

KOSTENLOSES WORKBOOK

---

# Welcher Elterntyp bin ich?

*Ein Selbsttest mit Reflexionsfragen  
für bewusstes Elternsein*

---

*Sarah Katschewitz*

COACHING & BERATUNG

[www.sarahkatschewitz.com](http://www.sarahkatschewitz.com)

WILLKOMMEN

# Liebe Mama, lieber Papa,

dieses Workbook ist ein kleines Geschenk an dich.

Es gibt nicht den einen richtigen Weg, Eltern zu sein. Aber es gibt deinen Weg – und der beginnt damit, dich selbst besser zu verstehen.

In den folgenden Seiten findest du einen Selbsttest, der dir zeigt, welcher Elterntyp du tendenziell bist. Es geht dabei nicht um Schubladen oder Bewertungen – sondern um Bewusstsein.

Denn wenn du verstehst, wie du tickst, was dich triggert und was dir Kraft gibt, kannst du bewusster und liebevoller auf dein Kind eingehen.

Nimm dir 15–20 Minuten Zeit, einen Tee, und sei ehrlich mit dir. Es gibt keine falschen Antworten.

Von Herzen,

**Sarah**

*„Es geht nicht darum, alles richtig zu machen –  
sondern darum, sich selbst besser zu verstehen.“*

## TEIL 1

# Der Selbsttest

Lies jede Aussage und bewerte, wie stark sie auf dich zutrifft:

- 1** = Trifft gar nicht zu
- 2** = Trifft eher nicht zu
- 3** = Teils/teils
- 4** = Trifft eher zu
- 5** = Trifft voll zu

## A · Der Harmonie-Elternteil

### *Verbindung & Nähe*

Mir ist es wichtiger, dass mein Kind sich verstanden fühlt,  
als dass es gehorcht.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich vermeide Konflikte mit meinem Kind, weil sie mich belasten.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich sage selten „Nein“, weil ich mein Kind nicht enttäuschen möchte.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich fühle mich schuldig, wenn mein Kind weint oder wütend ist.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Mir ist die emotionale Beziehung zu meinem Kind wichtiger als Regeln.

## B · Der Struktur-Elternteil

### *Klarheit & Orientierung*

Klare Regeln und Routinen geben mir als Elternteil Sicherheit.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich finde es wichtig, dass mein Kind Grenzen kennt und akzeptiert.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Wenn mein Kind eine Regel bricht, spreche ich eine Konsequenz aus.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich habe manchmal das Gefühl, zu streng zu sein.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Struktur und Verlässlichkeit sind mir wichtiger als Spontanität.

## C · Der Freigeist-Elternteil

### *Vertrauen & Loslassen*

Ich vertraue darauf, dass mein Kind seinen Weg findet.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich lasse mein Kind vieles selbst ausprobieren, auch wenn es scheitert.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Mir fällt es schwer, mein Kind zu kontrollieren oder einzuschränken.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich habe manchmal ein schlechtes Gewissen, nicht genug zu tun.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich glaube, Kinder lernen am meisten durch eigene Erfahrungen.

## D · Der Perfektions-Elternteil

### *Anspruch & Verantwortung*

Ich möchte alles richtig machen und informiere mich viel.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich vergleiche mich oft mit anderen Eltern.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Wenn etwas schief läuft, suche ich den Fehler zuerst bei mir.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Ich habe hohe Ansprüche an mich – auch als Elternteil.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Es fällt mir schwer, Dinge einfach laufen zu lassen.

### AUSWERTUNG

Zähle deine Punkte pro Kategorie zusammen:

A · Harmonie-Elternteil: \_\_\_\_\_ / 25

B · Struktur-Elternteil: \_\_\_\_\_ / 25

C · Freigeist-Elternteil: \_\_\_\_\_ / 25

D · Perfektions-Elternteil: \_\_\_\_\_ / 25

## TEIL 2

# Dein Ergebnis

Die Kategorie mit den meisten Punkten zeigt deinen Haupttyp.

Die meisten Eltern sind eine Mischung – und das ist gut so!

### TYP A

#### Der Harmonie-Elternteil

Deine Stärke: Empathie, Feingefühl, emotionale Nähe.

Dein Wachstumsfeld: Grenzen setzen ohne Schuldgefühle.

### TYP B

#### Der Struktur-Elternteil

Deine Stärke: Klarheit, Verlässlichkeit, Orientierung.

Dein Wachstumsfeld: Flexibilität und Leichtigkeit zulassen.

### TYP C

#### Der Freigeist-Elternteil

Deine Stärke: Vertrauen, Gelassenheit, Freiheit geben.

Dein Wachstumsfeld: Präsenz und klare Führung zeigen.

### TYP D

#### Der Perfektions-Elternteil

Deine Stärke: Engagement, Verantwortung, Wissbegierde.

Dein Wachstumsfeld: Dich selbst mit Mitgefühl behandeln.

### TEIL 3

# Reflexionsfragen

Nimm dir Zeit für diese Fragen. Schreib auf, was dir in den Sinn kommt.

*Was hat dich an deinem Ergebnis überrascht?*

---

---

---

---

*Erkennst du dich in deinem Elterntyp wieder? Was passt, was nicht?*

---

---

---

---

*Welche Stärke möchtest du bewusst mehr einsetzen?*

---

---

---

---

*Welches Wachstumsfeld möchtest du als erstes angehen?*

---

---

---

---

*Was würdest du dir selbst als Elternteil gerne öfter sagen?*

---

---

---

---

DANKE

# Du bist genug. Genau so, wie du bist.

Es gibt keine perfekten Eltern.  
Es gibt nur Eltern, die bereit sind zu wachsen.

Wenn du Lust hast, diesen Weg weiterzugehen,  
begleite ich dich gerne dabei.

## Kostenloses Erstgespräch

Lass uns herausfinden, wie ich dich  
und deine Familie am besten begleiten kann.

[info@sarahkatschewitz.com](mailto:info@sarahkatschewitz.com)

[www.sarahkatschewitz.com](http://www.sarahkatschewitz.com)

*Sarah Katschewitz*

COACHING & BERATUNG