

Leandra Vogt

Cycle Breaker: Für mein Kind mache ich es anders

Liebe Leandra, dein Buch »Cycle Breaker: Für mein Kind mache ich es anders« handelt davon, toxische Beziehungsmuster in der Familie zu durchbrechen. Was bedeutet der Begriff

Cyclebreaking für dich?

Für mich bedeutet Cyclebreaking generationsübergreifende Muster und Verhaltensweisen zu durchbrechen, die sich oft unbewusst in Familien weitervererben. Es geht darum, sich selbst und die eigene Geschichte zu reflektieren, um bewusste Entscheidungen für eine andere, befreitere Zukunft zu treffen. Dabei steht nicht nur die Veränderung im Fokus, sondern auch das Verständnis und die Akzeptanz dessen, was war – und wie wir daraus lernen können. Cyclebreaking ist ein Weg, Verantwortung zu übernehmen und dadurch nicht nur für sich selbst, sondern auch für kommende Generationen Raum für eine glückliche, freiere Entfaltung zu schaffen.

Du beschäftigst dich mit Resilienz in Familien, Kitas und Schulen. Inwieweit konntest du Praxiserfahrungen aus deinen Beratungen oder auch eigene Erfahrungen in das Buch einfließen lassen?

Das Buch ist stark von meinen Praxiserfahrungen geprägt, aber auch von meiner persönlichen Reise als Mutter und Mensch. In meinen Beratungen habe ich immer wieder gesehen, wie alte Muster das Leben und die Beziehungen von Menschen beeinflussen können, insbesondere dann, wenn der gesellschaftliche Wandel und die Fülle an Informationen, auf die wir heute zugreifen können, ein ganz anderes Erziehungsverhalten von uns fordert. Gleichzeitig durfte ich miterleben, wie Veränderung möglich wird, wenn Menschen den Mut haben, sich mit ihrer eigenen Geschichte chancenorientiert auseinanderzusetzen. Eigene Erfahrungen, insbesondere als Mutter, haben mir zudem geholfen, die Herausforderungen und Zweifel, die mit dem Cyclebreaking-Prozess einhergehen, authentisch zu beschreiben. Es ist ein Thema, das sowohl Kopf als auch Herz erfordert – und genau das wollte ich im Buch vereinen.

Warum ist dir persönlich das Thema so wichtig?

Das Thema liegt mir besonders am Herzen, weil ich daran glaube, dass wir durch bewusste Veränderungen nicht nur uns selbst befreien können, sondern auch unsere Kinder in eine stärkere, resilientere Zukunft begleiten. Ich habe selbst erfahren, wie prägend familiäre Muster sein können – positiv wie negativ. Zu sehen, wie es möglich ist, überholte Erziehungshaltungen neu zu denken und somit eine neue Art des Miteinanders zu schaffen, ist für mich immer wieder bewegend. Jeder Schritt, den wir in Richtung Empathie gehen, ist ein Geschenk an uns selbst und unsere Kinder – und es motiviert mich sehr, dieses Wissen weiterzugeben.



Leandra Vogt

[Cycle Breaker: Für mein Kind mache ich es anders](#)

Toxische Muster in der Familie durchbrechen und nachsichtig mit sich selbst bleiben

Paperback, 256 Seiten

ISBN: 978-3-407-86829-9

EUR 22,00

»Break the Cycle!« ist der Anspruch, den viele Eltern an sich selbst haben: eine Befreiung von schädlichen Denk- und Verhaltensmustern aus früheren Generationen, damit ihre Kinder psychisch gesund aufwachsen. Dieses Buch benennt die 20 häufigsten schädlichen Muster und zeigt Eltern, wie sie diese durchbrechen können.