



ANNA SCHMITZ

Deine Eltern- Energie- Bilanz

FINDE HERAUS, WAS DICH BELASTET UND
WAS DIR KRAFT GIBT!





Anna Schmitz
Psychologin, M.Sc.

Hallo,

und vielen Dank, dass du dir mein Workbook "Deine Eltern-Energie-Bilanz" runtergeladen hast!


Der Familienalltag ist oft ein Wechselspiel von wunderschönen und sehr anstrengenden Momenten und ein Balanceakt verschiedenster Bedürfnisse und Anforderungen. Und dabei kratzen wir immer wieder auch an unserer Überlastungsgrenze. Eltern-Burnout ist zwar keine offizielle Diagnose - aber für viele Eltern trifft es dieser Begriff sehr gut. Dieser Fragebogen ist als Einstieg ins Thema für dich gedacht. Du kannst hier prüfen, was eigentlich deine täglichen Belastungsfaktoren aber auch Ressourcen sind und so erste Ansatzpunkte zur Veränderung finden.


Wenn du mich noch nicht kennst, möchte ich mich kurz vorstellen: Ich bin Anna, Psychologin und Expertin für die psychische Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden rund um die Geburt und das Elternsein. Ich berate Eltern in Krisen und unterstütze Fachkräfte bei ihrer Arbeit mit belasteten Eltern und bei der Prävention. Die Themen, die ich hier, in meinem Blog oder auf Instagram anspreche, kommen in meinen Augen in Elternkursen oft zu kurz. Dabei sind sie enorm wichtig und betreffen sehr viele Eltern. Mit meinen Informationen möchte ich dir dabei helfen, deine mentale Gesundheit und dein emotionales Wohlbefinden aktiv in die Hand zu nehmen. Sie ersetzen aber natürlich keine individuelle und fachkundige Diagnose und Behandlung!

Wenn du Fragen oder Anmerkungen hast oder dich für eine 1:1 Beratung bei mir interessierst, sende mir gerne eine Email oder schreib mir bei Instagram. Ich freue mich auf dich!

Alles Liebe, *Anna*



 www.annaschmitz.de

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

 kontakt@annaschmitz.de



“

Alle Eltern kennen dieses
Paradox -
dass das Elternsein dir zur
gleichen Zeit so viel Energie
raubt und so viel Energie gibt.

Moira Mikolajczak & Isabelle Roskam





ANNA SCHMITZ
Psychische Gesundheit
für (werdende) Eltern

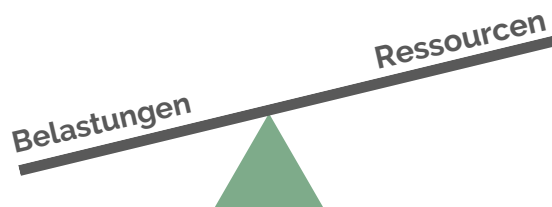
Eltern - Energie- Bilanz

Wo liegen deine Belastungen & Ressourcen?

Du kannst dir deine Eltern- Energie- Bilanz als Wechselspiel aus Belastungsfaktoren und Ressourcen vorstellen, wie eine Wippe, die ständig in Bewegung ist. Wenn die Belastungen dauerhaft überwiegen, besteht die Gefahr "auszubrennen".

Beispiele:

Schlafentzug
Finanzielle Sorgen
Perfektionismus
mangelnde Wertschätzung



Beispiele:

Selbstmitgefühl
Unterstützung
stabile Partnerschaft
Optimismus

Woher stammt der Fragebogen?

Der Fragebogen beruht auf einem wissenschaftlichen Messinstrument, das Forscherinnen entwickelt und dabei die wichtigsten Faktoren zur Entstehung eines Eltern-Burnouts berücksichtigt haben. Ich habe die Fragen übersetzt, etwas gekürzt und mit anderen Fragen ergänzt, die sich in meiner Arbeit ebenfalls als relevant herausgestellt haben.

Bitte beachte: Dieser Fragebogen ersetzt keine medizinische und psychologische Diagnostik!

Und so geht's:

Mit diesem Fragebogen kannst du eine Bestandsaufnahme deiner persönlichen Situation vornehmen. Stimmt du eher der linken Aussage zu, dann setze dein Kreuzchen weiter links. Stimmt du eher der rechten Aussage zu, dann setzt du das Kreuzchen dementsprechend weiter rechts. Wenn du dich nicht entscheiden kannst, die Frage nicht auf deine Familie anwendbar ist oder du dich genau zwischen den beiden Aussagen positionieren würdest, dann wähle die 0.

Auswertung

Berechne deine Gesamtpunktzahl, die zwischen -155 und +155 liegen kann. Was dein Wert bedeutet, findest du am Ende des Fragebogens. Es gibt natürlich kein richtig oder falsch! Denk daran, es geht hier darum, für dich Muster zu erkennen und einen Handlungsspielraum zur Veränderung zu finden.

Quelle:

Mikolajczak, M. & Roskam, I. (2018): A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*.



ANNA SCHMITZ
Psychische Gesundheit
für (werdende) Eltern

Ich finde es schwierig,
mein Familien- und
Berufsleben zu
vereinbaren.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Es fällt mir leicht, mein
Familien- und
Berufsleben zu
vereinbaren.

Durch meine Aufgaben
als Elternteil finde ich nie
Zeit für mich selbst.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Trotz meiner Aufgaben als
Elternteil fällt es mir leicht,
Zeit für mich zu finden.

Ich habe das Gefühl,
nicht die nötigen
Fähigkeiten zu haben,
um eine gute Mutter/ ein
guter Vater zu sein.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich habe das Gefühl, die
nötigen Fähigkeiten zu
haben, um eine gute
Mutter/ein guter Vater
zu sein.

Ich bin von Natur aus
perfektionistisch (Ich
setze mich selbst
unter Druck und/oder
sorge mich darum, wie
andere mich sehen).

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich gehe von Natur aus
nachsichtig mit meinen
Fehlern um (Ich setze
mich selbst kaum unter
Druck und schätze zwar
die Meinung anderer,
empfinde sie aber nicht
als bedrohlich).

Ich verbringe keine
schöne Zeit mit meinen
Kindern und mache nicht
gerne etwas mit ihnen
zusammen.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich verbringe viel schöne
Zeit mit meinen Kindern
(wir machen gerne etwas
zusammen).

Ich habe keine Lust
und/oder Energie mich
auf die Welt meines
Kindes einzulassen.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich nehme mir
regelmäßig Zeit und bin
interessiert an der Welt
meines Kindes.

Es fällt mir schwer,
meine Gefühle zu zeigen.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Es fällt mir leicht, meine
Gefühle zu zeigen.



ANNA SCHMITZ
Psychische Gesundheit
für (werdende) Eltern

Ich löse die Probleme meiner Kinder oder übernehme ihre Aufgaben, um Konflikte zu vermeiden oder weil es für mich einfacher ist usw.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich ermutige meine Kinder dazu, selbstständig zu sein, so bald sie es können (z.B. sich selbst anzuziehen, Wege allein zurückzulegen, bestimmte Probleme selbst zu lösen usw.)

Ich kann nicht „Nein“ sagen und es fällt mir schwer, anderen Menschen meine Grenzen aufzuzeigen.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Es fällt mir leicht „Nein“ zu sagen und meine Bedürfnisse auszudrücken oder klar zu machen, wenn mir etwas nicht passt.

Ich habe normalerweise Schwierigkeiten damit, meine Gefühle zu kontrollieren (wenn ich wütend bin, platze ich; wenn ich traurig bin, fällt es mir schwer mich aufzumuntern,...).

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Es fällt mir normalerweise leicht, meine Gefühle zu kontrollieren (wenn ich wütend bin, kann ich mich ruhig und konstruktiv ausdrücken; wenn ich traurig bin, kann ich mich wieder aufmuntern,...).

Mein/e Partner/in und ich sind uns überhaupt nicht einig, was die Kindererziehung angeht.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Mein/e Partner/in und ich sind uns komplett einig, was die Kindererziehung angeht.

Ich glaube, was mir im Leben geschieht, ist Zufall oder hängt von den Entscheidungen anderer ab.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich glaube, was mir im Leben geschieht, hängt von meinen eigenen Entscheidungen ab.



ANNA SCHMITZ
Psychische Gesundheit
für (werdende) Eltern

Ich kann mich nie auf meine Verwandten und Freunde verlassen, was praktische Unterstützung mit den Kindern angeht.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich kann mich auf meine Verwandten und Freunde verlassen, was praktische Unterstützung mit den Kindern angeht.

Wenn ich Schwierigkeiten mit meinen Kindern habe, gibt es niemanden, dem ich mich anvertrauen kann.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Wenn ich Schwierigkeiten mit meinen Kindern habe, gibt es Personen, denen ich mich anvertrauen kann.

Ich muss so viele Dinge für meine Kinder erledigen, dass ich nicht alles schaffen kann.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich habe genug Zeit, um die Dinge für meine Kinder zu tun, die notwendig sind.

Die Care-Arbeit ist so fordernd, dass ich nie einen Moment für mich habe.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Die Care-Arbeit ist fordernd, aber ich habe noch Zeit, um andere Dinge zu tun.

Zuhause herrscht das totale Chaos (alles ist unorganisiert, es ist unaufgeräumt, wir versinken im Chaos).

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Zuhause sind wir gut organisiert (es ist aufgeräumt, wir finden alles, wir haben Routinen usw.).

Meine Kinder und ich geraten sehr oft aneinander.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Meine Kinder und ich geraten nie aneinander.

Ich bin überhaupt nicht zufrieden mit meiner beruflichen Situation.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich bin sehr zufrieden mit meiner beruflichen Situation.



ANNA SCHMITZ
Psychische Gesundheit
für (werdende) Eltern

Ich habe von Natur aus oft negative Gefühle (Traurigkeit, Wut, Angst usw.).

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich habe von Natur aus selten negative Gefühle (Traurigkeit, Wut, Angst usw.).

Ich weiß einfach nicht, wie ich Fragen und Probleme in der Kindererziehung lösen kann.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich fühle mich sehr sicher und informiert bei Fragen und Problemen in der Kindererziehung.

Mein/e Partner/in unterstützt mich überhaupt nicht mit den Kindern (er/sie passt nie auf sie auf, ich habe das Gefühl ich bin alleinerziehend)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Mein/e Partner/in unterstützt mich sehr mit den Kindern (er/sie passt häufig auf sie auf, ich kann mich auf ihn/sie verlassen).

Es fällt mir schwer, meine Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Es gelingt mir leicht, meine Bedürfnisse zu spüren und sie zu kommunizieren.

Ich schlafe sehr schlecht ein und/oder durch oder werde häufig in meinem Schlaf gestört.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich kann gut ein- und durchschlafen und werde selten oder nie in meinem Schlaf gestört.

Wenn ich Zeit für mich brauche, kann ich mich nie darauf verlassen, dass sich mein Partner um die Kinder kümmert.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Wenn ich Zeit für mich brauche, kann ich mich immer darauf verlassen, dass sich mein Partner um die Kinder kümmert.

Ich bin von Natur aus eher gestresst.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich bin von Natur aus eher entspannt.



ANNA SCHMITZ
Psychische Gesundheit
für (werdende) Eltern

Ich bin extrem vereinnahmt von meiner Rolle als Mutter/Vater, es gibt keinen Raum für andere Rollen (Schwester, Freund, Arbeitnehmerin...)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Meine Rolle als Mutter/Vater ist mir wichtig, aber es gibt auch Raum für andere Rollen (Schwester, Freund, Arbeitnehmerin...).

Mein/e Partner/in spricht nie mit mir über meine Sorgen als Mutter/Vater.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Mein/e Partner/in spricht immer mit mir über meine Sorgen als Mutter/Vater.

Ich fühle mich nicht wertgeschätzt für meinen Einsatz für die Kinder (mein/e Partner/in und meine Kinder sehen nicht, was ich alles für sie tue, sie danken mir nie).

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich fühle mich wertgeschätzt für meinen Einsatz für die Kinder (mein/e Partner/in und meine Kinder sehen, was ich alles für sie tue, sie danken mir sehr oft).

Meine Vorstellung von Erziehung unterscheidet sich komplett von der anderer Menschen, die sich um mein Kind kümmern (Lehrer, Babysitter, Großeltern, Ex-Mann/Frau...).

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Meine Vorstellung von Erziehung ähnelt der von anderen Menschen, die sich um mein Kind kümmern (Lehrer, Babysitter, Großeltern, Ex-Mann/Frau...).

Ich bin von Natur aus pessimistisch (ich achte immer darauf, was alles falsch läuft, ich denke automatisch, dass alles schlecht laufen wird).

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Ich bin von Natur aus optimistisch (ich achte immer darauf, was alles gut läuft, ich denke automatisch, dass alles gut laufen wird).

Gesamtpunktzahl: _____



Auswertung

Deine Gesamtpunktzahl ist eine Momentaufnahme. Sie fällt positiv aus, wenn aktuell deine Ressourcen überwiegen; sie fällt negativ aus, wenn deine Belastungsfaktoren überwiegen. So kann der Wert zwischen - 155 und +155 schwanken. Es gibt keinen festgelegten Wert, ab dem man von einem bestimmten Grad an Burnout sprechen würde. Die Null scheint aber eine Art magische Grenze zu sein und die Wahrscheinlichkeit für eine Überlastung deutlich zu erhöhen.

Natürlich kann ein solcher Test niemals alle möglichen Faktoren erfassen. Bitte bedenke dies auch bei deiner Interpretation - letztendlich ist jede Mutter, jeder Vater und jede Familie verschieden. Natürlich kann sich auch über die Zeit immer mal wieder etwas verändern.

Wert < 0

Deine Testwerte zeigen, dass aktuell deine Risikofaktoren überwiegen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du bald einen Burnout erleidest oder vielleicht auch schon mittendrin steckst. Jetzt ist es wichtig, deine Belastungen zu reduzieren und Schutzfaktoren aktiv aufzubauen. Wende dich gerne an mich, wenn du dabei professionelle Unterstützung an deiner Seite haben möchtest.

Wert 0 - 40

Deine Testwerte zeigen, dass du zwar mehr Schutz- als Risikofaktoren hast, aber eher in einem niedrigen Bereich. Es ist wichtig, dass du deine bereits vorhandenen Ressourcen weiter stärkst. Das sind für jeden unterschiedliche, z.B. Freude & Engagement bei der Arbeit, Zeit mit anderen Menschen, Dankbarkeit für deine/n Partner/in, schöne Momente mit deinen Kindern usw. Versuche auf der anderen Seite die Belastungen zu reduzieren, wann immer es möglich ist.

Wert 40 - 155

Deine Testwerte zeigen, dass es unwahrscheinlich für dich ist, in nächster Zeit an einem Burnout zu leiden: Deine Schutzfaktoren kompensieren die Risiken, die es aktuell in deinem Leben gibt. Da sich diese Faktoren mit der Zeit ändern können, behalte sie weiter im Blick und investiere in deine Ressourcen. Wenn du dich dennoch erschöpft und ausgebrannt fühlst, überlege einmal, ob du zusätzliche Belastungsfaktoren hast, die in diesem Fragebogen nicht aufgeführt wurden oder der Faktor im Fragebogen nicht genügend Gewicht bekommen hat.



Deine individuelle Balance

Deine Energiebilanz ergibt sich aus den vielen kleinen und großen Belastungen im Alltag und aus deren Gegenpol: Deinen Ressourcen und Kraftquellen.

Welche Belastungsfaktoren sind dir bei der Beantwortung des Fragebogens aufgefallen? Gibt es Faktoren, mit denen du ganz gut zurecht kommst? Und welche, mit denen du aktuell schlecht oder überhaupt nicht zurecht kommst?

Welche Ressourcen und Kraftquellen sind dir aufgefallen? Haben dich manche davon überrascht? Kannst du diese Quellen für dich nutzen und fest einplanen? Wann und wie häufig?

Stell dir vor du schaust in einem halben Jahr zurück auf heute: Welcher Schritt, den du jetzt gehen kannst, hat dir besonders geholfen?

Beispiele für Ressourcen

In meiner Arbeit suche ich mit den Eltern oft nach den Stellschrauben, die ihren Alltag erleichtern. Einen besonderen Fokus legen wir dabei auf die Ressourcen. Schau dir gerne diese (unvollständige) Liste an Ressourcen an und überlege, welche dir persönlich besonders wichtig sind und welche du noch stärker ausbauen möchtest.

- Ein gesunder Umgang mit den eigenen Gedanken & Gefühlen
- Zeit für dich selbst und die Möglichkeit, auch außerhalb der Elternrolle etwas zu erleben
- Eine liebevolle, unterstützende Partnerschaft
- Gutes Elternteamwork
- Wissen & Fähigkeiten rund um die Kindererziehung
- Ein stabiles, unterstützendes soziales Netzwerk
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf (oder anderen Lebensbereichen)
- Selbstmitgefühl und gesunder Umgang mit eigenen Fehlern oder Schwierigkeiten
- Schöne gemeinsame Aktivitäten und liebevolle Verbindung zu deinen Kindern
- Die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren und zu schützen
- Eine gut funktionierende Alltags- und Haushaltsorganisation
- Wertschätzung und Anerkennung für deine Elternarbeit
- Finanzielle Sicherheit

Dir hat der Fragebogen und die Reflexionsübung im Anschluss gefallen?

Das kannst du als nächstes tun:

- Du hast dir überlegt, welcher nächste Schritt dir richtig weiterhelfen würde? Dann plane ihn jetzt konkret in die nächste Woche ein! Nur wenn wir ins Tun kommen, kann sich auch etwas verändern. Gib dir einen liebevollen Ruck und gehe den ersten, kleinen Schritt!
- Erzähle auch deinen Freund:innen und anderen Eltern von dieser Übung und leite den Link zur Newsletter-Anmeldung weiter, um auch ihnen beim ersten Schritt zu helfen.
- Du möchtest mit mir gemeinsam ganz konkret an deinen persönlichen Themen arbeiten? Dann informiere dich jetzt über die 1:1 Beratung und vereinbare dein kostenloses Kennenlerngespräch!

1:1 BERATUNG? ERZÄHL MIR MEHR!



MEHR WISSEN, INSPIRATION & AUSTAUSCH ZU DIESEN THEMEN FINDEST DU AUCH BEI INSTAGRAM @ANNASCHMITZDE

