das Gefühl von Fülle, Verbundenheit und Sicherheit.

Nimm dir jeden Abend 3 Minuten Zeit und frage dein Kind:

- Was war heute schön?
- Worüber hast du dich gefreut?
- Wofür bist du heute dankbar?

Auch kleine Dinge zählen:

"Das Eis nach der Schule."

"Das Spielen mit meiner Freundin."

"Die Umarmung von Mama."

Mit der Zeit lernt das Kind, seinen Blick auf die guten Momente des Tages zu richten.



Affirmationen für eine starke Erde

Kinder übernehmen häufig die Gedanken, die sie täglich hören.

Deshalb dürfen wir ihnen stärkende Sätze mitgeben.

Zum Beispiel:

- Ich bin wertvoll.
- Ich bin geliebt.
- Ich bin wichtig.
- Ich darf so sein, wie ich bin.
- Meine Gefühle sind willkommen.
- Ich bin sicher.
- Ich schaffe das.

Wähle ein oder zwei Affirmationen aus und wiederhole sie täglich gemeinsam.

Alles, was dem Kind guttut, stärkt die Erde

Die Erde wächst durch positive Erfahrungen.

Frage dich jeden Tag:

Was tut meinem Kind gut?

Vielleicht ist es:

- Kuscheln
- Vorlesen
- Zeit in der Natur
- Malen
- Musik
- gemeinsames Spielen
- Lachen
- Zeit mit Freunden

Jedes Kind hat andere Bedürfnisse.

Beobachte, wann dein Kind entspannt, glücklich und verbunden wirkt.

Genau dort wird seine Erde gestärkt.



Deine To-Dos:

Beginne heute!



Warte nicht auf den perfekten Zeitpunkt.

Beginne heute damit, die Erde deines Kindes zu stärken.

Baue kleine Rituale in euren Familienalltag ein:

- eine Dankbarkeitsfrage beim Abendessen
- eine Affirmation am Morgen
- fünf Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit
- eine Umarmung mehr

Kleine Schritte verändern das Familiensystem.

Denn ein Kind, dessen Erde stark ist, muss seine Gefühle immer seltener über Wut und Konflikte ausdrücken.

Frage dich deshalb jeden Tag:

Wie fühlt sich mein Kind heute – und was kann ich tun, um seine Erde zu stärken? Und auch deine 😊

Woche 2: Wasser



In der zweiten Woche widmen wir uns dem Element Wasser.

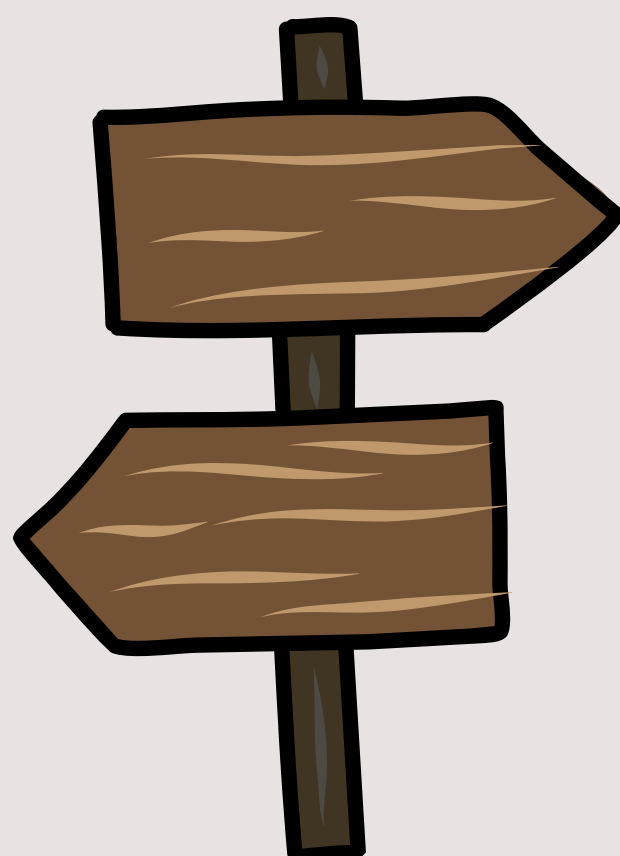
Wasser steht für Orientierung, Strukturen und einen sicheren Rahmen im Familienalltag.

Kinder brauchen Freiheit. Doch sie brauchen genauso Orientierung.

Wenn Kinder nicht wissen, was als Nächstes kommt, wenn Regeln ständig wechseln oder der Alltag unvorhersehbar ist, entsteht Unsicherheit. Diese Unsicherheit zeigt sich häufig durch Streit, Widerstand, Unruhe oder Wutanfälle.

Deshalb fragen wir uns in dieser Woche:

Wie viel Orientierung hat mein Kind im Alltag?



Warum Strukturen Kindern Sicherheit geben

Stell dir vor, du würdest jeden Tag aufwachen und nicht wissen:

- Was heute passiert.
- Wer dich abholt.
- Wann es Essen gibt.
- Wann du schlafen gehst.

Wahrscheinlich würdest auch du dich unsicher fühlen.

Für Kinder sind Routinen wie ein sicherer Hafen.

Sie geben dem Kind das Gefühl:

„Ich weiß, was kommt. Ich bin sicher.“

Je sicherer sich ein Kind fühlt, desto weniger Energie muss es dafür aufwenden, ständig die Umgebung zu kontrollieren.

Wasser darf fließen.

Struktur bedeutet nicht Kontrolle.

Struktur bedeutet auch nicht, dass jeder Tag exakt gleich sein muss.

Wasser erinnert uns daran, flexibel zu bleiben.

Es geht darum, einen Rahmen zu schaffen, der Sicherheit gibt und gleichzeitig Raum für das Leben lässt.

Kinder brauchen beides:

- Orientierung
- Flexibilität

Wo fehlen klare Strukturen?

Nimm dir einen Moment Zeit und beobachte deinen Alltag.

Wo entstehen die meisten Konflikte?

Oft sind es Übergänge:

- morgens vor der Schule
- beim Ausschalten von Medien
- beim Aufräumen
- beim Zubettgehen
- beim Verlassen des Spielplatzes

Genau dort lohnt es sich, neue Rituale einzuführen.

Rituale stärken das Wasser

Rituale sind kleine Anker im Alltag.

Sie schaffen Verbindung und Vorhersehbarkeit.



Mögliche Rituale:

Morgenritual

- gemeinsam frühstücken
- Tagesplan besprechen
- positive Affirmation für den Tag

Nachmittagsritual

- kurze Kuschelzeit
- erzählen, was heute schön war

Abendritual

- Dankbarkeitsrunde beim Abendessen
- Zähne putzen
- Geschichte vorlesen
- Kuscheln



Kinder lieben Rituale, weil sie ihnen Sicherheit schenken.

Klare Grenzen schaffen Vertrauen

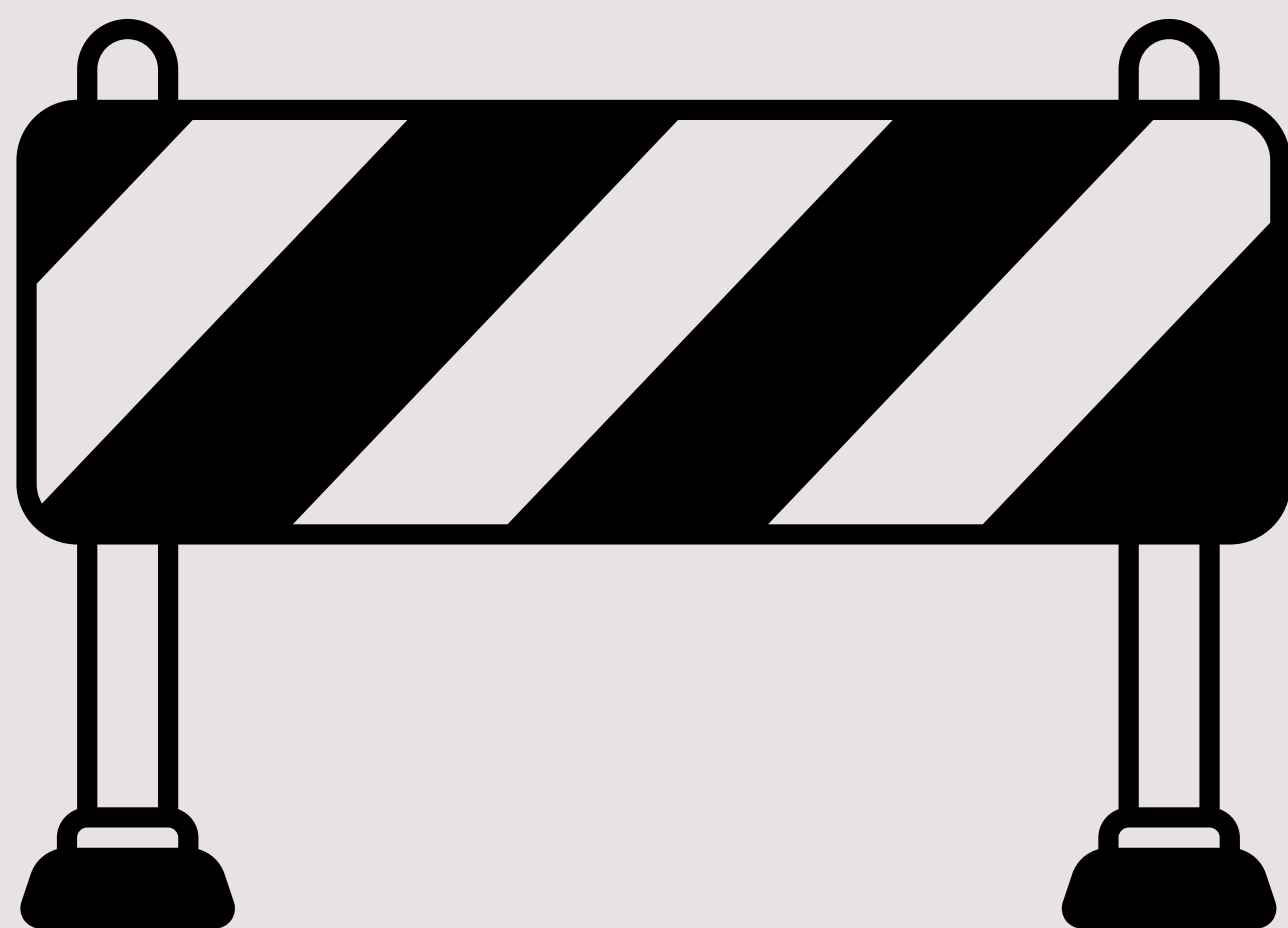
Viele Eltern haben Angst, Grenzen zu setzen.

Doch liebevolle Grenzen geben Kindern Orientierung.

Kinder möchten wissen:

- Was ist erlaubt?
- Was ist nicht erlaubt?
- Worauf kann ich mich verlassen?

Grenzen schaffen Sicherheit, wenn sie klar, ruhig und konsequent kommuniziert werden.



Deine To-Dos:



Nimm ein Blatt Papier und beantworte folgende Fragen:

- Welche drei Situationen führen bei uns regelmäßig zu Konflikten?
- Wo fehlen klare Abläufe?
- Welches neue Ritual können wir diese Woche einführen?

Wähle nur ein Ritual aus.

Kleine Veränderungen wirken oft stärker als große Pläne.

Führe jeden Tag bewusst ein neues Ritual durch.

Beobachte:

- Wirkt mein Kind ruhiger?
- Gibt es weniger Diskussionen?
- Fühlt sich unser Alltag entspannter an?

Je stärker das Wasser fließt, desto mehr Sicherheit entsteht im Familiensystem.

Und Sicherheit ist einer der wichtigsten Schlüssel für weniger Wutanfälle und mehr Verbindung.

Woche 3: Feuer



Wut ist nicht das Problem.

Viele Eltern wünschen sich, dass die Wut ihres Kindes verschwindet. Sie möchten weniger Streit, weniger Geschrei und weniger Konflikte.

Doch Wut ist nicht das Problem.

Wut ist eine Botschaft.

Im Elementarad steht das Feuer für Energie, Lebendigkeit, Mut und Selbstwirksamkeit. Ein gesundes Feuer zeigt sich durch Freude, Begeisterung, Neugier und den Wunsch, die Welt zu entdecken.

Kinder mit einem starken Feuer probieren aus, lernen aus Fehlern und vertrauen auf ihre Fähigkeiten.

Doch manchmal gerät das Feuer aus dem Gleichgewicht.

Wenn das Feuer zu groß wird

Manchmal wird das Feuer so groß, dass es sichtbar ausbricht.

Das Kind schreit.

Es wirft Dinge.

Es widerspricht.

Es reagiert aggressiv.

Es scheint wegen einer Kleinigkeit zu explodieren.

Doch die Wut beginnt meistens nicht in diesem Moment.

Die Wut hat sich oft über Stunden, Tage oder sogar Wochen aufgebaut.

Die Explosion ist lediglich der Moment, in dem das Feuer sichtbar wird.

Unter der Wut liegen häufig Gefühle wie Enttäuschung, Überforderung, Hilflosigkeit, Traurigkeit oder das Gefühl, nicht verstanden zu werden.



Wenn das Feuer zu klein wird:

Nicht jedes Kind zeigt seine Wut laut.

Manche Kinder machen ihr Feuer klein.

Sie passen sich an.

Sie helfen allen anderen.

Sie achten auf die Bedürfnisse ihrer Geschwister, ihrer Freunde oder ihrer Eltern.

Sie sagen selten, was sie selbst brauchen.

Von außen wirken diese Kinder oft besonders brav.

Doch ihr Feuer wird immer kleiner.

Sie verlieren den Kontakt zu ihren eigenen Bedürfnissen.

Oft folgen Rückzug, Traurigkeit oder ein plötzlicher Wutausbruch, der für alle überraschend kommt.



Die Verbindung zwischen Erde und Feuer

Im Elementerad sind Erde und Feuer eng miteinander verbunden.

Die Erde fragt:

Wie fühlt sich mein Kind?

Fühlt sich mein Kind gesehen?

Fühlt es sich wertvoll?

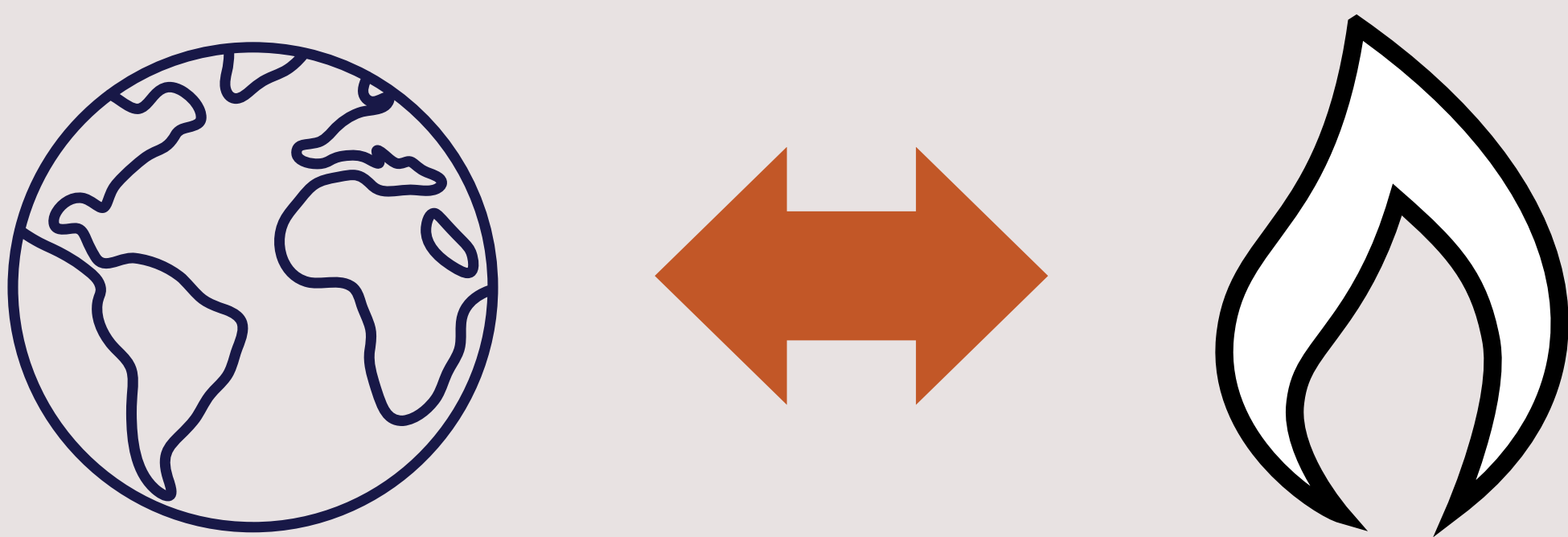
Fühlt es sich geliebt?

Wenn die Erde geschwächt ist, gerät auch das Feuer aus dem Gleichgewicht.

Dann wird das Feuer entweder zu groß und explodiert oder zu klein und zieht sich zurück.

Deshalb schauen wir bei Wut nicht nur auf das Verhalten.

Wir schauen auf die Gefühle dahinter.



Selbstwirksamkeit stärkt das Feuer

Kinder brauchen das Gefühl:

Ich kann etwas.

Ich darf mitentscheiden.

Ich kann etwas bewirken.

Jedes Mal, wenn ein Kind eine Aufgabe selbst erledigen darf, wächst sein gesundes Feuer.

Das können kleine Dinge sein:

- den Tisch decken
- das Frühstück mit vorbereiten
- die Kleidung selbst auswählen
- eine Entscheidung treffen
- ein Problem selbst lösen

Je mehr Selbstwirksamkeit ein Kind erlebt, desto stabiler wird sein Feuer.



Deine To-Dos:



Frage dich jeden Tag:

- Wo durfte mein Kind heute selbst entscheiden?
- Wo durfte es seine Meinung sagen?
- Wo konnte es Verantwortung übernehmen?
- Wo konnte es seine Energie ausleben?

Feuer braucht Bewegung, Freiheit und Selbstvertrauen.

Kinder brauchen die Erlaubnis, sie selbst zu sein.

Reflexionsfrage:

Wenn dein Kind das nächste Mal wütend wird, frage dich nicht:

„Wie bekomme ich die Wut weg?“

Frage stattdessen:

„Was möchte mir das Feuer zeigen?“

Denn Wut ist kein Gegner.

Wut ist ein Wegweiser.

Sie zeigt uns, wo unser Kind mehr Verbindung, mehr Verständnis oder mehr Selbstwirksamkeit braucht.

Woche 4: Luft



Wann habt ihr das letzte Mal gemeinsam gelacht?
Im Alltag verlieren wir uns oft zwischen Terminen, Verpflichtungen, Hausaufgaben, Aufräumen und Diskussionen.

Manchmal dreht sich alles nur noch um das, was erledigt werden muss.

Genau hier kommt das Element Luft ins Spiel.

Die Luft erinnert uns daran, dass Familienleben nicht nur funktionieren soll.

Familienleben darf leicht sein.

Familienleben darf Freude machen.

Familienleben darf Spaß machen.

Im Elementerad steht die Luft für:

- Leichtigkeit
- Kreativität
- Freude
- Fantasie
- Verbindung
- gemeinsames Lachen

Kinder brauchen diese Energie genauso wie Strukturen und Grenzen.

Denn Freude verbindet Menschen miteinander.

Warum Leichtigkeit so wichtig ist:

Wenn ein Kind häufig Konflikte erlebt, entwickelt sich oft eine innere Anspannung.

Es rechnet mit Kritik.

Es rechnet mit Streit.

Es rechnet mit Korrekturen.

Dadurch befindet sich das Nervensystem ständig in Alarmbereitschaft.

Leichtigkeit wirkt wie ein Gegenpol.

Sie entspannt.

Sie verbindet.

Sie schafft neue positive Erfahrungen.

Kinder erinnern sich später nicht daran, wie oft wir sie korrigiert haben.

Sie erinnern sich daran, wie sie sich mit uns gefühlt haben.



Die Kraft gemeinsamer Momente

Kinder brauchen nicht ständig Beschäftigung.
Sie brauchen Verbindung.
Oft reichen schon wenige Minuten am Tag.

Ein gemeinsames Spiel.

Ein gemeinsamer Filmeabend mit Popcorn

Ein lustiger Tanz in der Küche.

Eine Küssenschlacht.

Ein Spaziergang.

Ein gemeinsames Lachen.

Diese kleinen Momente stärken die Beziehung
stärker als viele Erklärungen.

Denn Verbindung entsteht durch gemeinsame
Erfahrungen.



Kreativität stärkt die Luft

Kinder drücken ihre Gefühle oft kreativ aus.

Beim Malen.

Beim Basteln.

Beim Bauen.

Beim Rollenspiel.

Beim Geschichten erfinden.

Kreativität gibt Kindern die Möglichkeit, ihre innere Welt sichtbar zu machen.

Dabei gibt es kein Richtig und kein Falsch.

Es geht nicht um Leistung.

Es geht um Ausdruck.

Frage dich:

Wann durfte mein Kind zuletzt einfach kreativ sein, ohne bewertet zu werden?



Perfektion loslassen

Viele Familien stehen unter Druck.

Alles soll funktionieren.

Alles soll ordentlich sein.

Alles soll richtig gemacht werden.

Doch Kinder brauchen keine perfekten Eltern.

Kinder brauchen echte Eltern.

Die Luft lädt uns ein, Fehler zuzulassen.

Zu lachen, wenn etwas schiefgeht.

Locker zu bleiben.

Nicht jeden Konflikt zu einem Problem zu machen.

Manchmal entsteht Frieden genau dann, wenn wir aufhören, alles kontrollieren zu wollen.



Deine To-Dos:



Plane jeden Tag bewusst einen Leichtigkeits-Moment ein.

Nur 10 Minuten.

In dieser Zeit gibt es:

- keine Korrekturen
- keine Erziehung
- keine Diskussionen

Nur Verbindung.

Frage dein Kind:

„Was würde dir heute Freude machen?“

Dann mach genau das gemeinsam.

Die Luft im Familienalltag stärken

Du stärkst die Luft, wenn ihr:

- gemeinsam lacht
- miteinander spielt
- kreativ seid
- Musik hört
- tanzt
- Geschichten erfindet
- Zeit in der Natur verbringt
- albern sein dürft

Leichtigkeit ist kein Luxus.

Sie ist ein wichtiger Teil eines gesunden Familiensystems.



Woche 5:

Alle Elemente in Balance bringen

In den letzten vier Wochen hast du die vier Elemente des Elementerads kennengelernt.

Erde – Wie fühlt sich mein Kind?

Wasser – Welche Strukturen geben Orientierung?

Feuer – Wie kann mein Kind seine Energie und Selbstwirksamkeit leben?

Luft – Wo erleben wir Freude, Kreativität und Leichtigkeit?

Nun geht es darum, die Elemente miteinander zu verbinden.

Denn selten ist nur ein Element aus dem Gleichgewicht.

Die Elemente beeinflussen sich gegenseitig.

Wenn die Erde schwach ist, gerät oft auch das Feuer aus der Balance.

Wenn das Wasser fehlt, entsteht Unsicherheit.

Wenn die Luft fehlt, wird der Familienalltag schwer und anstrengend.

Das Elementerad hilft dir dabei, die Zusammenhänge zu erkennen.

Wut ist ein Wegweiser

Wenn dein Kind einen Wutanfall hat, frage dich nicht mehr:

„Wie bekomme ich die Wut weg?“

Frage stattdessen:

„Welches Element braucht gerade Aufmerksamkeit?“

Vielleicht fühlt sich dein Kind nicht gesehen.
Dann braucht die Erde Stärkung.

Vielleicht fehlt Orientierung.
Dann braucht das Wasser mehr Raum.

Vielleicht kann dein Kind seine Energie nicht ausleben.
Dann ruft das Feuer nach Aufmerksamkeit.

Vielleicht ist der Alltag zu schwer geworden.
Dann darf mehr Luft in euer Familienleben kommen.

Jeder Konflikt wird dadurch zu einer Einladung,
genauer hinzuschauen.

Der Familien-Check

Nimm dir einmal pro Woche Zeit und bewerte jedes Element auf einer Skala von 1 bis 10.

Erde

Wie fühlt sich mein Kind?

Fühlt es sich:

- gesehen?
- geliebt?
- wertvoll?
- sicher?



Bewertung: ____ /10

Wasser

Wie viel Orientierung gibt es im Alltag?

- Gibt es Rituale?
- Gibt es klare Grenzen?
- Gibt es Sicherheit?



Bewertung: ____ /10

Feuer

Wie stark ist das Feuer meines Kindes?

- Darf es mitentscheiden?
- Darf es Verantwortung übernehmen?
- Darf es seine Energie leben?



Bewertung: ____ /10

Luft

Wie viel Freude gibt es in unserem Familienalltag?

- Lachen wir gemeinsam?
- Spielen wir zusammen?
- Gibt es Leichtigkeit?



Bewertung: ____ /10

Das schwächste Element zeigt den nächsten Schritt.

Viele Eltern versuchen, alles gleichzeitig zu verändern.

Doch oft reicht es, an einer Stelle anzusetzen.

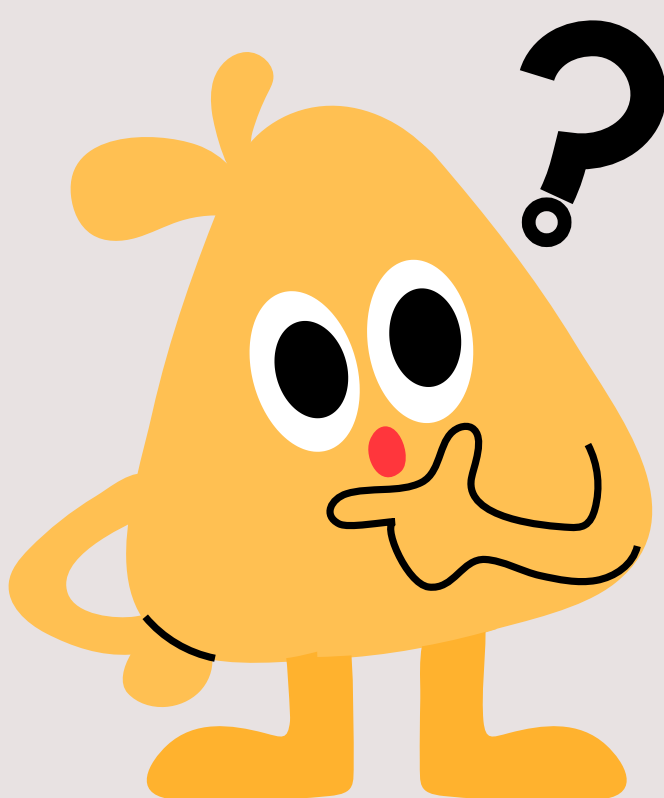
Schaue auf das Element mit der niedrigsten Bewertung.

Dort liegt meist der größte Hebel für Veränderung.

Frage dich:

Was kann ich in den nächsten sieben Tagen tun, um genau dieses Element zu stärken?

Kleine Schritte schaffen nachhaltige Veränderungen.



Du möchtest noch mehr verändern?

Dieses E-Book ist vielleicht erst der Anfang eures Weges zu einem entspannteren Familienalltag.

Manchmal braucht es nur einen kleinen Impuls.

Manchmal etwas mehr Begleitung.

Auf meiner Webseite findest du weitere wertvolle Angebote, praktische Hilfsmittel und persönliche Coachings, die dich und dein Kind auf eurem Weg unterstützen können.

Schau dich in Ruhe um und entdecke, was gerade zu euch und eurer Familie passt.

✨ Vielleicht wartet dort genau der nächste Schritt auf euch!

👉 Entdecke meine Angebote auf:

www.margareteberger.ch

Ich freue mich, euch ein Stück auf eurem Weg begleiten zu dürfen.

Deine Maggy ❤️



Scannen,
entdecken
und den nächsten
Schritt gehen.

