



Nadine Uhlig
SEELENSTÄRKERIN

"Sag das nicht Mama!"

Starke Worte für starke Kinder -
vermeide diese 2 Sätze!

Ein Satz am Morgen. Ein Blick. Und alles kippt.

Es ist Montagnachmittag. Du hetzt durch die Wohnung, der erste Arbeitstag der Woche war die reinste Katastrophe (wie sollst du nur den Rest der Woche durchstehen?)

Dein Kind sitzt traurig und mit Tränen in den Augen am Küchentisch, Schulranzen offen, Federtasche leer. Die Matheaufgabe liegt da wie ein Berg. „Ich kann das nicht“, sagt es leise.

Du drehst dich um, atmest durch – oder versuchst es zumindest. Du willst doch nur, dass es sich traut, an sich glaubt.

Dass es das wenigstens versucht. Also sagst du:

“Doch, du kannst das – du musst es nur wollen - das schaffst du schon!”

Ein Satz, wie du ihn selbst tausendmal gehört hast. Ein Satz, der doch eigentlich Mut machen soll.

Aber dein Kind schaut weg. Die Schultern sinken.

Und vielleicht weißt du es tief in Dir auch:

Es hat gerade etwas ganz anderes gehört.

🧡 Wann hast du zuletzt „Ich kann das nicht“ gesagt – zu dir selbst?

🧡 Was hättest du gebraucht, um dich zu trauen?

„Ich kann das nicht.“ – und was dein Kind wirklich meint.

🕒 Wann sagst du das?

Du hörst diesen Satz beim Rechnen. Beim Schuhe zubinden. Beim Fahrradfahren. Oder wenn's in der Schule gerade wieder nicht geklappt hat. Dein Kind wird leise. Vielleicht wütend. Vielleicht traurig. Vielleicht gar nichts.

Und du willst helfen. Also sagst du:
„Doch, du kannst das. Versuch's nochmal.“

❤️ Was du eigentlich sagen willst?

- „Ich will dir Mut machen.“
- „Ich sehe dein Potenzial.“
- „Ich glaube an dich.“
- „Ich weiß, dass du das schaffen kannst.“

❓ Was dein Kind aber in dem Moment hört?

- „Ich bin nicht okay, wenn ich zweifle.“
- „Ich muss funktionieren.“
- „Ich darf nicht scheitern.“
- „Mama oder Papa ist enttäuscht.“

„Ich kann das nicht.“ – und was dein Kind wirklich meint.

Und vielleicht hört es auch deine innere Stimme – die Stimme, die du selbst als Kind gehört hast.
Die, die dir sagte:

- „Reiß dich zusammen.“
- „Das geht doch ganz leicht.“
- „Streng dich halt mehr an.“

🌱 Was du stattdessen sagen könntest?

- „Du darfst zweifeln. Ich bin trotzdem da.“
- „Es ist okay, wenn etwas schwer ist.“
- „Was brauchst du gerade, um es zu versuchen?“
- „Ich bin bei dir – egal, ob’s klappt oder nicht.“

🧠 Reflektionsfragen für dich:

- 🕒 Was bedeutet Leistung für dich – heute, als Mama oder Papa?
- 🕒 Welche Sätze haben dich als Kind motiviert? Und welche haben dich klein gemacht?
- 🕒 Wie möchtest du, dass dein Kind sich fühlt, wenn es etwas (noch) nicht kann?

Ein Satz. Ein Schulflur. Und dein Kind, das sich klein fühlt.

Es war die Pause...

Dein Kind steht vor dir, Ranzen schief, Mütze zerknüllt in der Hand. Die Augen glänzen. Oder blitzen. Vielleicht ist da eine Träne. Oder Wut.

„Die haben gesagt, meine Hose ist hässlich.“

„Ich bin fett.“

„Ich bin doof.“

Der Satz trifft dich wie ein Stich. Und gleichzeitig schießt es aus dir heraus – fast automatisch:

„Da musst du dich doch wehren!“

„Du darfst dir das nicht gefallen lassen!“

„Du musst was sagen!“

Du meinst es gut. Du willst dein Kind stark sehen. Unangreifbar. Sicher.

Aber dein Kind schaut weg. Wird still. Oder laut. Oder noch wütender.

Weil es gerade etwas ganz anderes braucht. Nicht Kampf. Nicht Konter. Sondern Halt.

💡 Was, wenn dein Kind heute nicht kämpfen muss – sondern spüren darf, dass es auch in seiner Verletzlichkeit stark ist?

💬 Wann hast du dich zuletzt klein gefühlt – obwohl du stark sein solltest?

💬 Was würdest du tun, wenn dir jemand so etwas sagen würde?

„Wehr dich doch!“ – Ein Satz aus deinem Mund. Und ein Kind, das leiser wird.

🕒 Wann sagst du das?

Dein Kind erzählt dir vom Streit auf dem Schulhof. Oder davon, dass es traurig ist, weil andere etwas Gemeines gesagt haben. Vielleicht weint es. Oder zieht sich zurück. Und du spürst diesen Reflex: „Da musst du dich doch wehren!“

Du willst dein Kind beschützen.

Du willst, dass es nicht leidet.

Dass es stark ist – weil du vielleicht selbst nie stark genug warst, weil du weißt wie es sich anfühlt und du dein Kind davor bewahren willst.

❤️ Was du eigentlich sagen willst?

- „Ich will, dass du dich sicher fühlst.“
- „Ich will nicht, dass dir jemand wehtut.“
- „Ich wünsche mir, dass du dich behaupten kannst.“
- „Ich will, dass du deinen Platz findest.“

💡 Was dein Kind aber in dem Moment hört?

- „Ich darf nicht traurig sein.“
- „Ich bin schwach, wenn ich weich bin.“
- „Ich bin falsch, wenn ich sensibel bin.“
- „Ich muss kämpfen, um geliebt zu werden.“

Und vielleicht hört es auch: „So wie ich bin, bin ich nicht okay.“, „Wenn ich mich nicht wehre, bin ich schwach, ein Looser!“

„Wehr dich doch!“ – Ein Satz aus deinem Mund. Und ein Kind, das leiser wird.

Und vielleicht hört es auch deine innere Stimme – die, die gelernt hat, dass Gefühle gefährlich sind.
Die, die damals sagte:

„Stell dich nicht so an.“

„So schlimm war das doch gar nicht.“

„Wenn du dich nicht wehrst, bist du selbst schuld.“

Worte, die dich als Kind nur stark machen sollten – aber dich oft nur einsam oder traurig gemacht haben.

🌱 Was du stattdessen sagen könntest?

- „Du darfst dich verletzt fühlen. Ich bin da.“
- „Was hat das in dir ausgelöst?“
- „Du bist stark – gerade weil du fühlst.“
- „Willst du mit mir überlegen, was du beim nächsten Mal tun kannst?“

🧠 Reflektionsfragen für dich:

- 🕒 Was bedeutet „Stärke“ für dich heute – jenseits von Lautsein oder Kämpfen?
- 🕒 Wann wurdest du selbst nicht in deiner Verletzlichkeit gesehen – als Kind?
- 🕒 Wie möchtest du, dass dein Kind über sich denkt, wenn es traurig ist oder beleidigt wird?

Was sich für dich und dein Kind verändern kann, wenn du diese Sätze weglässt – und neue wählst.

✨ Probiert es aus – ihr werdet es spüren.

🌟 Für dein Kind:

- Es fühlt sich ernst genommen, nicht verbessert.
- Es erkennt: „Ich darf sein, wie ich bin – auch mit Unsicherheit.“
- Es traut sich, Gefühle zu zeigen, statt sie zu verstecken.
- Es wächst – nicht trotz, sondern wegen deiner Haltung.

🌟 Für dich als Mama oder Papa:

- Du reagierst bewusster – ohne dich zu verstellen.
- Du fühlst dich verbundener mit deinem Kind – selbst in schwierigen Momenten.
- Du entdeckst, dass du nicht alles lösen musst, um Sicherheit zu geben.
- Du stärkst, ohne zu drängen – und wirst selbst stärker dabei.

🌀 Probier es aus!

Die Veränderung beginnt bei einem einzigen Satz. Und vielleicht ist dieser Moment – genau jetzt – der erste davon.

Wenn zwei Sätze so viel bewirken – was geschieht mit fünf?

Du hast jetzt zwei Sätze gelesen. Zwei Situationen erlebt, die du vielleicht jeden Tag kennst. Zwei kleine Türen, die zeigen, was möglich wird, wenn du inne hältst, statt zu reagieren.

Du hast nicht versagt. Du bist kein schlechter Elternteil. Du hast Muster übernommen, die du heute bewusst anders weitergeben darfst.

Du bist der Schlüssel. Und du entscheidest, ob du die Tür öffnen willst – zu mehr Verbindung, mehr Selbstvertrauen, mehr echtem Miteinander zwischen dir und deinem Kind.

🌱 Willst du wissen, welche drei Sätze dein Kind noch täglich mit sich trägt – und wie du sie verwandeln kannst?

Dann lade ich dich ein in den:

📖 ElternWegweiser – dein Mini-Onlinekurs für 47€, in dem du alle 5 Tipps und die Hintergründe dazu bekommst, mit denen du Sprache, Haltung und Beziehung nachhaltig veränderst.

Mehr Infos & Buchung: www.nadineuhlig.de/5-tipps-eltern/ oder scanne einfach den QR Code

„Was du heute sagst, wird Teil seiner inneren Stimme.
Mach sie stark. Und mach sie liebevoll.“



Was ist der ElternWegweiser?

Der ElternWegweiser ist mein Mini-Onlinekurs für 47€, in dem du lernst, wie du mit 5 kraftvollen Impulsen dein Kind emotional stärkst – und dabei bei dir selbst beginnst.

Entstanden ist er aus über 200 Trainings und der Arbeit mit mehr als 4.200 Kindern, die ich begleiten durfte. Es sind meine wichtigsten Erkenntnisse und Erfahrungen, von denen ich heute sagen kann: Wenn wir genau dort anfangen, können wir so viel verändern – in uns, in unseren Kindern, in unserem Familienleben.

- 🌱 Du wirst verstehen, wie deine Worte wirken,
- 🧠 lernen, wie du Muster erkennst und löst,
- ❤️ und erleben, wie aus Druck wieder Verbindung werden kann.

Hinter dem Verhalten deines Kindes liegt oft ein Satz, den du dir selbst nie sagen durftest. Im ElternWegweiser findest du heraus, welcher das ist – und wie du ihn so veränderst, dass er dein Kind stärkt.

- 👉 Für mehr Leichtigkeit, mehr Freude und ein Miteinander, das sich wirklich nach Zuhause anfühlt.



Vorstellung meiner Arbeit & Angebote

Kurz zu mir:

- Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
- Persönlichkeitstrainerin für Jugendliche
- Beraterin für Mobbingprävention
- Spiel- und Bewegungstrainerin
- Kinder-, Jugend- und Familiencoach
- psychologische Beraterin (i.A.)

nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis

STARK
AUCH OHNE MUCKIS.

Meine Arbeitsbereiche:

- Sozialkompetenztrainings überall da wo Kinder sind - inzwischen über 200 Trainings und über 4.200 Kinder
- Fortbildungen für LehrerInnen/ ErzieherInnen/ PädagogInnen/ Fachkräfte etc.
- ab Mai 2025: Dozentin bei der IHK Chemnitz
- Workshops für Eltern und Interessierte
- Kinder-, Jugend- und Familiencoach - Einzelcoachings mit Kindern/ Erwachsenen/ Familien
- Vorträge/ Referentin/ Elternabende etc.
- diverse Online Kurse für alle Eltern der Kinder/ mein Training als Dschungelabenteuer für Zuhause/ "Vom ICH, Zum DU, Zum WIR"

Spreche mich sehr gern bei Fragen, Wünschen oder für eine mögliche Zusammenarbeit an! Ich freue mich mein Herzensthema gemeinsam mit dir in die Welt der Kinder zu tragen und Bewusstsein für diese immer wichtiger werdenden Themen zu machen!



Impressum

Nadine Uhlig - Seelenstärkerin
Kinder-, Jugend- und Familiencoachin
Hohensteiner Str. 65
09117 Chemnitz

kontakt@nadineuhlig.de

Gestaltung: Nadine Uhlig
Bildmaterial: Canva Pro
Texterfassung und Bearbeitung: Nadine Uhlig

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Lass uns gerne verbunden bleiben:

 [kindercoach_nadineuhlig](https://www.facebook.com/kindercoach_nadineuhlig)

 [@nadineuhlig.de](https://www.instagram.com/nadineuhlig.de)

 [@Seelenstärkerin](https://www.youtube.com/@Seelenstaerkerin)