
WORKBOOK

Grenzen in der Elternschaft - Bewusst. Klar. Verbunden.

Ein Workbook für Eltern, die ihre eigenen Grenzen verstehen, reflektieren und friedvoll leben wollen.



Hallo und herzlich Willkommen,

ich bin Elinor – zertifizierte LilaLiebe®-Beraterin mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Kathy Weber, Lehrbeauftragte für Gewaltfreie Kommunikation und selbst zweifache Mama. Mit Bindungsengel begleite ich Eltern auf dem Weg zu mehr Klarheit, Empathie und Verbindung im Familienalltag.

Dieses Workbook ist für Eltern und Pädagog*innen entstanden, die spüren, dass ihre eigenen Grenzen wichtig sind und lernen möchten, diese friedvoll und authentisch zu leben.

Gerade in der bindungsorientierten Begleitung von Kindern begegnen uns viele Vorurteile: „Die Eltern lassen sich heutzutage von ihren Kindern auf der Nase herumtanzen!“ oder auch „Wer so viel Rücksicht nimmt, erzieht kleine Tyrannen.“ Solche Zuschreibungen können verunsichern. Dabei zeigen Studien und Erfahrungen längst, dass Kinder, die in einer sicheren Bindung aufwachsen, selbstbewusster, empathischer und eigenständiger werden.





In der Elternschaft mit der Gewaltfreien Kommunikation sind Grenzen ein Bedürfnis, das wir alle - Eltern und Kinder - haben, und das erfüllt werden möchte. Es geht darum, Klarheit und Halt zu schenken durch authentisch gelebte Grenzen, die Verbindung ermöglichen statt Angst zu erzeugen.

Dieses Workbook lädt dich ein, genau das zu entdecken: Deine eigenen Grenzen (wieder) bewusst wahrzunehmen, sie zu reflektieren und in einer Haltung zu leben, die dich stärkt und gleichzeitig die Beziehung zu deinem Kind vertieft.

Dieses Workbook dient dazu, diese Verbindung zu deinen Grenzen wieder herzustellen.

Du entscheidest, wie tief und intensiv du eintauchen möchtest. Meine Empfehlung ist, dieses Workbook durchzuarbeiten und nach ca. 4 Wochen erneut, um dann zu erfahren, ob und wenn ja, was sich verändert hat.

Ich wünsche mir, dass dich dieses Workbook stärkt, ermutigt und inspiriert. Dass du dich im Anschluss besser kennengelernt und zu mehr Klarheit gefunden hast.

Für eine bindungsstarke Elternschaft, die Kinder beflügelt.

Deine Elinor

INHALT

1. Grenzen: Der Eröffnungsdiskurs	5
2. Grenzen: Eine Frage der Prägung?	9
3. Grenzen: Welche gibt es und wie wirken sie?	12
4. Selbstreflexion: Deine persönlichen Grenzen erkennen	15
5. Grenzen: Gefühle und Bedürfnisse als Wegweiser	19
6. Grenzen: Du entscheidest!	22
7. Grenzen: ...mit Kindern leben	25
8. Grenzen: Achtsam leben und verbunden bleiben	28
9. Das bin ich: Elinor Eidt	31
Impressum	33

1. GRENZEN

Der Eröffnungsdiskurs

1. GRENZEN

Der Eröffnungsdiskurs



Grenzen sind die unsichtbaren Linien, die uns zeigen, wo wir beginnen und wo andere aufhören. Sie erinnern uns daran, was uns wichtig ist – und wo wir uns selbst schützen wollen. Grenzen können körperlicher, emotionaler oder sozialer Natur sein. Sie sind Ausdruck unserer Werte und Bedürfnisse – etwa nach Schutz, Autonomie, Integrität oder Sicherheit – und dienen unserem Selbstschutz.

Dabei sind Grenzen nicht starr, sondern fluide: Sie können sich verändern – je nach Situation, Beziehung oder dem, was wir gerade brauchen.

Anders als starre Regeln, die oft Schuldgefühle oder Widerstand hervorrufen, sind Grenzen in der Gewaltfreien Kommunikation ein lebendiger Ausdruck dessen, was uns wichtig ist. Sie bieten Orientierung, schenken Klarheit und ermöglichen es uns, in Verbindung zu bleiben – mit uns selbst und mit anderen.

Grenzen haben sehr viel damit zu tun, wie bewusst wir uns über unsere eigenen Bedürfnisse und Werte sind. Viele von uns haben in ihrer Kindheit gelernt, dass Grenzen mit starren Regeln verbunden sind: „Das macht man nicht.“ Wenn wir Grenzen überschritten haben, wurden wir beschämt und/oder bestraft.

1. GRENZEN

Der Eröffnungsdiskurs



Gleichzeitig wurden unsere Grenzen überschritten und unsere „Neins“ ignoriert oder als lästig empfunden.

- „Solange du die Füße unter meinen Tisch stellst ...“
- „Wenn du nicht hörst, setzt es was!“
- „Stell dich nicht so an!“
- „Du bist frech!“
- „Du hast mir gar nichts zu sagen!“
- „Weil ich es sage, deshalb!“

Dadurch haben wir die Verbindung zu unseren Grenzen verloren. Nun merken wir Überschreitungen erst, wenn unsere Grenzen längst überschritten wurden und reagieren dann „über“ und rutschen in Verhaltensmuster, die wir eigentlich ablegen wollen.

Nur wenn wir verstehen, was uns wirklich wichtig ist, können wir die Grenzen leben, die zu uns passen und dadurch echte Verbindung zu uns selbst und zu unseren Kindern schaffen.

1. GRENZEN

Der Eröffnungsdiskurs



REFLEXIONSFRAGEN

1. Wenn ich das Wort „Grenzen“ höre – welche Gedanken und Bilder löst das aus?
2. Welche Sätze hast du in deiner Kindheit gehört?
3. Welche Sätze sagst du zu deinem Kind?

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

2. GRENZEN

Eine Frage der Prägung?



2. GRENZEN

Eine Frage der Prägung?



Wie in der Einleitung angedeutet, ist unsere Haltung zu Grenzen stark durch Kindheitserfahrungen geprägt. Was uns damals als „richtig“ oder „falsch“ vorgelebt wurde, ist zu unserer inneren Stimme geworden. Wenn wir bei Grenzüberschreitungen beschämt oder sanktioniert wurden, hat sich diese Erfahrung tief in unserem Nervensystem verankert.

Begegnen wir heute ähnlichen Situationen mit unseren eigenen Kindern – etwa wenn sie unsere Grenzen überschreiten oder Regeln in Frage stellen – ruft ihr Verhalten unbewusst diese früheren Erfahrungen wach. Unser Nervensystem reagiert, als befänden wir uns erneut in einer Bedrohungssituation: Nicht rational und im Hier und Jetzt, sondern so, als stünde quasi der „Säbelzahn timer“ aus der Steinzeit vor uns.

Das kindliche Verhalten wird dadurch zu einem Trigger. Es aktiviert gespeicherte Gefühle von Scham, Ohnmacht oder Kontrollverlust und führt dazu, dass wir überproportional stark reagieren, nicht auf das Kind selbst, sondern auf die Resonanz mit unserer eigenen Geschichte.

3. GRENZEN

Welche gibt es und wie wirken sie?



REFLEXIONSFRAGEN

1. Wie sind in deiner Kindheit Grenzen gesetzt worden?
2. Gab es klare, liebevolle und authentische Grenzen oder eher starre Regeln?
3. Welche Sätze hast du gehört (z. B. ‚Man benimmt sich nicht so‘, ‚Sei brav‘, ‚Stell dich nicht so an‘)?
4. Welche dieser Glaubenssätze wirken heute noch in dir?

3. GRENZEN

Welche gibt es und wie wirken sie?

3. GRENZEN

Welche gibt es und wie wirken sie?



Grenzen können auf verschiedenen Ebenen existieren. Jede dieser Ebenen hat eine wichtige Funktion. Wenn wir verstehen, welche Art von Grenze betroffen ist, können wir bewusster reagieren.

- Körperliche Grenzen (Nähe, Berührungen)
- Emotionale Grenzen (Bei Übertragung der Verantwortung für Gefühle wie z.B. „Du machst mich so wütend/traurig“)
- Soziale Grenzen (Umgang mit Familie, Freunden, Gesellschaft, Tabus & Normen)
- Zeitliche & energetische Grenzen (tagesabhängige Ressourcen, Pausen, Ruhe, Selbstfürsorge, Schlaf, ...)
- Materielle Grenzen (Eigentum, Besitz, Dinge des Alltags)
- Klassistische Grenzen (Ungleichbehandlung aufgrund sozialer Herkunft, Bildung, Einkommen oder Beruf; Zugang zu Räumen, Chancen und Anerkennung)

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

3. GRENZEN

Welche gibt es und wie wirken sie?



REFLEXIONSFRAGEN

1. Welche dieser Grenzen wurden bei dir als Kind respektiert, welche überschritten?
2. Welche Grenzüberschreitungen triggern dich besonders?
3. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen den Grenzen, die in deiner Kindheit überschritten wurden und denen, die dich heute besonders triggern?

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

4. SELBSTREFLEKTION

Deine persönlichen Grenzen erkennen

4. SELBSTREFLEKTION

Deine persönlichen Grenzen erkennen



Jede*r von uns hat eigene Triggerpunkte, Verwundbarkeiten und klare Neins. Diese bewusst wahrzunehmen, ist ein erster Schritt zur Klarheit.

Grenzüberschreitungen können sich wie Folgt zeigen:

Körperliche Anzeichen

- Anspannung im Nacken, Kiefer oder Bauch
- Herzklopfen, schneller Atem
- Engegefühl in der Brust oder ein „Kloß im Hals“
- Hitze im Gesicht („ich könnte platzen“) oder Gänsehaut
- Erschöpfung, plötzliche Müdigkeit

Emotionale Anzeichen

- Reizbarkeit, Wut oder Ärger kommen schneller hoch
- Gefühle von Überforderung, Ohnmacht oder Hilflosigkeit
- innere Unruhe, Nervosität, Angespanntheit
- Scham oder Schuldgefühle („Ich sollte das aushalten...“)
- Traurigkeit oder Rückzugstendenz

4. SELBSTREFLEKTION

Deine persönlichen Grenzen erkennen



Mentale Anzeichen

- Gedanken kreisen („Das geht gar nicht!“, „Schon wieder ich...“)
- Schwierigkeiten, klar zu denken oder Entscheidungen zu treffen
- ständige innere Rechtfertigungen („Eigentlich darf ich das gar nicht so empfinden...“)

Soziale Anzeichen

- Rückzug aus Kontakten, weil es „zu viel“ ist
- Vermeidung von Situationen, die immer wieder Überlastung bringen
- Gereiztheit gegenüber Partner*in, Kindern oder Kolleg*innen

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

4. SELBSTREFLEKTION

Deine persönlichen Grenzen erkennen



Jede*r von uns hat eigene Triggerpunkte, Verwundbarkeiten und klare Neins. Diese bewusst wahrzunehmen, ist ein erster Schritt zur Klarheit.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Bei welcher Grenze fällt es dir schwer sie zu leben?
2. Wo spürst du es in deinem Körper, wenn deine Grenze überschritten wurde?

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

5. GRENZEN

Gefühle und Bedürfnisse als Wegweiser

5. GRENZEN

Gefühle und Bedürfnisse als Wegweiser



Wenn unsere Grenzen überschritten werden, tauchen Gefühle auf, die uns Signale geben. Diese Gefühle weisen auf unerfüllte Bedürfnisse hin. Bewusstsein darüber hilft uns, klarer und friedvoller zu reagieren.

Typische Gefühle

Zorn	Hilflosigkeit	Verzweiflung
Ärger	Überforderung	Traurigkeit
Frustration	Ohnmacht	Scham

Platz für weitere Gefühle

Dahinterliegende Bedürfnisse

Fürsorge	Ruhe/Erholung	Selbstbestimmung
Wertschätzung	Schutz	Wirksamkeit
Verlässlichkeit	Achtsamkeit	Sicherheit körperlich/ emotional

Platz für weitere Bedürfnisse

5. GRENZEN

Gefühle und Bedürfnisse als Wegweiser



REFLEXIONSFRAGEN

1. Welche Gefühle hast du, wenn deine Grenzen überschritten wurden?
2. Welche Bedürfnisse sind durch die Grenzüberschreitungen unerfüllt?
3. Was ist für dich ein klares Nein? → Warum? Welches Bedürfnis liegt dahinter?

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

6. GRENZEN

Du entscheidest!

6. GRENZEN

Du entscheidest!



Gestaltung und das Wahren von Grenzen sind in erster Linie in unserer eigenen Verantwortung. Es ist nicht die Aufgabe unserer Kinder, unsere Grenzen zu kennen und zu beachten – sie brauchen unsere Unterstützung, um diese zu verstehen und zu respektieren.

Das bedeutet:

- Ich erkenne meine eigenen Grenzen und benenne sie klar.
- Ich helfe meinem Kind, meine Grenzen kindgerecht zu verstehen.
- Ich bin verantwortlich dafür, meine Grenze zu wahren – ohne Schuldzuweisungen.

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

6. GRENZEN

Du entscheidest!



REFLEXIONSFRAGEN

1. Wie lebst du aktuell die Grenzen in deiner Elternschaft?
2. Wie möchtest du Grenzen in deiner Elternschaft leben?

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

7. GRENZEN

...mit Kindern leben

7. GRENZEN

...mit Kindern leben



Statt gesellschaftliche Floskeln weiterzugeben, dürfen wir lernen, unsere persönlichen Bedürfnisse und Werte klar zu formulieren. Kinder lernen Grenzen nicht durch diffuse Erwartungen, die für sie nicht nachvollziehbar sind. Sie lernen am stärksten durch unser Vorbild.

Wenn wir authentisch in Kontakt mit unseren Bedürfnissen sind und unsere Grenzen klar benennen, erfahren Kinder, dass Grenzen individuell und echt/plastisch sind. Diese Grenzen zu leben und aufzuzeigen (ich schreibe bewusst nicht „setzen“) kann Gefühle beim Kind auslösen wie beispielsweise Wut, Traurigkeit, Frust.

Diese Gefühle dürfen sein und wir dürfen sie begleiten. So entsteht bei Kindern das Verständnis: Grenzen sind nichts Bedrohliches, sondern ein Ausdruck von Klarheit, Beziehung und Selbstbestimmung.

- Alt: „Kannst du nicht einmal alleine spielen?!“ → Neu: „Ich brauche eine Pause, deswegen lese ich jetzt 5 Seiten in meinem Buch!“
- Alt: „Das sagt man nicht!“ → Neu: „Du hast gerade Kack-Mama gesagt. Kann es sein, dass du mir damit sagen willst, wie wütend du bist?“

7. GRENZEN

...mit Kindern leben



REFLEXIONSFRAGEN

Formuliere hier deine Grenzen so um, dass sie für dich authentisch-verbindend sind.

Beispiele:

- Kind fasst an deine Brust → Ich zeige meine körperliche Grenze: „Stopp, Hände weg! Mein Körper, meine Entscheidung.“
- Kind ruft nach Präsenz → Ich zeige meine Pause-Grenze: „Ich brauche eine Pause. In 10 Minuten bin ich wieder für dich da.“ (Was braucht das Kind, um das zu schaffen?)

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

8. GRENZEN

Achtsam leben und verbunden bleiben

8. GRENZEN

Achtsam leben und verbunden bleiben



Grenzen zu erkennen und friedvoll zu leben ist ein Prozess. Jeder kleine Schritt zählt.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Schreibe ein Grenzen-Tagebuch: Welche Grenzen habe ich heute wahrgenommen? Wie habe ich meine Grenzen heute aufgezeigt?
2. Welche Grenze zeige ich heute bewusst friedvoll?

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

8. GRENZEN

Achtsam leben und verbunden bleiben



Diese Affirmationen helfen dir, bei dir zu bleiben:

- Meine Grenzen sind wichtig.
- Ich darf nein sagen.
- Ich bin wichtig.

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

9. DAS BIN ICH

Elinor Eidt

9. DAS BIN ICH

Elinor Eidt



Ich bin Elinor – zertifizierte LilaLiebe®-Beraterin mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Kathy Weber, Lehrbeauftragte für Gewaltfreie Kommunikation an einer Hochschule, Schauspielerin, Ehefrau und zweifache Mama.

Ich stehe für eine bindungsstarke Elternschaft, die Kinder beflügelt.

Folge mir für Impulse, Infos und mehr Empathie auf [Instagram](#) und [Facebook](#).

Du hast einen wiederkehrenden Konflikt und keinen Ausweg? Lass uns gemeinsam eine Lösung finden. Ob in einer Mini-Audio-Beratung, oder die tiefgehende LilaLiebe® Beratung: Als zertifizierte LilaLiebe® Beraterin helfe ich Eltern und Pädagog*innen dabei, Konflikte in Verbindung zu lösen: Damit alle bekommen, was sie brauchen.

Beratungen buchen unter: <http://bindungsenkel.de/beratungen/>



IMPRESSUM

Konzept & Text

Elinor Eidt

Grafikdesign & Layout

Fabian Stromberger



BINDUNGSENGEL

www.bindungsel.de