

Selbsttest: Braucht mein Kind psychotherapeutische Unterstützung?

(z. B. durch einen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie, Kunsttherapeut)

Beantworte die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“.

Lies dabei mit dem Herzen – nicht mit dem Kopf.

Verhalten & Emotionen

1. Wirkt mein Kind oft bedrückt, ängstlich oder zurückgezogen – auch ohne erkennbaren Grund?
2. Zeigt mein Kind ungewöhnlich starkes Trotzverhalten, Aggression oder Wutanfälle?
3. Hat sich mein Kind in letzter Zeit stark verändert (z. B. ruhiger, stiller, schneller überfordert)?
4. Sagt mein Kind Sätze wie „Ich bin dumm“, „Ich kann das nicht“ oder „Mich mag keiner“?
5. Hat mein Kind Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder zur Ruhe zu kommen?

Körper & Schlaf

6. Klagt mein Kind häufig über Bauchweh, Kopfweh oder Übelkeit – ohne medizinischen Befund?
7. Hat sich das Schlafverhalten stark verändert (z. B. Einschlafprobleme, Alpträume)?
8. Reagiert mein Kind besonders empfindlich auf Lärm, Kleidung, Gerüche oder Reize?

Beziehungen & Alltag

9. Zieht sich mein Kind aus Freundschaften zurück oder wird in der Schule auffällig?
10. Gibt es häufig Streit oder Missverständnisse in der Familie, weil „nichts mehr zu helfen scheint“?
11. Habe ich als Elternteil oft das Gefühl, nicht mehr an mein Kind „heranzukommen“?
12. Wünscht sich mein Kind oft, „jemand anderes“ zu sein oder äußert Sätze wie „Ich will nicht mehr hier sein“?

Intuition

13. Habe ich das Gefühl, mein Kind trägt innerlich mehr, als es sollte?
14. Wünsche ich mir, dass jemand von außen uns unterstützt – liebevoll, spielerisch, entlastend?

Auswertung

- **3–5 „Ja“**
→ Es gibt erste Signale, die zeigen, dass dein Kind seelisch angespannt ist. Eine kunsttherapeutische Begleitung könnte helfen, wieder in Balance zu kommen.
- **6 oder mehr „Ja“**
→ Dein Kind braucht gerade mehr, als du allein geben kannst.
Ein geschützter, urteilsfreier Raum kann helfen, Gefühle auszudrücken, Selbstvertrauen aufzubauen und Krisen kreativ zu bewältigen.



Was bringt meinem Kind Kunsttherapie?

- Emotionen werden **sichtbar gemacht**, ohne sie direkt aussprechen zu müssen
- Ressourcen werden **gestärkt**, nicht nur Probleme behandelt
- Das Kind erlebt: „Ich bin gut, so wie ich bin.“
- Selbstregulation wird trainiert
- Aufmerksamkeit und Konzentration wird geschult
- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung wird geschult
- Gefühle werden wahrgenommen und angenommen
- Eltern werden **entlastet** und begleitet – Du musst nicht alles allein tragen

♥ Möchtest du mehr erfahren?

Ich begleite Kinder in herausfordernden Phasen – mit Kunst, Herz und Verständnis.

