

EIN SELBSTTEST FÜR FRAUEN 50+

Was steht wirklich zwischen dir und deinem erwachsenen Kind?



Finde heraus, welche Muster und Dynamiken
wirklich hinter der Distanz zu deinem
erwachsenen Kind stecken.

VON CHRISTINE MANGOLD



Bevor du anfängst – lies das kurz

Du bist eine Frau, die ihr Leben lang funktioniert hat. Du hast Verantwortung getragen, Entscheidungen getroffen, deine Familie zusammengehalten.

Und trotzdem steht da jetzt diese Distanz.

Vielleicht meldet sich dein Kind kaum noch. Vielleicht enden Gespräche immer wieder im Streit. Vielleicht macht es Vorwürfe über Dinge, die für dich damals ganz normal waren. Vielleicht weißt du einfach nicht mehr, wie du an es herankommst.

Das tut weh. Und du verdienst eine ehrliche Antwort – keine schnellen Tipps.

Dieser Selbstcheck ist kein Test, bei dem du etwas falsch machen kannst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Er soll dir helfen zu sehen, was wirklich hinter der Distanz steckt – damit du weißt, wo du ansetzen kannst.

“ *Nimm dir 10–15 Minuten.
Sei ehrlich mit dir.
Und lass zu, was hochkommt.*

Teil 1 Erkennst du dich wieder?

Lies jede Aussage durch und hake sie an, wenn sie auf dich zutrifft – auch wenn es nur manchmal so ist.

Block A – Der Kontakt zwischen euch

- ☐ Mein Kind meldet sich selten von sich aus bei mir
- ☐ Ich warte oft tagelang auf eine Antwort auf meine Nachrichten
- ☐ Ich habe das Gefühl, ich muss immer ich derjenige sein, der den Kontakt aufrechthält
- ☐ Besuche oder Treffen fühlen sich angespannt oder pflichtmäßig an
- ☐ Ich weiß oft nicht, was in meinem Kind gerade wirklich vorgeht

Anzahl Häkchen Block A: ____

Teil 1 Erkennst du dich wieder?

Block B – Gespräche und Konflikte

- ☐ Gespräche über bestimmte Themen enden fast immer im Streit
- ☐ Mein Kind wirft mir Dinge vor, die ich so nicht erlebt habe oder die ich nicht nachvollziehen kann
- ☐ Ich habe das Gefühl, egal was ich sage – es ist falsch
- ☐ Nach Gesprächen fühle ich mich oft schuldig, obwohl ich nicht weiß, warum
- ☐ Ich vermeide bestimmte Themen, weil ich Angst vor der Reaktion meines Kindes habe

Anzahl Häkchen Block B: ____



C Deine innere Welt

- ☐ Ich grübele oft darüber nach, was ich falsch gemacht habe
- ☐ Ich fühle mich von meinem Kind missverstanden oder ungerecht behandelt
- ☐ Manchmal bin ich wütend – und dann wieder traurig und schuldig
- ☐ Ich frage mich, ob mein Kind mich wirklich liebt
- ☐ Ich rede mit kaum jemandem darüber, weil es mir zu peinlich oder zu schmerzhaft ist

Anzahl Häkchen Block C: _____





Deine eigene Geschichte

- ☐ Auch in meiner eigenen Kindheit gab es emotionale Distanz oder Kälte
- ☐ Ich habe gelernt, dass man Gefühle nicht zeigt oder nicht über sie spricht
- ☐ Ich bin mit dem Grundsatz aufgewachsen: Funktionieren ist wichtiger als Fühlen
- ☐ Es gab in meiner Familie Themen, über die nie gesprochen wurde
- ☐ Ich habe selbst nie wirklich aufgearbeitet, was ich als Kind erlebt habe

Anzahl Häkchen Block D: _____



E

Block E – Dein Bild von dir als Mutter

“

- ☐ *Ich habe das Beste gegeben, das ich konnte – und verstehe nicht, warum das nicht reicht*
- ☐ *Ich finde es schwer, mich bei meinem Kind zu entschuldigen*
- ☐ *Ich wünschte, mein Kind würde endlich sehen, was ich alles für es getan habe*
- ☐ *Manchmal denke ich: Früher hat man das nicht so kompliziert gemacht*
- ☐ *Ich habe Angst, dass wir uns nie wirklich nahekommen werden*

Anzahl Häkchen Block E: ____

Dein Gesamtergebnis: _____ von 25 möglichen Häkchen



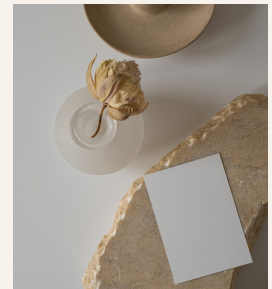
Teil 2 – Was deine Antworten über eure Beziehung verraten

Hier geht es nicht um Schuld.
Hier geht es um Verstehen.



Erste Orientierung nach Gesamtzahl

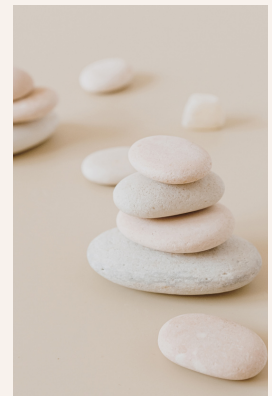
3-9 Häkchen



Du spürst, dass etwas nicht stimmt..

Du nimmst wahr, dass sich zwischen dir und deinem erwachsenen Kind etwas nicht mehr so ist wie früher.

Noch hoffst du vielleicht, dass ein gutes Gespräch alles wieder ins Lot bringt.



Manchmal reicht das - manchmal liegen tiefe Muster dahinter.

Was hilft: Genauer hinschauen, welche Blöcke du angekreuzt hast. Das zeigt dir, wo der Schmerz sitzt.

10–17 Häkchen

Die Distanz ist real – und sie belastet dich mehr, als du vielleicht nach außen zeigst.

Du hast wahrscheinlich schon versucht, das Gespräch zu suchen. Vielleicht sogar mehrfach. Und trotzdem dreht ihr euch im Kreis.

Das ist kein Zeichen dafür, dass dein Kind böse ist oder du versagt hast. Es ist ein Zeichen dafür, dass etwas Tieferes wirkt – etwas, das sich durch Gespräche allein nicht lösen lässt.

18–25 Häkchen

Die Distanz zu deinem Kind ist ein echter Schmerz in deinem Leben.

*Einer, über den du vielleicht kaum sprichst, weil er dir zu nah geht
der weil du nicht weißt, wie du ihn erklären sollst.*

Du trägst das schon lange mit dir.

*Du bist nicht gescheitert. Aber du brauchst mehr als gute Ratschläge.
Du brauchst jemanden, der dir hilft, das Gesamtbild zu sehen.*

Teil 3 – Was jetzt?



Du hast dir gerade etwas Wichtiges erlaubt: Ehrlich hinzuschauen.

Das ist nicht selbstverständlich. Und es ist der erste echte Schritt.

Was dieser Selbstcheck dir zeigen konnte:

- ✓ Wo der Schmerz in eurer Beziehung wirklich sitzt
- ✓ Dass es nicht nur um Kommunikation geht
- ✓ Dass deine eigene Geschichte eine Rolle spielt
- ✓ Dass Veränderung möglich ist – wenn man an den richtigen Stellen ansetzt

Was er dir nicht zeigen konnte:

- ✗ Dein ganz persönliches Muster
- ✗ Was genau in deiner Familiengeschichte wirkt
- ✗ Welcher konkrete Schritt für dich als nächstes sinnvoll ist



Lass uns gemeinsam schauen, was bei euch wirklich los ist.

In einem kostenlosen Kennenlerngespräch von 45 Minuten:

- 🔍 Hier schauen wir gemeinsam, was zwischen dir und deinem Kind steht.
- 🧩 Ordne ich ein, welche Muster und Dynamiken bei euch wirken
- 🌍 Zeige ich dir, welche Schritte für euch sinnvoll wären
- 💛 Und du entscheidest in Ruhe, ob und wie du weitermachen möchtest

Du musst das nicht alleine verstehen.

👉 Buche jetzt dein kostenloses Gespräch:

<https://calendly.com/christine-mangold/kennenlerngesprach>

Oder schreib mir direkt: kontakt@christine-mangold.com

Wer bin ich – und warum ist das mein Thema?

“ **Christine Mangold**

Ich begleite Frauen ab 50, die spüren, dass die Beziehung zu ihrem erwachsenen Kind aus dem Gleichgewicht geraten ist – und die bereit sind, tiefer hinzuschauen als nur an die Oberfläche.

Mit über 23 Jahren Erfahrung als Heilpraktikerin, weiß ich: Die meisten Konflikte zwischen Eltern und erwachsenen Kindern haben nichts mit fehlendem gutem Willen zu tun.

Sie haben mit Mustern zu tun. Mit alten Verletzungen. Mit dem, was wir selbst nie aufgearbeitet haben.

Und sie lassen sich verändern – wenn man bereit ist, ehrlich hinzuschauen.

Ich bin hier, um dich dabei zu begleiten.



Instagram: [christinemangold_](#)



E-Mail: kontakt@christine-mangold.com