

Katharina Saalfrank

# Die Super Nanny

Glückliche Kinder  
brauchen starke Eltern

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

KATHARINA SAALFRANK

# DIE SUPER NANNY

GLÜCKLICHE KINDER  
BRAUCHEN STARKE ELTERN

Mosaik bei  
**GOLDMANN**  
EBOOKS

Katharina Saalfrank

# Die Super Nanny

Glückliche Kinder  
brauchen starke Eltern

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

# Inhaltsverzeichnis

Buch

Autorin

Vorwort

Kapitel 1 - Ihre Aufgaben als Eltern

Zurück in die eigene Kindheit

Was das für die Gegenwart bedeutet

Können Eltern sich ändern?

Mit Humor geht vieles besser

Kapitel 2 - Was Ihr Kind von Ihnen braucht

Liebe

Anerkennung

Sicherheit

Vertrauen

Schutz von Körper und Seele

Förderung

Ein geregeltes Familienleben

Kapitel 3 - Eltern sein - wie geht das?

Liebe zeigen

Miteinander reden

Richtig loben

Vorbild sein

Kapitel 4 - Mit Kindern durch den Alltag

Den Alltag organisieren

Anziehen und umziehen

Körperpflege kinderleicht

Einkaufen und essen

Spielen  
Schlafen  
Tagesplan

Kapitel 5 – Mit Liebe Grenzen setzen

Im Gespräch bleiben

Grenzen setzen – so geht's!

Wie man Grenzen durchsetzt

Regeln erleichtern das Miteinander

Register

Copyright

## *Buch*

Millionen Zuschauer verfolgen im Fernsehen, wie die Super Nanny verzweifelten Eltern Hilfestellung gibt und aus scheinbaren Katastrophenhaushalten wieder glückliche Familien werden lässt. Verständnisvoll und einfühlsam, aber auch gezielt und konsequent zeigt sie den Eltern, wie sie Harmonie in die Familie bringen können. In ihrem Buch erklärt die Pädagogin kompetent, verständlich und praxisnah, worauf es beim Leben mit Kindern ankommt, was Kinder brauchen, wie man ein harmonisches Familienleben gestaltet und wie Eltern den Alltag Schritt für Schritt in den Griff bekommen. Ihr ist vor allem wichtig, dass die Eltern sich mit sich selbst auseinandersetzen, denn die Ursachen für die meisten Probleme sind nicht bei den Kindern, sondern bei den Eltern zu finden. Kinder brauchen Liebe, Respekt, Geduld, Geborgenheit, Verständnis und Vertrauen. Ganz gezielt spricht die Super Nanny all die Probleme an, denen Eltern Tag für Tag gegenüberstehen, und zeigt, wie sie gemeinsam mit den Kindern zu einem harmonischen Alltag finden.

## *Autorin*

Diplom-Pädagogin Katharina Saalfrank wurde durch die Sendung *Die Super Nanny* bei RTL bekannt. Dort hilft die erfahrene Pädagogin Familien und allein erziehenden Eltern, Erziehungsprobleme in den Griff zu bekommen. Ihre Sendung entwickelte sich zum absoluten Quotenhit: Bis zu 5,6 Millionen Zuschauer schalten ein, wenn die Super Nanny im Einsatz ist. Das Erfolgsformat bietet nicht nur den jeweils betroffenen Familien Hilfestellung, sondern zeigt anhand der Vielfalt der dargestellten Fälle auch den Zuschauern Lösungsansätze für Probleme in der eigenen Familie. Katharina Saalfrank lebt mit ihrem Mann und ihren vier zSöhnen in Berlin.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### **Bildnachweis**

**Stephan Pick:** [Bild 1](#), [Bild 2](#), [Bild 3](#), [Bild 4](#), [Bild 5](#), [Bild 6](#), [Bild 7](#), [Bild 8](#), [Bild 9](#), [Bild 10](#), [Bild 11](#), [Bild 12](#), [Bild 13](#), [Bild 14](#)/[Bild 15](#), [Bild 16](#), [Bild 17](#), [Bild 18](#), [Bild 19](#), [Bild 20](#), [Bild 21](#), [Bild 22](#), [Bild 23](#), [Bild 24](#), [Bild 25](#), [Bild 26](#), [Bild 27](#), [Bild 28](#), [Bild 29](#), [Bild 30](#), [Bild 31](#)/[Bild 32](#), [Bild 33](#), [Bild 34](#), [Bild 35](#), [Bild 36](#), [Bild 37](#), [Bild 38](#), [Bild 39](#), [Bild 40](#), [Bild 41](#), [Bild 42](#), [Bild 43](#), [Bild 44](#)

**Thomas Dreher:** [Bild 45](#), [Bild 46](#) / [Bild 47](#), [Bild 48](#), [Bild 49](#), [Bild 50](#), [Bild 51](#), [Bild 52](#), [Bild 53](#), [Bild 54](#), [Bild 55](#), [Bild 56](#)  
**photodisc:** [Bild 57](#), [Bild 58](#), [Bild 59](#), [Bild 60](#), [Bild 61](#), [Bild 62](#), [Bild 63](#), [Bild 64](#), [Bild 65](#), [Bild 66](#), [Bild 67](#)  
**comstock:** [Bild 68](#), [Bild 69](#) / [Bild 70](#)



# Vorwort



[Bild 1](#)

»Gibt es nicht schon genug Erziehungsbücher?«, werden Sie sich fragen. Und: »Muss ich das jetzt alles auf einmal

lesen?« Nun, die Antworten darauf lauten: Das Buch handelt vom Umgang mit Kindern und mit Menschen überhaupt und ist deshalb nicht nur ein Buch über Erziehung. Dabei ist mir besonders wichtig, dass Sie sich als Eltern vor allem mit sich selbst auseinandersetzen. Zu diesem Zweck wird in diesem Buch in vielen Beispielen dargestellt, was in Familien und mit Kindern gut gehen kann, was häufig schief läuft und wo es Verbesserungsmöglichkeiten gibt.

Um die verschiedenen Zusammenhänge zu verstehen, müssen Sie nicht unbedingt das ganze Buch auf einmal durchlesen. Sie können auch nur die Kapitel lesen, die Sie jetzt gerade am meisten in der Entwicklung Ihrer Kinder beschäftigen. Was Ihnen dieses Buch nicht bieten kann – und das möchte ich Ihnen gleich zu Beginn sagen –, sind Rezepte, wie Sie Ihre Kinder mit wenig Arbeit »in den Griff bekommen«. Denn darum geht es nicht! Kinder in irgendeiner Form zu kontrollieren, widerspricht meinen Ansichten über den Umgang mit Menschen überhaupt. Kinder brauchen Liebe, Respekt, Geduld und Vertrauen. Das sind die »Zauberwörter« für einen guten Umgang mit Kindern. Das klingt einfach, ist es aber leider für viele nicht immer. Kinder brauchen Eltern, die sich für sie interessieren und sich für ihre Belange einsetzen. Eltern, die nach Lösungen suchen und nicht aufgeben, auch wenn es schwieriger wird. Und Eltern, die sich mit sich selber auseinandersetzen und selbstkritisch sind. Das ist manchmal anstrengend und kostet Zeit. Aber es lohnt sich!

Ich möchte Ihnen dabei helfen, wie in meiner Fernsehserie *Die Super Nanny*, einen Schritt zurückzutreten und das große Ganze wahrzunehmen. So wie ich in meiner Sendung Eltern unterstütze, die in einem Muster feststecken und immer wieder in den gleichen Teufelskreis geraten, so möchte ich Ihnen helfen, Muster zu erkennen, zu verstehen und dann zu durchbrechen. Ich hoffe, Ihnen mit diesem Buch Hilfestellung leisten zu können, wenn Sie und Ihre Familie sich in einer Sackgasse befinden. Ich wünsche mir,

dass Sie für Ihren Alltag wertvolle Hinweise und Denkanstöße erhalten. Und dass Sie dadurch das Buch und vor allem Ihre Kinder besser verstehen und umso mehr genießen können.

## **Es gibt keine Patentrezepte, wohl aber klare Standpunkte**

Oft hört man Menschen von »bösen« Kindern sprechen. Zunächst: Böse Kinder gibt es nicht! Ein Kind kommt unschuldig auf die Welt. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, dafür zu sorgen, dass es sich seinen Möglichkeiten und Anlagen entsprechend gut entwickeln und im Leben zurechtfinden kann. Dazu gehört vor allem, dass wir ihm Geborgenheit und Liebe geben und ihm mit Verständnis begegnen.

Auch das liebevolle Grenzsetzen gehört dazu. Wenn wir keine Grenzen aufzeigen, wird es das Kind später schwer haben, sich im Kindergarten und in der Schule, überhaupt in der Gesellschaft zurechtzufinden. Denn zum menschlichen und gesellschaftlichen Miteinander gehören bestimmte Umgangsformen und grundsätzliche Regeln. Zum Beispiel, dass Konflikte friedlich gelöst werden können. Wo sollen Kinder diese Dinge erfahren und lernen, wenn nicht zu Hause in ihren Familien?

Sie als Eltern prägen Ihr Kind. Egal, ob Sie sich gut oder weniger gut um Ihr Kind kümmern: Sie sind verantwortlich. Ihre Kinder kommen zwar mit bestimmten Talenten und Anlagen, aber ohne Erfahrungen, man könnte sagen wie ein unbeschriebenes Blatt zur Welt. Alle Einflüsse der Familie, maßgeblich die der Eltern, prägen das Kind. Dadurch entwickelt es sich in die eine oder andere Richtung.

Ihre Chance als Eltern, Einfluss auf das Leben Ihres Kindes nehmen zu können, sollten Sie positiv nutzen. Nehmen Sie

diese Aufgabe an. Sie ist nicht immer leicht, denn sie kostet auch Kraft, aber sie ist eines der schönsten Dinge überhaupt. Gewalt anzuwenden oder harsche Verbote auszusprechen ist dabei nicht hilfreich. Im Gegenteil – solche Dinge sollten Sie gänzlich unterlassen! [Bild 57](#)

Nach meiner Erfahrung, gerade auch mit den Familien in der Fernsehserie *Die Super Nanny*, brauchen Kinder starke Eltern, die mit Liebe und Verständnis auf ihre Kinder zugehen, aber auch klare Standpunkte vertreten. Damit meine ich, dass Eltern eine Meinung haben müssen, zu der sie stehen und die sie liebevoll und konsequent durchsetzen. Standpunkte und Meinungen sind nur mit Konsequenz, Lob und Interesse für das Kind durchzusetzen. Auch Liebe und Geduld spielen eine sehr wichtige Rolle.

Ich will Ihnen ein Beispiel hierfür geben: Ihr Kind schlägt auf dem Spielplatz ein anderes Kind. In dieser Situation sollten Sie als Eltern Ihrem Kind gegenüber Stellung beziehen. Greifen Sie ein! Denn Ihr Kind muss erfahren, dass sich seine Eltern kümmern und dass es seine Belange nicht mit Gewalt durchsetzen kann. Schauen Sie nicht weg, und denken Sie nicht, die beiden regeln das schon alleine. Greifen Sie ein, und unterstützen Sie Ihr Kind bei der Lösung des Konflikts. So erfährt es Hilfe bei der Problemlösung und lernt, dass seine Eltern eine klare Haltung beziehen.

Natürlich ist es anstrengend, einen Standpunkt klar zu vertreten und konsequent daran festzuhalten. In unserem Beispiel müssen Sie aufmerksam sein und beim Eingreifen ein großes Maß an Feingefühl zeigen. Das geht nicht ohne Aufwand, aber das ist unsere Aufgabe als Eltern. Kinder müssen unsere Standpunkte erfahren und kennenlernen, und sie müssen wissen, woran sie sind. Nur so können wir ihnen Sicherheit und Vertrauen geben. Natürlich müssen Sie Ihre Haltung zu unterschiedlichen Themen immer wieder überdenken, schließlich entwickelt sich Ihr Kind weiter – und noch wichtiger: Sie als Eltern entwickeln sich mit Ihrem Kind. Doch die Arbeit, die es bedeutet, eine klare Ansicht zu

vertreten und auch manchmal gegen den Protest Ihres Kindes daran festzuhalten, kann Ihnen niemand abnehmen.

Auch Regeln des Umgangs miteinander sind nötig. Dabei müssen diese Regeln nicht irgendwo geschrieben stehen. Die Kinder kennen sie und wachsen selbstverständlich in sie hinein, wenn Sie als Eltern eine klare Vorstellung entwickelt haben und mit gutem Vorbild vorangehen. Regeln des täglichen Miteinanders und ein regelmäßiger Tagesablauf helfen, ein Gerüst für die Kinder zu schaffen, an dem sie sich sicher durch das Leben und den Tag bewegen können.

Ich will Ihnen wieder ein Beispiel geben: Sie betreten ein Restaurant und wissen, ohne weitere Erklärung, dass Sie sich zum Essen auf den Stuhl und nicht auf den Tisch setzen müssen. Sie haben die Funktion des Stuhls erprobt, erfahren und verstanden. Ganz selbstverständlich wissen Sie, wozu er da ist. Genauso wünsche ich mir das im menschlichen Miteinander. Auch hier gibt es viele kleine selbstverständliche Verhaltensregeln. So wie wir uns selbstverständlich auf einen Stuhl setzen, sollten wir auch selbstverständlich keine Gewalt anwenden.

Eltern sollten Kindern die Möglichkeit geben, in der Familie zu lernen, sich an sinnvolle Regeln des Miteinanders zu halten und Erfahrungen zu sammeln. Sie müssen lernen und erfahren, sich nicht mit körperlicher Gewalt durchzusetzen, sondern mit Hilfe von Worten. Nur so können Kinder sich später in der Gesellschaft zurechtfinden und diese auch friedlich mitgestalten.

Regeln aufzustellen und sie einzuhalten, fällt vielen Eltern schwer. Anstrengende Arbeitstage, stressige Zeiten in der Partnerschaft und quengelige Kinder schwächen die klaren Standpunkte der Eltern und rauben oft die Kraft für das Wesentliche. Manchmal haben die Eltern auch selber wenig Zuwendung und Liebe bekommen und müssen den liebevollen Umgang mit Kindern erst ganz neu lernen. Zudem fürchten viele Eltern, die Liebe Ihres Kindes zu verlieren, wenn sie klar Stellung beziehen. Eher das

Gegenteil ist jedoch der Fall: Kinder begreifen Regellosigkeit oft als Lieblosigkeit.

Das Leben für Kinder und mit Kindern ist heute nicht immer einfach. Aber Kinder sind ein kostbares Gut und eine tolle Herausforderung. Wir können viel von ihnen lernen. Sie helfen uns, mehr von uns selber zu verstehen und reicher durchs Leben zu gehen. Wichtig ist auch: Hören Sie nie auf zuzuhören. Vor allem Ihren Kindern! Aber auch Partnern und Freunden. Bleiben Sie interessiert an den Menschen in Ihrer Umgebung und hinterfragen Sie deren Standpunkte und Meinungen. Lassen Sie zu, dass auch Ihre Meinungen hinterfragt werden – meist meinen es die »Kritiker« gut mit Ihnen. Nehmen Sie Kritik als Chance, und fühlen Sie sich nicht angegriffen. Je mehr Sie reden und verstehen, lesen, sich informieren, interessiert sind, desto eher werden Sie ein gutes »Bauchgefühl« für Ihre Familie und Ihre Entscheidungen entwickeln können.

Das Leben mit Kindern in einer Familie ist eine wichtige und wunderbare Aufgabe, die Freude macht und eine große Herausforderung darstellt. Mir ist es in der Fernsehserie *Die Super Nanny* und in diesem Buch ein Anliegen, die Erfahrungen aus der Arbeit mit vielen Familien, mit deren Kindern – ganz einfach die Erfahrungen mit Menschen – weiterzugeben. An Sie, Ihre Familie und an alle Menschen, die mit Kindern zu tun haben.

**Kathanha Saalfranck**







# 1

## Ihre Aufgaben als Eltern

*Die Erfahrungen, die ein Kind in seiner Familie macht, sind für sein ganzes Leben prägend. Von seinen Eltern lernt es, was es heißt, geliebt, gelobt und angenommen zu werden.*

## Zurück in die eigene Kindheit

Eltern sind der Schlüssel zum Glück ihrer Kinder. So wie ihre eigenen Eltern es für sie waren. Erinnern Sie sich einen Moment lang zurück an Ihre eigene Kindheit.

- Wurde in Ihrer Familie viel gelacht?
- Wurde wenig gesprochen?
- Wurde lautstark gestritten?
- Oder wurden Streitigkeiten eher unter den Teppich gekehrt?

Das sollte ein ganz bewusstes Erinnern sein: Wie war der Umgang miteinander in der Familie? Denn die Erfahrungen, die ein Mensch in seiner Ursprungsfamilie gemacht hat, sind für das ganze weitere Leben prägend. Für die Persönlichkeit, das Selbstbild, das Verständnis vom Mann-, Frau-, Vater- und Muttersein.

Gab es etwas besonders Schönes in Ihrer Kindheit? Was war gar nicht gut? Und was wollten Sie nie tun, wenn Sie erst eigene Kinder haben würden? Spannende Fragen, und dazu noch Fragen, die schwierige Situationen in Ihrer Gegenwart verständlicher machen können. Denn Geschichte kann sich wiederholen - wenn man sich nicht damit

auseinandersetzt, wenn sie nicht aufgearbeitet wird. Väter zum Beispiel, die als Kind geschlagen wurden, neigen dazu, auch den eigenen Nachwuchs hart anzupacken. Ein weiteres Beispiel: Mütter, die von ihren Müttern abgelehnt wurden, lehnen häufig auch die eigene Tochter ab. Das ist nicht zwangsläufig so, aber diese Kreisläufe können nicht selten beobachtet werden. Eltern können diesen Teufelskreis jedoch durchbrechen. Denn wenn sie sich klarmachen und verstehen, was in ihrer Kindheit geschehen ist, haben sie eine echte Chance, es jetzt bei ihren Kindern zu überdenken und anders zu machen. Nutzen Sie diese Chance!

Wie aber auch immer die Familie aussieht, in der wir aufgewachsen sind – jeder Mensch hat eine tiefe Sehnsucht nach einer liebevollen, zugewandten Familie. Doch gerade die, die in einer eher unglücklichen Situation erwachsen wurden und das verstanden haben, neigen dazu, alles perfekt und »richtig« machen zu wollen. Wenn dieser hohe Anspruch dann auf die Familie übertragen wird, sind alle schlichtweg überfordert.

### ***Ihre Kindheit***

Denken Sie zurück! Zurück an Ihre Kindheit. Was fällt Ihnen spontan ein? Vielleicht der sonntägliche Ausflug zu Ihrer Großmutter, die immer so herrlich nach Lavendel roch und Ihnen so viele Bücher vorlas? Oder denken Sie an Ihre Eltern, die immer sagten: »Gleich«, wenn Sie etwas von ihnen wollten, dann aber nie kamen? Vielleicht gibt es auch ganz schlechte Erinnerungen an Gewalt und Zank.

Sie sind sozusagen das Ergebnis, das Resultat vieler kleiner Erlebnisse in Ihrer Kindheit. Sie haben vielleicht vorwiegend gute, glückliche Zeiten mit Ihren Eltern erlebt, vielleicht war alles aber auch ganz anders. Daran können Sie rückwirkend nicht mehr viel

ändern – aber: Sie können es selber mit Ihren Kindern anders machen.

## **Wie Eltern prägen**

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, hat es erst mal alle Möglichkeiten. Es sind zwar bestimmte Voraussetzungen vorhanden, unterschiedliche Veranlagungen und verschiedene Talente. Aber geprägt werden Kinder in allererster Linie durch ihre Eltern. Andere Bezugspersonen wie Großeltern, Erzieher, Lehrer, Freunde kommen in der Regel erst später hinzu. Doch von ihren Eltern spüren Kinder zuerst, was es heißt, geliebt, gelobt und angenommen zu werden. Oder eben auch abgelehnt zu werden.

## **Der Schritt in die Vergangenheit**

Begeben Sie sich auf eine Reise in Ihre eigene Vergangenheit. Denken Sie nach und nehmen Sie sich Zeit dafür, auch wenn es Ihnen vielleicht schwerfällt. Sprechen Sie darüber – mit Ihren Eltern oder Ihren Geschwistern oder anderen, die damals dabei waren. Wie ist deren Blick auf die Dinge? Reden Sie mit Ihrem Partner, fragen Sie ihn nach seiner Kindheit. Lassen Sie Freunde von ihren Kindheitserfahrungen erzählen.

Erinnern Sie sich, wie es war, als Sie ein Kind waren. Holen Sie alte Familienalben hervor und blättern Sie darin, oder schauen Sie Bilder von früher an. Wie fühlt sich Ihre Kindheit an? Was davon wollen Sie Ihren Kindern mitgeben – und was nicht?

Diese Reise in die Vergangenheit ist ein Abenteuer für jeden – auch für Sie und Ihre Familie. Die Erfahrungen dieser Reise sind eine große Chance. Wenn Sie wissen, welche Prägung Sie in Ihrem Elternhaus erhalten haben, werden Sie