



DEIN WORKBOOK
FÜR EINE ACHTSAME
ELTERN-KIND-
KOMMUNIKATION

wert schätzend
sprechen

DO'S
AND
DON'TS

DER KOMMUNIKATION

sprachzeichen.de

INHALTS VERZEICHNIS

03

Das bin ich / Vorwort

06

Anleitung für dieses Workbook

07

Erste Einblicke

Erkenne dich, dein Kind & eure Beziehung

20

Drei Bausteine für deinen Weg

21

Killerphrasen

- 21 "Hör auf zu weinen! Es gibt gar keinen Grund!"
- 25 "Mir gefällt dein Ton nicht. So sprichst du nicht mit mir!"
- 30 "Du musst endlich lernen, dass man ...!"
- 34 "Wenn du nicht ..., dann ...!"
- 38 "Nur eine 2? Naja, das ist halt keine Eins."
- 42 "Das ist kein Spielzeug!"
- 46 "Ich bin doch nicht dein Diener!"
- 50 "Ich hab's dir schon 10 Mal gesagt!"
- 54 "So. Schluss mit spielen! Wir gehen jetzt."
- 58 "Du nervst!"

61

Nachwort & Impressum

Hi, ich bin Manuela



Europäische Linguistin (Mag.), Mentorin, Mutmacherin
und vor allem **Visionärin einer gewaltfreien Kindheit.**

Ich möchte dir helfen, einen stressfreien Alltag zu gestalten, deine alten Erziehungs- und Gedankenmuster aufzuräumen und zum **authentischen Wegbegleiter deines Kindes** zu werden – so, wie du es dir wünschst.

Meine Mission ist es, dir deine Gedanken, dein Handeln bewusst zu machen, **Wissen aus verschiedenen Disziplinen** zu vermitteln und dir anhand von dem Umgang miteinander – unserer **Sprache, Kommunikation** – zu zeigen, wie du eine **gleichwürdige, gewaltfreie, bedingungslose und bedürfnisorientierte Eltern-Kind-Beziehung** aufbauen kannst.

**FÜR DEINE BEDÜRFNISORIENTIERTE
UND BEDINGUNGSLOSE ELTERN-
KINDBEZIEHUNG**

Vorwort

Das ist doch alles so zum Haare raufen, oder? Warum gibt es, obwohl du dein Kind so sehr liebst, trotzdem so unzählig viele Momente im Alltag, die dich so herausfordern, überfordern und vor allem wütend werden lassen?

All die Situationen, in denen du losmusst und dein Kind sich nicht anzieht.

All die Momente, in denen du gehört werden willst und dein Kind hört nicht zu.

All die Augenblicke, in denen dein Kind genau das tut, was es eben nicht soll.

Es ist so ätzend. Es nervt. Es ist so irre anstrengend.

Und dann auch noch das:

Du willst ,es' eigentlich nicht, aber dann sagst du doch etwas,

was du selbst von deinen Eltern gehört hast (und findest auch, dass du wie sie klingst):

Du drohst, beschämst, kritisierst.

Du sagst Sätze, die dich als Kind schon selbst genervt haben, wie:

"Wenn der Kuchen spricht, dann...", *"Solange du deine Füße unter meinem Tisch hast..."* und fragst dich, wo die eigentlich her kommen.

Dich nervt das selbst und doch fehlt dir die Alternative.

Dein Kind reagiert daraufhin in deinen Augen ,trotzig' und ,frech'.

Und schon schießt dir ein Erziehungsgedanke durch den Kopf: "Wenn es das jetzt nicht lernt....".

Jetzt läuft's – mehr ungewollt, als gewollt. Die Situation gerät außer Kontrolle, du aus der Fassung und es dauert nicht lange, da knallen Türen und es fließen die Tränen.

Erst bei deinem Kind – und im Nachgang, wenn ,alles' rum ist, auch bei dir.

Du schämst dich und fühlst dich schuldig. Das macht das Ganze nur schlimmer.

Das ist so ätzend. Viel ätzender, als die „stressige Situation' selbst.

Nur, wie kommst du da raus?

"Warum reagiere ich denn so? Wie kann ich geduldig und ruhig bleiben? Kann ich nicht einen Weg finden, bei dem ich respekt- und liebevoll mit meinem Kind umgehe und ihm gleichzeitig zeige, was mir wichtig ist (für es selbst, für mich und für unsere Beziehung)? Kann ich es nicht besser und vor allem anders machen, als ich es selbst bei meinen Eltern erlebt habe?"

Ja, kannst du, ohne Zweifel! *Du kannst es besser machen!*

Wenn du bereit bist dir Wissen anzueignen und aus deinen Fehlern zu lernen.
Wenn du dir Zeit nimmst zu reflektieren.
Wenn du allen Mut zusammen nimmst und mal genauer hin schaust und hin spürst.
Wenn du nicht müde wirst, Altes loszulassen und Neues anzunehmen.

Genau hier setzt dieses Workbook in einem ersten großen Schritt für dich an.

Die Art und Weise, wie du Situationen interpretierst und daraufhin reagierst, hängt damit zusammen, welche Erfahrungen du selbst in deinem Leben gemacht hast.
Deine Gedanken, die in konfliktreichen Momenten mit deinem Kind auftauchen, kannst du jedoch bewusst prüfen und aktiv ändern.
In genau in diesem Moment, wo du das dann tust, richtest du deinen Blick nicht mehr auf das reine Verhalten deines Kindes.

Du veränderst deine Haltung. Statt Trennung entsteht Bindung.

Mit diesem Workbook möchte ich dir helfen,
anhand von den **10 typischen Elternreaktionen** zu erkennen

- > Was du eigentlich sagen möchtest
- > Welche Botschaft bei deinem Kind bei dieser Reaktion ankommt
- > Welche Reflexionsfragen nützlich sind, deine ganz individuelle Situation und dein Verhalten zu verstehen

Es geht darum, dich und dein Kind einfühlsam zu verstehen und auf der Basis dieses Wissens neue Lösungswege für ein respekt- und liebevolles Miteinander zu gehen.

DENN DU BIST DIE VERÄNDERUNG!



Anleitung

Bevor du direkt loslegst, habe ich noch ein paar Tipps für dich.

1. LASS DIR ZEIT.

Es geht nicht darum, dass du alles so schnell wie möglich ausfüllst und bearbeitest. Du alleine bestimmst das Tempo. Lass dir ausreichend Zeit über die eine oder andere Frage nachzudenken. Oft kommt erst mit ein wenig Abstand Klarheit. Die Arbeit mit diesem Workbook ist ein Prozess. Die Veränderung einer Haltung und alten Verhaltensweisen ist manchmal auch ein Marathon. Sei geduldig mit dir.

2. BEGINNE MIT DEN ERSTEN EINBLICKEN

Bevor du dich an die typischen Elternreaktionen machst, nimm dir Zeit, dir deinen Status Quo bewusst zu machen. In den nachfolgenden zehn Seiten geht es darum, dein Kind, eure Beziehung und dich ein wenig mehr zu verstehen.

3. DU SAGST DIESE EINE #KILLERPHRASE ÖFTER?

Dann suche genau diese dir raus und fange dort an. Es geht nicht darum, dass du dich von eins bis zehn durcharbeitest. Bearbeite die Sätze, die dich am meisten stören. Sind es mehrere, die in deinem Wortschatz vorkommen, dann mache nur einen pro Tag.

4. HAB SPASS DARAN PERSÖNLICH ZU WACHSEN & FEIERE JEDEN AHA-MOMENT!

Hier geht nicht um Beschämung! Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass du bei mir etwas mitnimmst. Dass du Aha-Momente hast und der eine oder andere Groschen fällt. Dass du erkennst, dass du ein Mensch bist. Ein Wunderbarer sogar – mit Gefühlen, Bedürfnissen, Wünschen und einem ganz besonderen Lebensweg mit einer Aufgabe, die es zu entdecken gilt.

Ja, ich glaube daran, dass es einen Grund hat, dass du zu mir gefunden hast.

**"SICH VERLETZBAR ZU ZEIGEN,
IST DIE GRUNDLAGE
ALLER BEZIEHUNGEN."**

(Brené Brown)

Erste Einblicke

Erkenne dich,
dein Kind
& eure Beziehung

Deine Intention

Du willst anders mit deinem Kind umgehen, also die Beziehung und Kommunikation zwischen dir und deinem Kind verändern.

Schreibe hier auf, warum du dich entschieden hast mit diesem Buch zu arbeiten.

Was ist deine Intention für dieses Workbook? Welches eine Ziel möchtest du erreichen?

Einblick 1 | Erkenne dein Kind

Schreibe zu jedem Anfangsbuchstaben eine Eigenschaft deines Kindes.

Trage zwei Minuten lang alles ein, was dir **Positives** zu **deinem Kind** einfällt. Schreibe bei dem Buchstaben etwas hin, der dir gerade ins Auge sticht. Überlege also nicht lange, sondern nutze die ersten Gedanken, die dir in den Sinn kommen.

Zum Beispiel **F**röhlich, **T**olerant, **M**utig... usw.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

X

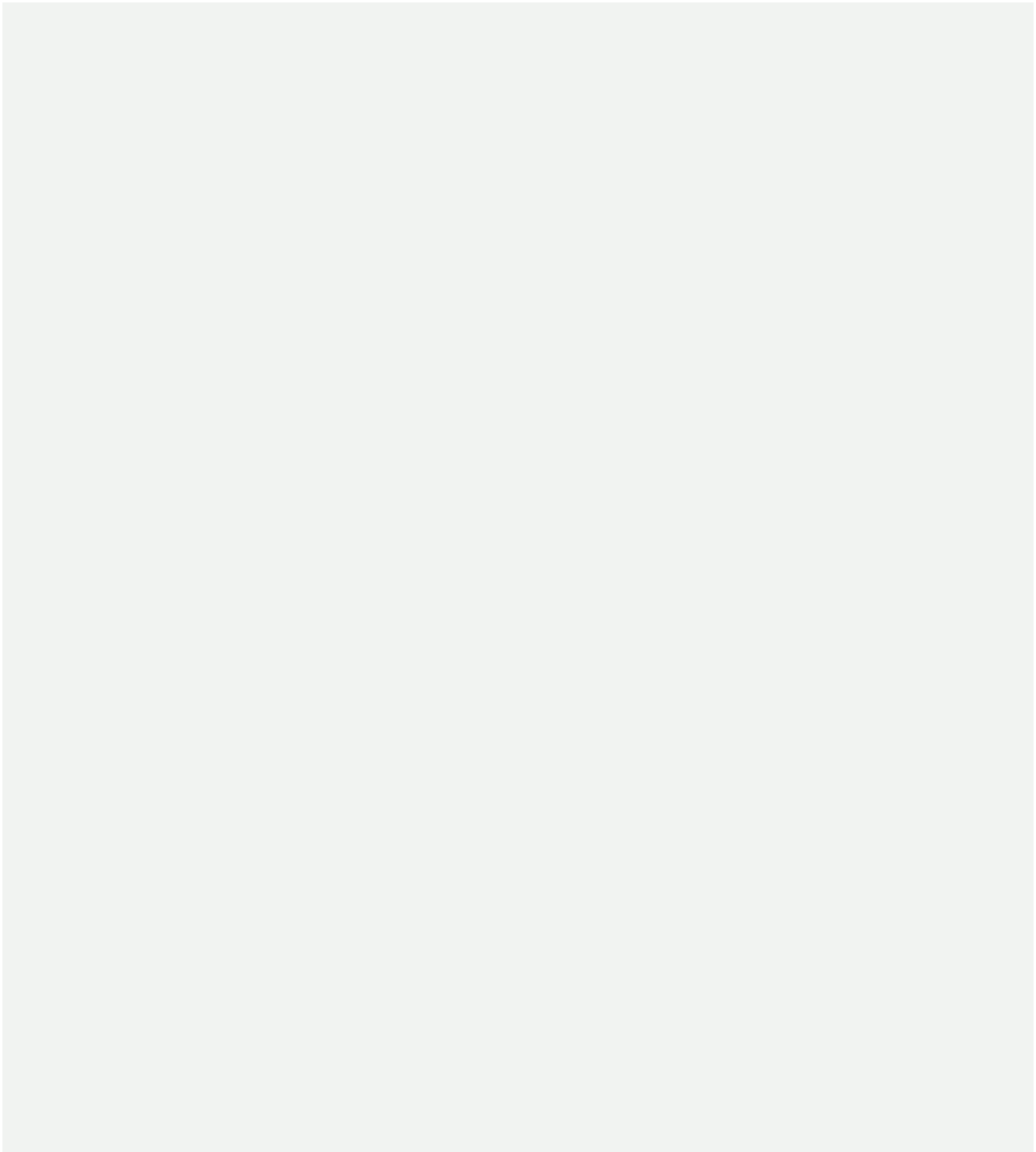
Z

Einblick 2 | Erkenne dein Kind

Was schätzt du an deinem Kind?

Wo liegen die Stärken deines Kindes?

Welche Eigenschaften machen es besonders?



Einblick 3 | Erkenne dein Kind

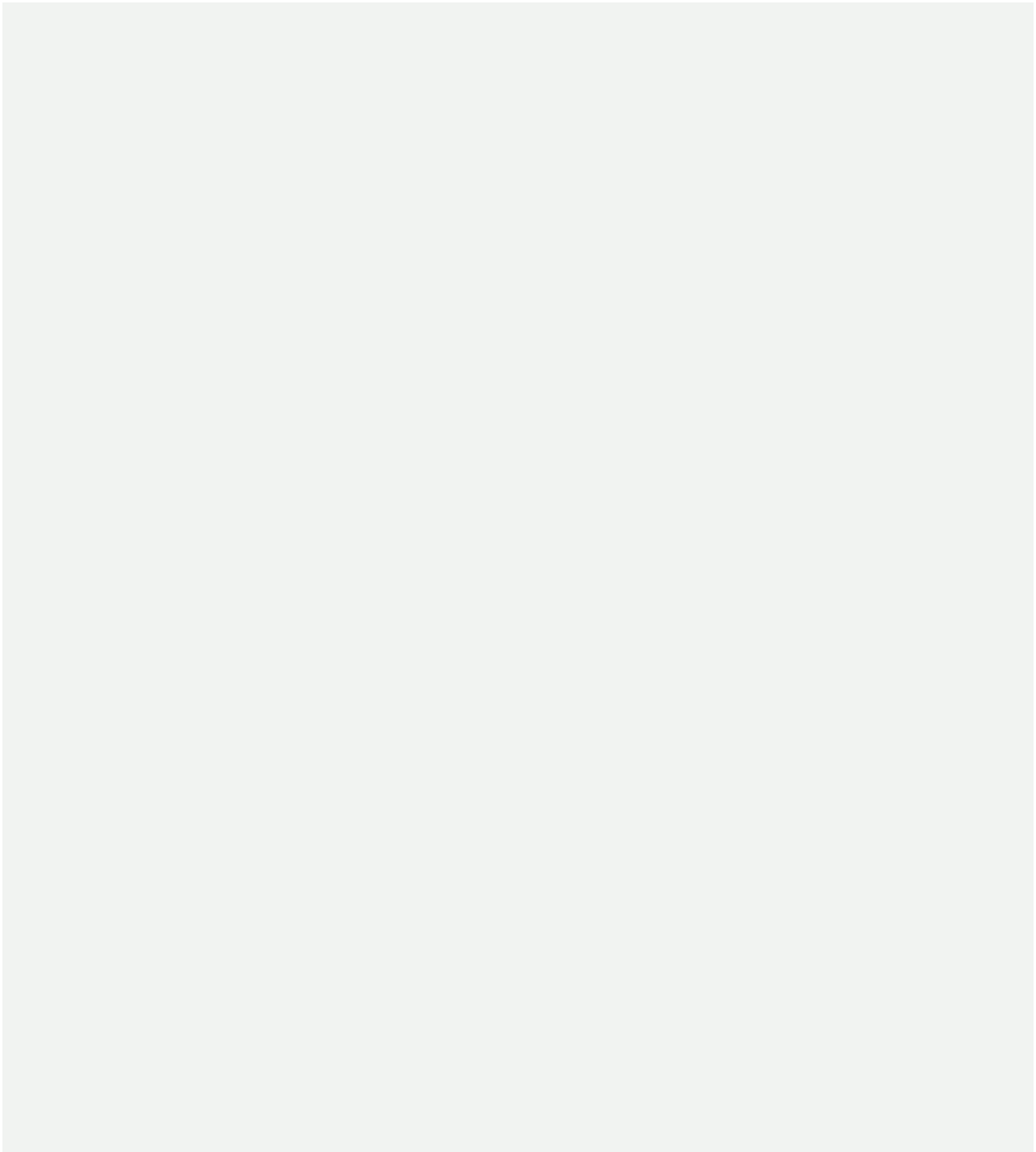
Welche Charaktereigenschaften habt ihr (möglicherweise) gemeinsam?
Worin ist dein Kind ganz anders als du?

Einblick 4 | Eure Beziehung

In welchen Momenten kracht es ganz besonders häufig zwischen euch? Wie reagiert dein Kind, wenn es wütend ist? Was hilft deinem Kind, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

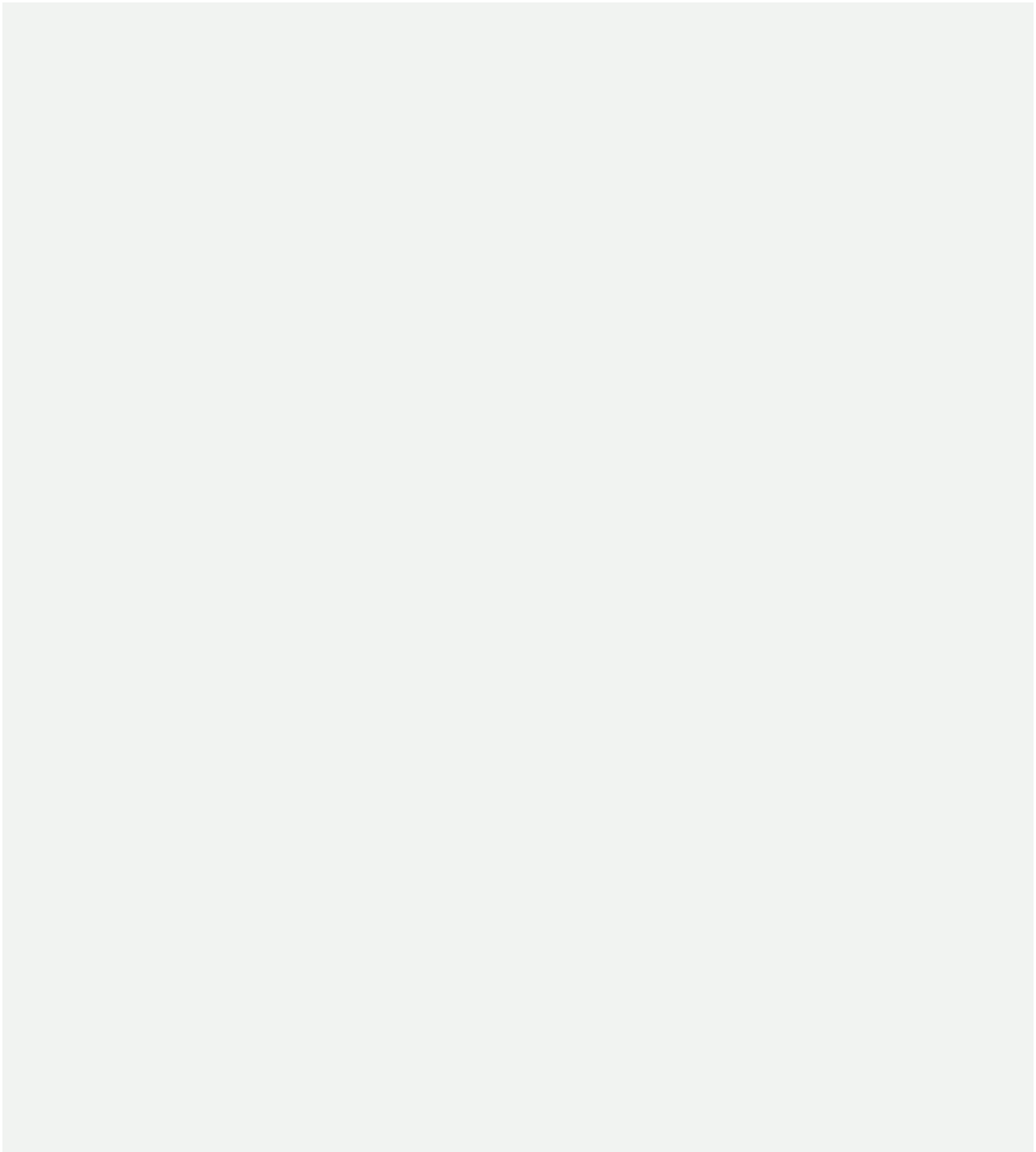
Einblick 5 | Eure Beziehung

Was hast du von deinem Kind alles über dich gelernt?
Wann fühlst du dich ihm/ihr besonders nah?



Einblick 6 | Eure Beziehung

Was macht dich stolz auf dein Kind?
Und wie zeigst du ihm, dass du stolz bist?



Einblick 7 | Eure Beziehung

Was waren (heute, gestern, in dieser Woche) eure Momente des Glücks mit deinem Kind?

Welche Momente in eurer Beziehung möchtest du nicht missen?

Welche Momente in eurer Beziehung genießt du besonders und warum?

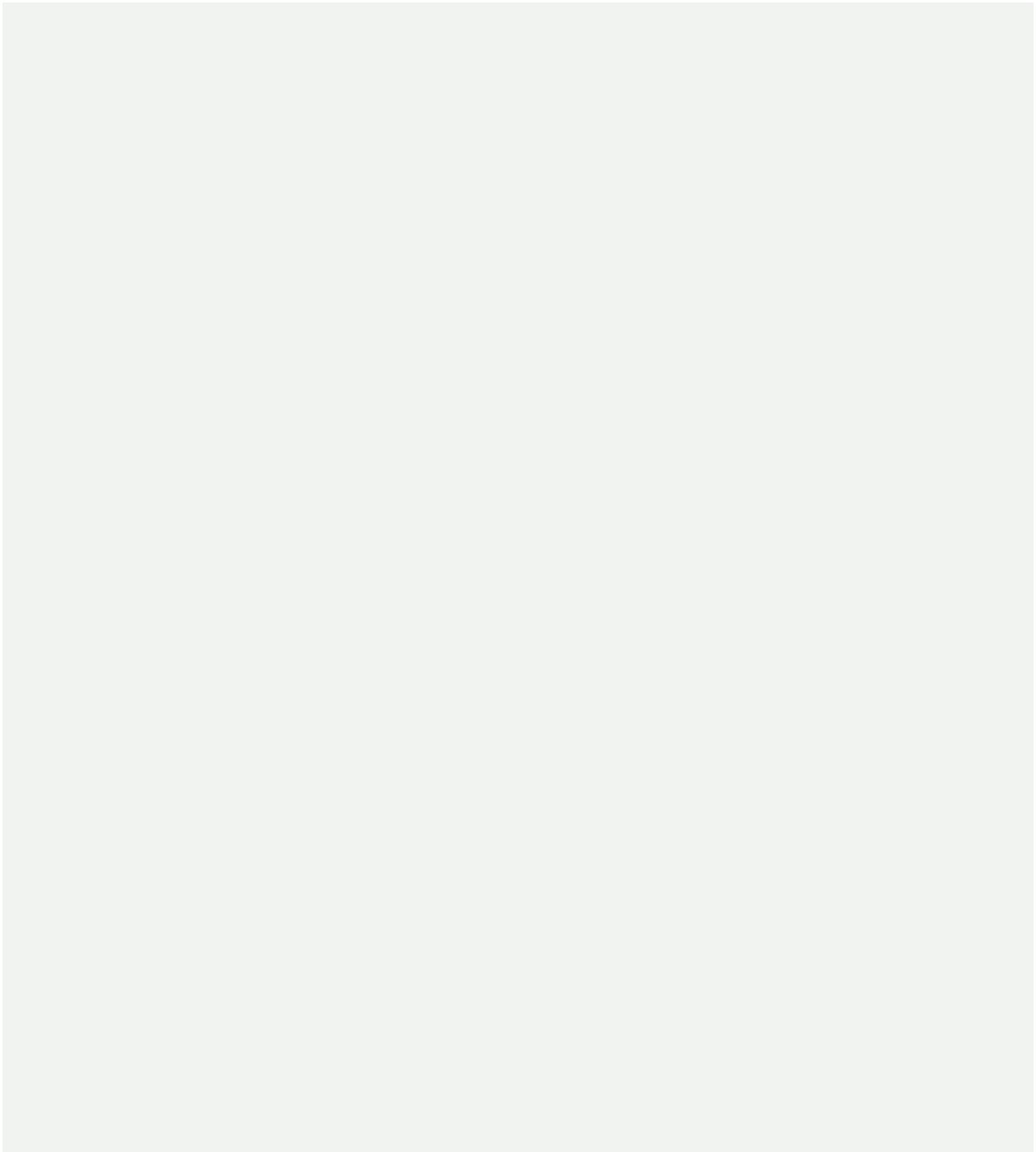
Einblick 8 | Entdecke dich selbst

Wie reagierst du, wenn du wütend bist? Welche körperlichen Reaktionen nimmst du wahr?
Welche Sätze sagst du immer wieder zu deinem Gegenüber, um der Wut "Luft" zu machen?
Was hilft dir, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

Einblick 8 | Entdecke dich selbst

Was liebst du am Mama-Sein?

Wann bist du zufrieden mit dir und stolz auf dich?



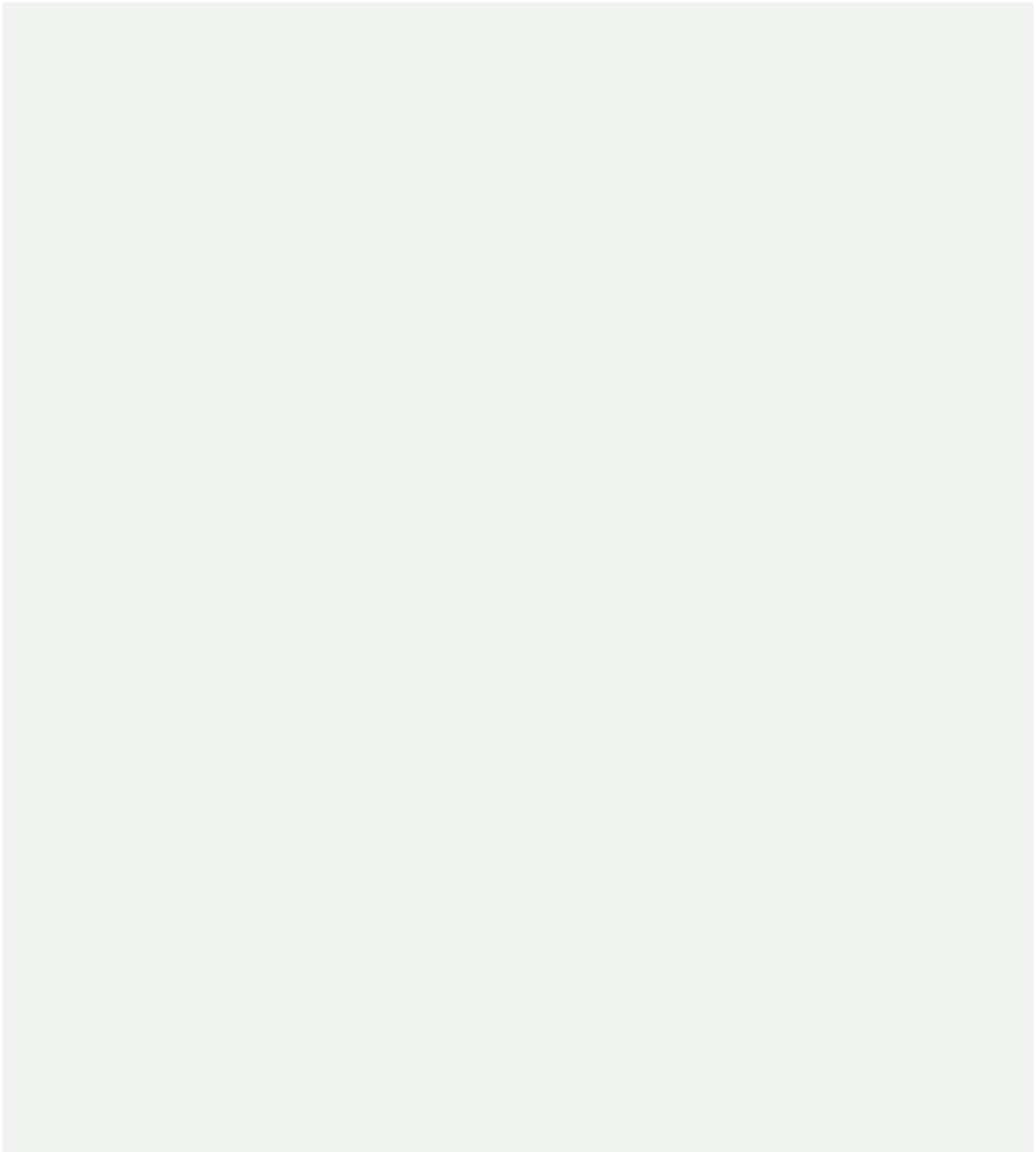
Einblick 9 | Entdecke dich selbst

Was sind deine größten Ängste und Sorgen bezüglich der Erziehung deines Kindes?
Formuliere so spezifisch wie möglich.

Einblick 10 | Entdecke dich selbst

Was wünschst du dir für dein Kind?

Was sind deine langfristigen Ziele für dein Kind?



Drei Bausteine für deinen Weg zu einer respekt- und liebevollen Kommunikation im Alltag:

ERKENNEN, WAS DU SAGEN MÖCHTEST

Ich habe für dich typische Eltern-Sätze aus dem Alltag mit Kindern gesammelt. Sie rutschen uns allen mal heraus, besonders wenn wir gestresst sind, oder uns getriggert fühlen. Manchmal steckt auch eine Sorge dahinter. Daher ist der erste Schritt:
Was ist deine eigentliche Botschaft hinter diesen Phrasen?
Was möchtest du deinem Kind eigentlich mit auf den Weg geben, hast aber noch nicht die richtigen Worte dafür?

VERSTEHEN, WAS BEI DEINEM KIND ANKOMMT

Die Sicht deines Kindes zu verstehen ist ein existenzieller Teil eurer Beziehung. Dein Kind möchte gesehen, gehört, anerkannt und (bedingungslos) geliebt werden. Unser aller Grundbedürfnis.
An dieser Stelle möchte ich dir die jeweiligen Sätze aus Sicht deines Kindes widerspiegeln. Was suggerieren wir mit unbedachten Worten?
Welche Glaubenssätze entwickeln Kinder durch die Art wie wir mit ihnen umgehen?

REFLEKTIEREN

Hier geht es nicht nur darum zu schauen, wie du heute reagierst und in schwierigen Situationen agierst. Es geht auch darum, deinen Blick in die Vergangenheit zu lenken und herauszufinden, warum du jetzt und heute so handelst. Denn meist liegen in uns selbst Ideen, Gedanken oder Glaubenssätze verborgen, die entstanden während wir 'erzogen' wurden. Und genau von diesen willst du dich verabschieden. Zuerst gilt es aber sie zu finden und zu erkennen.

Im letzten Schritt reflektierst du heikle Situationen aus deinem Alltag. Warum könnte dein Kind so reagiert haben? Wie hast du gehandelt? Was könntest du anhand deines neuen Wissens beim nächsten Mal anders machen?

#Killeryphrase 1

"Hör auf zu weinen!
Es gibt gar keinen Grund!"

#Killerphrase 1

"Hör auf zu weinen! Es gibt gar keinen Grund!"

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- schon wieder so ein Drama wegen einer Nichtigkeit. Dass er/sie immer gleich so losheulen muss!
- in deinen Augen ist nichts "Schlimmes" passiert und das möchtest du deinem Kind vermitteln.

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind hört:

"Etwas stimmt nicht mit mir. Du sagst, ich darf so nicht sein.
Es ist falsch, wie ich mich fühle. Ich vertraue dir so sehr und liebe dich bedingungslos.
Wenn ich aufhöre zu weinen, dann spüre ich wieder deine Wärme und Nähe.
Magst du mich also lieber, wenn ich nicht weine? Dann versuche ich, nicht mehr traurig zu sein oder zu weinen, weil das "falsch" ist."

BINDUNG ENTSTEHEN LASSEN

Wissenswertes:

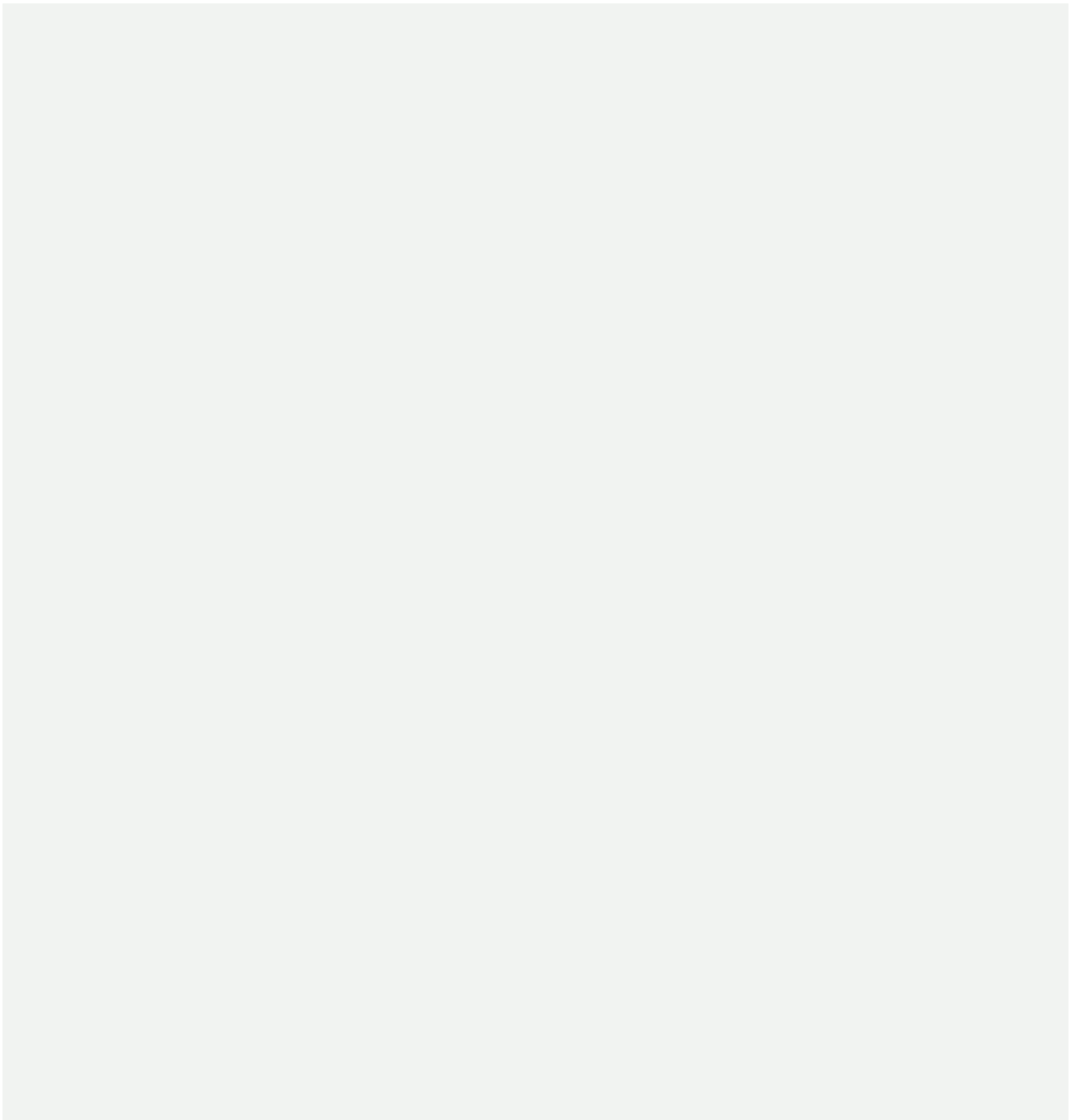
Besonders jetzt braucht dich dein Kind.
Kinder leben im Gegensatz zu Erwachsenen alle ihre Emotionen aus.
Unterstütze dein Kind darin! Nur so bleibt es seelisch gesund.

- Signalisiere deinem Kind, dass es in Ordnung ist, alle Gefühle zu fühlen
- Zeige deinem Kind, dass du für es "da" bist und alle seine Gefühle annehmen kannst. Dass du es immer liebst, so wie es (gerade jetzt) ist. Mit der Sicherheit aus diesem Wissen kann dein Kind wieder denken und handeln.
- Benenne das Gefühl, das du bei deinem Kind wahrnimmst. Wenn das Kind Worte bekommt für seine schmerzliche Situation, fühlt es sich innerlich tief getröstet:
- **Was du sagen könntest:** "Ich sehe, dass du traurig bist. Darf ich dich in den Arm nehmen, oder möchtest du alleine sein?"

Einladung zur Reflexion

Wie würdest du dich fühlen, wenn dein Mann zu dir sagt: "Hör auf zu weinen! Stell dich doch nicht an!" Fühlst du dich verstanden? Angenommen?

Wie möchtest du behandelt werden, wenn du traurig bist? Was brauchst du in emotional geladenen Momenten? Wie kannst du deinen Gefühlen am Besten freien Lauf lassen? Tust du dich schwer darin, deine Gefühle zu zeigen? Erwinnere dich: Wie kommt dein Kind wieder ins Gleichgewicht? Was tut ihm/ihr gut?





**"DAS BESTE, UM DAS
SELBSTWERTGEFÜHL UNSERER KINDER
ZU STÄRKEN IST, SIE BEDINGUNGSLOS
ZU LIEBEN."**

(Jesper Juul)

#Killeryphrase 2

"Mir gefällt dein Ton nicht.
So sprichst du nicht mit mir!"

#Killeryphrase 2

"Mir gefällt dein Ton nicht. So sprichst du nicht mit mir!"

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- "Puh, wie spricht mein Kind denn da? Das ist ganz schön frech und unverschämt, wie es redet. Ich möchte, dass mein Kind ‚höflich‘, wertschätzend und ‚respektvoll‘ mit mir umgeht.“
- Du machst dir Sorgen – wenn dein Kind so fordernd, aufbrausend, forsch zu dir ist – musst du dann Grenzen setzen?
- Und wenn es auch so mit anderen spricht – wie gehen sie im Gegenzug mit ihm um? Wird es anecken? Freunde finden? Wird dein Kind es schwer haben soziale Kontakte zu knüpfen?
- Du willst deinem Kind genau das signalisieren: "Wenn du so fordernd sprichst, wirst du es schwer haben."
- Du wünschst dir Respekt, Achtung und Wertschätzung.

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind hört:

"Mama mag nicht, wenn ich so bin. Sie ist böse auf mich und überhaupt nicht zufrieden mit mir. Wenn ich so bin, dann wird sie wütend und schimpft mit mir. Aber ich bin eben so wütend ... und kann einfach nicht anders! Es geht einfach nicht! Hilf mir Wege zu finden mich besser zu verstehen und auszudrücken."

Bindung entstehen lassen

Wissenswertes:

Die komplexen Konzepte „Höflichkeit“ und „Respekt“ lernen Kinder nicht durch Gehorsam, sondern durch die Art und Weise, wie Erwachsene genau diesen Umgang miteinander im Zusammenspiel mit ihren Werten vorleben.

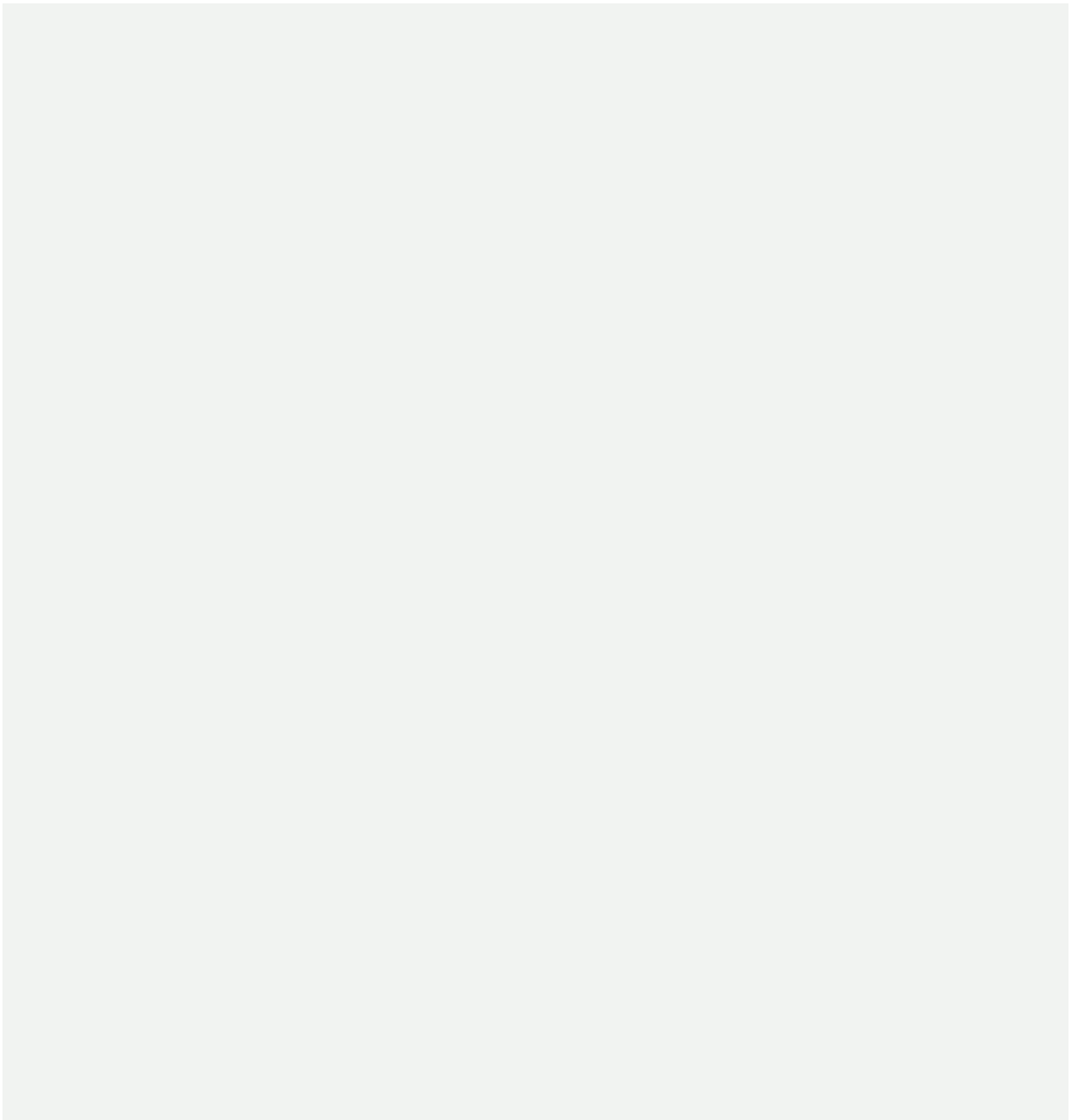
Es bedarf ein sehr reifes, entwickeltes Gehirn, das in der Lage ist, sich in den Gesprächspartner hineinzusetzen. In emotionalen Situationen können aufgebracht Kinder sich noch nicht selbst regulieren und deswegen nicht mehr „klar denken“. Dein Kind hat noch nicht viele Möglichkeiten, mit seinen Emotionen umzugehen. Deshalb ist es wichtig, ihm ein Vorbild zu sein – besonders in Bezug auf Problemlösung und Flexibilität.

- Fühle dich in dein Kind ein: Warum ist es gerade so aufgebracht?
- Damit die Gehirnhälften wieder mehr miteinander arbeiten, lade dein Kind zum Nachdenken ein, statt mit Vorwürfen und Belehrungen zu urteilen oder gar Gehorsam zu fordern.
- Versetze dich gedanklich in dein Kind und versuche, dich mit ihm zu verbinden. Schenke ihm Fremdempathie und warte seine Reaktion ab.
- Sage deinem Kind, was es mit dir macht, wenn es so mit dir spricht - ohne dabei einen Vorwurf zu machen.
- Gib deinem Kind einen "zweiten Versuch" gut mit einer Situation umzugehen.
- **Was du sagen könntest:**
"Boah, wenn du mir so einen Befehl erteilst, zucke ich richtig zusammen vor Schreck! Lass uns es noch einmal versuchen: Ich weiß, dass du das freundlicher sagen kannst / Ich wette, wenn du es noch einmal versuchst fällt dir eine respektvollere Art ein, das zu sagen. / Du kannst vielleicht sagen: Papa, kannst du mir meine Strümpfe geben? Dann fällt es mir viel leichter mich auf die Suche zu machen. Du hast es scheinbar grad ganz schön eilig. Deine Füße sind sicherlich schon richtig kalt."

• Du darfst freundlich und liebevoll sein und deinem Kind vorleben, wie ein gleichwürdiges Miteinander aussieht. Wie gesagt: Respekt entsteht nicht durch Gehorsam.

Einladung zur Reflexion

Was wäre, wenn du kurz innehältst und spürst, was die Forderung deines Kindes gerade mit dir macht? Was fühlst du? Woran Erinnerst du dich? Trägst du die Idee in dir, dass Kinder den Erwachsenen Respekt zollen müssen und du erhältst diesen gerade nicht? Wurde von dir als Kind gehorsam erwartet? Wenn ja, wie ging es dir dabei, was hast du gefühlt? Wie fühlst du dich bei der Vorstellung, dass du nun, obwohl dein Kind so 'forsch' spricht, behilflich bist? In welchem situativen Kontext reagierst du so?





**"DU KANNST DEINEN KINDERN
DEINE LIEBE GEBEN,
NICHT ABER DEINE GEDANKEN.
SIE HABEN IHRE EIGENEN."**

(Khalil Gibran)

#Killeryphrase }

"Du musst endlich lernen,
dass man ... (nicht haut, kratzt, beisst, lügt
sich in der Familie unterstützt ... usw.)!"

#Killerphrase }

"Du musst endlich lernen, dass man ...!"

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- Du wünschst dir, dass dein Kind soziale und moralische Kompetenzen entwickelt und in der Gesellschaft zurechtkommt.
- Du hast Angst, dass dem nicht so ist. Du denkst dir: "Wenn mein Kind ,nicht so wird', dann ist es vielleicht meine Schuld?"

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind hört:

„Ich bemühe mich so sehr, aber ich kann einfach nicht anders und weiß mir nicht zu helfen. Ich bin scheinbar nicht wichtig – etwas anderes ist wichtiger, als ich. Und wieso darf ich das nicht? Ich hab das doch nur gemacht, weil.... Ich bin so wütend und kann es nicht anders ausdrücken. Ich will etwas anderes tun, weil es mir mit dem, was ich machen soll, nicht gut geht.“

BINDUNG ENTSTEHEN LASSEN

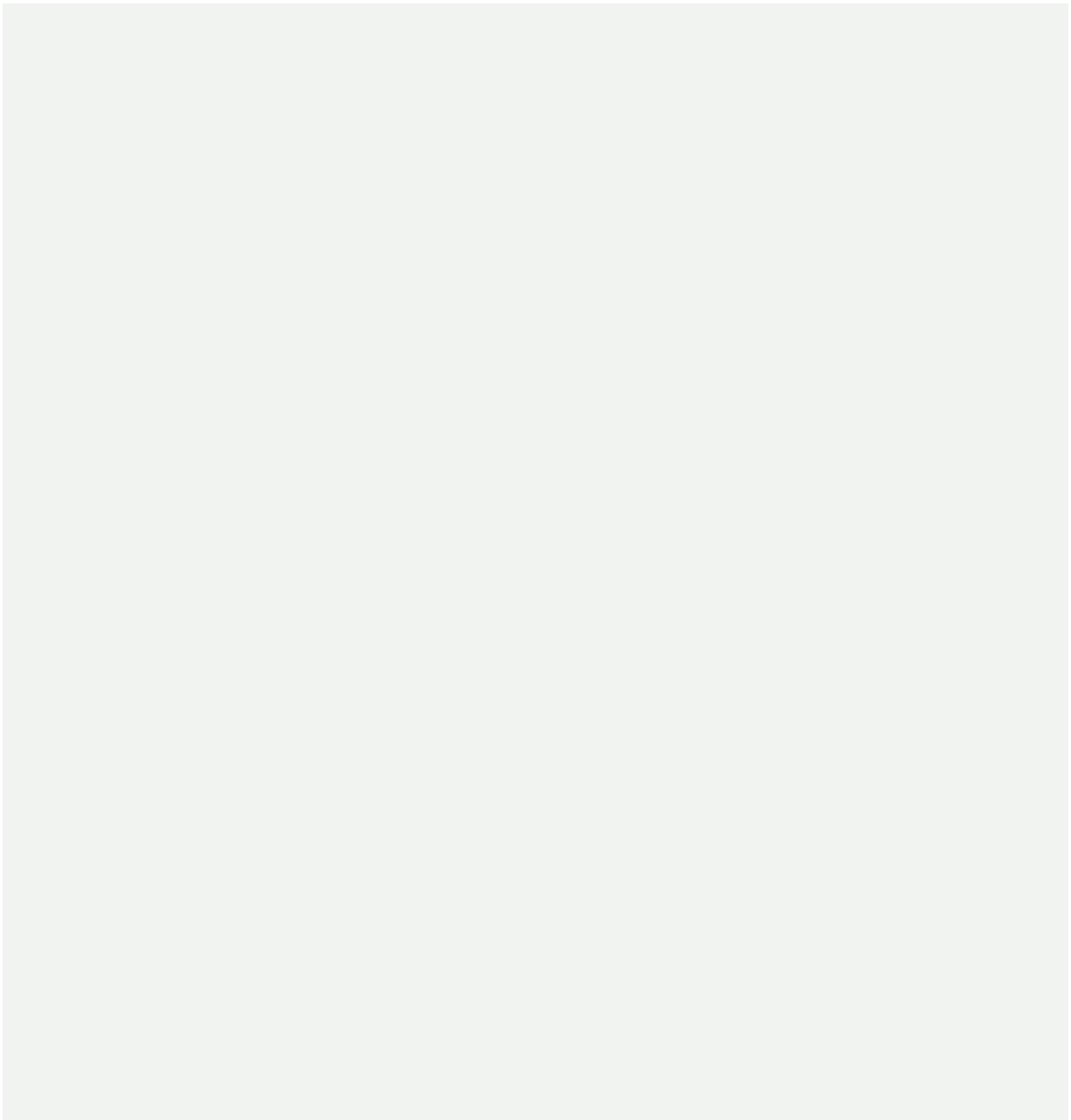
Wissenswertes:

Lernen ist ein unglaublich komplexer, (unter-)bewusster Vorgang. Er wird durch Angst und Stress verhindert. Wenn wir etwas erleben, wenn uns etwas durch und durch berührt, begeistert, mit allen Sinnen "mitreißt" und dadurch eine Erfahrung entsteht, dann lernen wir wirklich. Dazu brauchen wir unter anderem emotionale Sicherheit – also Menschen, denen wir (uns an-)vertrauen.

- Reflektiere die Situation mit deinem Kind, wenn es euch beiden gut geht.
- Stelle deinem Kind (liebevoll) Fragen zur Situation, so dass es sich sicher fühlt und ohne Angst erzählen kann, was es wirklich bewegte.
- Erkläre, was dir wichtig ist.
- **Erarbeitet Lösungen:** "Wenn du gehauen hast, weil du wütend warst, hast du eine Idee, was du stattdessen machen könntest?" / "Du brauchst erst ein bisschen Zeit für dich, bevor ..."
- Hilf deinem Kind, eigene Lösungen zu entwickeln und bestärke es, diese auszuprobieren. Und vergiss nicht: Das ist ein Prozess. Kinder lernen, indem sie sich ausprobieren. Nicht durch Verbote, die sie nicht nachvollziehen können.

Einladung zur Reflexion

Was bedeutet lernen für dich? Wann hast du wirklich gelernt? Wie fühlt sich lernen für dich an, wenn du daran denkst? Welche Bilder entstehen in deinem Kopf? Wie ging es dir als Kind, wenn du geschimpft wurdest, weil du etwas (wiederholt) „falsch“ gemacht hast? Wie gehst du heute mit Fehlern um? Vermeidest du sie? Wenn ja, warum? Gibt es ein immer wiederkehrendes Thema zwischen dir und deinem Kind, dass solche Sätze hervorbringt? Wie möchtest du lieber reagieren?





**"DAS LEBEN DER ELTERN
IST DAS BUCH,
IN DEM DIE KINDER LESEN."**

(Augustinus Aurelius)

#Killeryphrase 4

"Wenn du nicht ..., dann ...!"

#Killerphrase 4

"Wenn du nicht ..., dann ...!"

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- Du bist müde, überfordert, hilflos und eigentlich bist du wütend.
- Du möchtest gehört und gesehen werden. Du möchtest, dass dein Kind mit etwas aufhört und das macht, was du möchtest.
- Du glaubst, dass es besser ist, klare Grenzen in Form von Verboten zu setzen. Damit möchtest du deinem Kind zeigen, dass sein Verhalten inadäquat war und somit eine Verhaltensänderung bewirken.

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind hört:

"Meine Eltern, von denen ich so abhängig bin, machen mich mit Absicht unglücklich, sie geben sich große Mühe, damit ich mich wertlos fühle. Kann ich ihnen vertrauen? Fühle ich mich bei ihnen wirklich sicher? Ich bin so machtlos. Warum tun sie mir das an? Und was passiert mit mir, wenn ich nicht das tue, was sie von mir wollen? Das ist so ungerecht. Ich hab gar nichts gemacht. Ich verstehe nicht, warum sie so mit mir umgehen."

BINDUNG ENTSTEHEN LASSEN

Wissenswertes:

- Konsequenzen sind nur ein Euphemismus, also eine mildernde Umschreibung für Strafe, für die Rechtfertigung „falschen“ Verhaltens, wenn das Kind eine Regel verletzt oder sich gegen den Erwachsenen aufgelehnt hat.
- Ein Erziehungsstil, der auf Gehorsam und Kontrolle basiert, hat einen schädlichen Einfluss auf die Persönlichkeits- und Beziehungsentwicklung des Kindes. Sein „korrektes“ Verhalten wird aus Angst erzeugt. Diese hemmt wiederum sichere und auf Vertrauen bauende Bindungsbeziehungen.
- Zeige deinem Kind, dass du für es "da" bist und alle seine Gefühle annehmen kannst. Dass du es immer liebst, so wie es (gerade jetzt) ist. Mit der Sicherheit aus diesem Wissen kann dein Kind wieder denken und handeln.
- Bindung entsteht u.a. ohne Machtmissbrauch, wenn du deinem Kind die Möglichkeit gibst, **selbst Entscheidungen zu treffen**. Zum Beispiel über das, was es unmittelbar betrifft. Behalte das Entwicklungsstadium des Kindes im Auge, um seine Motive und Gründe zu verstehen.

Einladung zur Reflexion

Hast du selbst Bestrafung erfahren? Welche Form von Bestrafung hast du erhalten und wie fühlte sich diese an? Warum bist du bestraft worden? Was hast du dir gedacht? Welche echten Konsequenzen hast du für dich selbst aus Bestrafungen getroffen in Bezug zu den Menschen, die dich bestraft haben? Wie ist deine heutige Beziehung zu diesen Personen? Was fühlst du, wenn du jetzt daran zurück denkst? Wie hättest du dir eure Kommunikation gewünscht? Wie zeigst du deinem Kind, dass du es verstehst?



**"DIE AUFGABE DER UMGEBUNG
IST ES NICHT,
DAS KIND ZU FORMEN,
SONDERN IHM ZU ERLAUBEN,
SICH ZU OFFENBAREN."**

(Maria Montessori)

#Killeryphrase 5

"Nur eine zwei?
Naja, das ist halt keine eins."

#Killerphrase 5

"Nur eine zwei? Naja, das ist halt keine eins."

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- Ich will das Beste für mein Kind. Es soll eine gute Ausbildung bekommen und später einen guten Beruf haben. Deshalb möchte ich, dass es gute Noten schreibt. Die besten Noten!
- Ich motiviere und lobe mein Kind, noch besseres zu leisten. Ich sporne es an, damit es sich hohe Ziele steckt und immer besser wird!

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind hört:

"Egal, wie viel ich mache, ich bin nicht gut genug. Dabei strenge ich mich so an. Ich darf keine Fehler machen. Ich hab' Angst nach Hause zu gehen, wenn ich keine Eins geschrieben habe. Denn erst wenn ich die/der Beste bin, sind meine Eltern stolz auf mich. Erst dann bin ich ihnen etwas wert."

BINDUNG ENTSTEHEN LASSEN

Wissenswertes:

Selbstvertrauen entsteht unter anderem, wenn Kinder 'sich selbst', also ihren Stärken und Talenten, vertrauen. Wenn sie Erfolg erfahren in Bezug auf ihre eigenen Ansprüche. Wenn sie sehen, dass sie Fortschritte machen, weil sie sich angestrengt und bemüht haben.

- Frage dein Kind, wie es zu seiner Note steht und lasse es über sein eigenes Erleben berichten. Werde neugierig darauf, wie sich dein Kind selbst einschätzt und wann es zufrieden mit sich ist.
- Hör deinem Kind zu und lerne seine Innenwelt kennen.
- **Was du sagen könntest:** "Hey, eine 2! Du freust dich! Scheint, als wärst du richtig zufrieden mit dir! ... Das hört sich so an, als ob es dir ganz schön leicht gefallen ist. Magst du es mir mal zeigen und mehr über darüber erzählen? Was hat dir an dem Thema am Besten gefallen?"

Einladung zur Reflexion

Wie hast du Schule und Notendruck erlebt? Welche Erwartungen hatten deine Eltern an dich im Bezug auf Leistung? Wie verhältst du dich heute in Bezug auf das Erbringen von "Ergebnissen"? Wie gehst du mit Zeit- und Leistungsdruck um? Wie reagiert dein Körper darauf? Glaubst du, dass Leistung mit Wertigkeit zusammen hängt, du also nur dann "wertvoll" bist, wenn du viel leistest? Wie wichtig ist dir "gute Leistung" bei den Aktivitäten deines Kindes? Vergleichst du es mit anderen? Erwinnere dich: Was sind die Stärken deines Kindes?



**"ICH GLAUBE,
DASS ERZIEHUNG
LIEBE ZUM ZIEL
HABEN MUSS."**

(Astrid Lindgren)

#Killerphrase 6

"Das ist kein Spielzeug!"

#Killerphrase 6

"Das ist kein Spielzeug!"

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- "Oh Mist, wenn das kaputt geht habe ich ein Problem! Das Teil ist mir wichtig!"
- Du willst eine klare Trennung von Dingen, die dir gehören und Dingen, die für dein Kind sind. Warum kaufst du sonst auch extra alles?

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind hört:

"Ich spüre, sehe und erlebe und gerade, dass du mir nicht vertraust, Mama. Ich weiß gar nicht, warum du so böse mit mir bist und mich so kritisierst. Ich fühle mich schlecht. Ich will doch auch so sein wie du. Ich will die Dinge entdecken, die du nutzt und hast. Du bist mein Vorbild. Von dir lerne ich was es heißt 'erwachsen' zu sein. Warum darf ich dann nicht die Dinge benutzen, die Erwachsene nutzen?"

BINDUNG ENTSTEHEN LASSEN

Wissenswertes:

Kinder unterscheiden nicht zwischen "Spielsachen" und "Nicht-Spielsachen." Spielen ist gleichbedeutend für sie zu 'lernen, entdecken, erleben'. Die Welt mit all ihren Bestandteilen zu erforschen. Tatsächlich spielen Kinder oft lieber mit "echten" Dingen, als mit den kindgerechten, passenden Spielzeugen.

Schenke deinem Kind Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten. Es wird sich mehr bemühen "zu gefallen" und "es richtig zu machen", als du dir denken kannst.

- **Was du sagen könntest**, wenn du dich in Vertrauen üben magst: "Oh hui! Du willst das haben? Ok, ja. Halte es so, ganz fest. Leg es langsam dann hin, damit es gerade steht." (Beschreibe, wie dein Kind damit umgehen soll, damit es für dich ok ist)
- Wenn es dir schwerfällt: "Oh, nein. Das möchte ich dir heute nicht geben, weil...(formuliere deine ehrlich Begründung OHNE Misstrauen zu kommunizieren)."
- Am Besten ist es, wenn du deine Angst los lässt und mutig bist: "Ja, das kannst du haben. Stelle es mir, wenn du fertig mit Anschauen bist, wieder hier hin zurück."

Einladung zur Reflexion

Wenn dir niemand Vertrauen schenkt, kannst du auch selbst keines entwickeln. Stell dir vor dein Kind hört diesen Satz sehr oft und verinnerlicht damit, dass man ihm/ihr nichts zutrauen kann (weil...?). Was denkst du, wie sich dein Kind entwickelt? Wird es voller Selbstvertrauen sein? Was ist, wenn das "wertvolle Teil" doch kaputt geht? Kannst du damit leben? Erinnerst du dich an eine Situation, als dir etwas kaputt ging? Wie ging es dir dabei? Wie möchtest du deinem Kind zukünftig in solchen Situationen begegnen? Schreibe konkrete Formulierungen nieder.



**"DU BIST TAPFERER
ALS DU GLAUBST,
STÄRKER ALS ES SCHEINT
UND KLÜGER ALS DU DENKST."**

(Winnie Puuh)

#Killerphrase 7

"Ich bin doch nicht dein Diener!"

#Killerphrase 7

"Ich bin doch nicht dein Diener!"

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- "Was soll ich denn noch alles machen? Ich komm mir vor wie eine Angestellte meiner Kinder. Für jeden soll ich springen. Jeder will was von mir. Sollen sie doch selbst ihr Zeug machen und sich kümmern!"
- Du spürst, dass du richtig trotzig wirst. Heute ist dir einfach alles zu viel. Du wünschst dir Verantwortungen und Aufgaben abzugeben.
- Wenn dein Kind so "bestimmt" und "fordernd" ist, sorgst du dich, ob du es vielleicht zu sehr verwöhnst.

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind hört:

"Mama ist wütend und sauer mit mir. Ich hab' etwas falsch gemacht. Aber ich weiß gar nicht, was genau ... Ich bin gekränkt und fühle mich für Mama's Gefühle verantwortlich und schuldig. Ich bin scheinbar eine Last."

BINDUNG ENTSTEHEN LASSEN

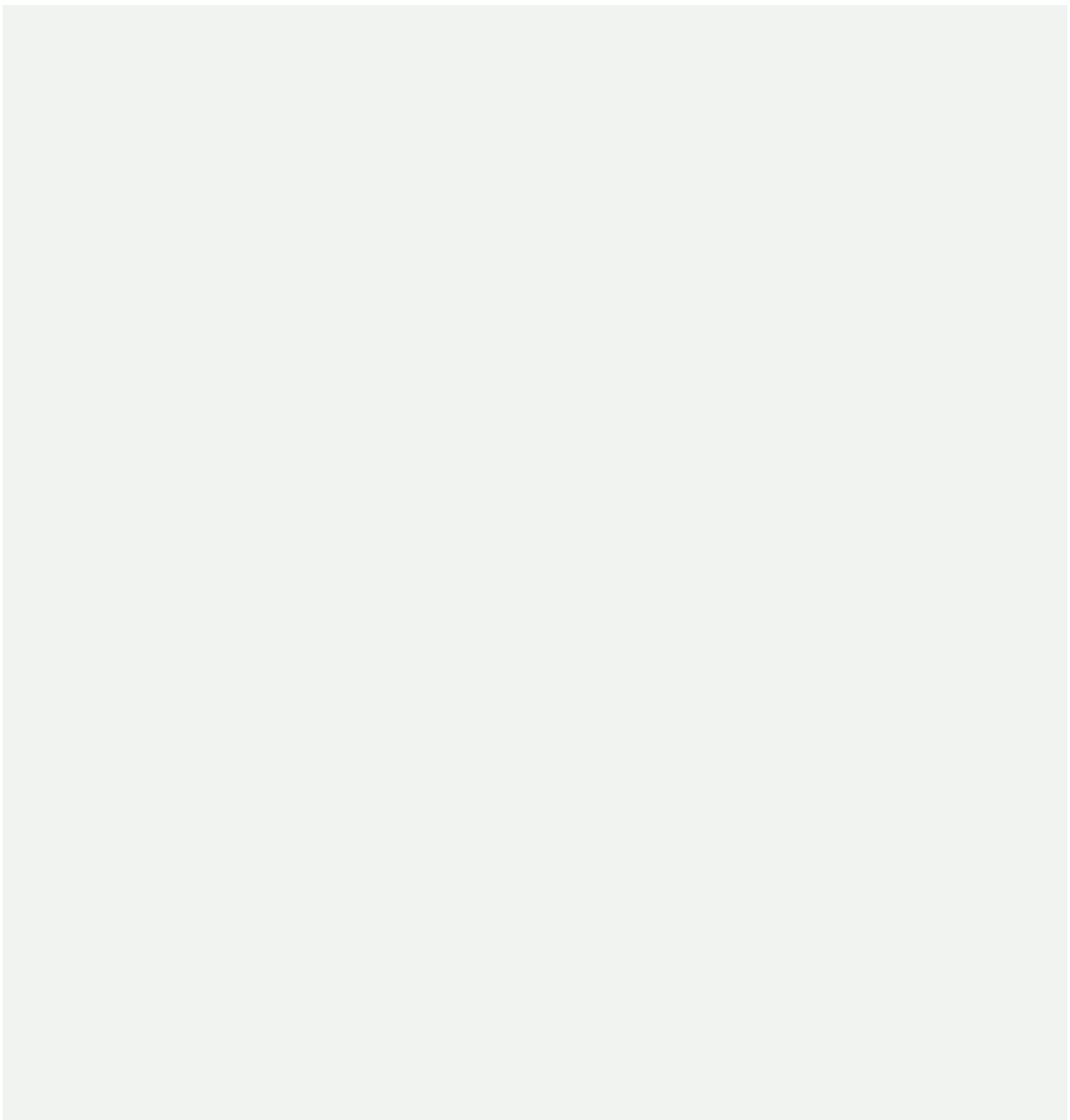
Wissenswertes:

Es gibt unterschiedliche Situationen, in denen diese Elternantwort kommen kann. Oft erscheint sie im Zusammenhang mit dem Thema "Aufräumen" oder bei Aspekten rund um die Selbstständigkeit des Kindes: Also dann, wenn dein Kind deine Hilfe fordert, obwohl es etwas schon kann.

- Grundsätzlich gilt: Der #mentalload bei Frauen ist besonders hoch. Es ist wichtig, tagtägliche Aufgaben und damit Verantwortung im Rahmen des Familienlebens mit deinem Partner zu überprüfen, aufzuteilen und abzugeben.
- Kinder wollen immer zum Familienleben beitragen, vorausgesetzt, dass es freiwillig ist. Zeigt dein Kind hier Eigeninitiative und möchte bewusst Verantwortung für etwas übernehmen? Machst du ggf. Dinge aus Gewohnheit, die dein Kind übernehmen kann (und es deshalb denkt, dass es selbst nicht fähig ist)? Kannst du es zulassen und abgeben? Signalisiere deinem Kind, dass du die Zusammenarbeit schätzt.

Einladung zur Reflexion

Wenn es dir heute zu viel ist und du das Gefühl hast, nur noch zu dienen, dann spüre in dich hinein: Was brauchst du? Ordnung, Wertschätzung, Unterstützung? Was kannst du "sein" lassen? Muss dies oder jenes gemacht werden? Und von dir? Was ist jetzt gerade wirklich wichtig? Was kannst du tun, damit es dir besser geht und du aus der negativen Gefühlsspirale und Opferrolle heraus kommst? Wie könnt ihr als Familie gemeinsam an einem Strang ziehen?





**"HUMOR IST DER KNOPF,
DER VERHINDERT,
DASS UNS DER KRAGEN PLATZT."**

(Joachim Ringelnatz)

#Killeryphrase 8

"Ich hab es dir schon 10 Mal gesagt!"

#Killerphrase 8

"Ich hab es dir schon 10 Mal gesagt!"

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- "Das gibt's doch nicht! Wie oft denn noch? Warum hört mir mein Kind nicht zu? Ist er/sie so verträumt und merkt gar nicht, wie wichtig das für mich ist? Oder provoziert er/sie mich sogar?"
- Du willst, dass 'es' endlich klappt: So oft hast du dein Kind schon gebeten seine Jacke aufzuräumen, die Schwester nicht zu schlagen und nicht mit den Fingern zu essen ...

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind je nach Situation hört:

"Ich bin also doch nicht ganz so wertlos und unwichtig. Endlich sieht mich Mama wieder. Wenn ich 'das' mache, schimpft sie zwar mit mir, aber sie ist bei mir. Sie merkt, dass es mich noch gibt. Und doch tut es mir weh ... Dabei fehlt mir doch etwas. Nur was?"

"Ich will nicht funktionieren auf Knopfdruck. Du sagst, ich soll jetzt sofort etwas tun. Aber ich will erst etwas anderes beenden. Ich und das was ich gerade tue ist wichtig für mich. Deswegen 'höre' ich dich nicht. Ich will mich selbst schützen. Du verletzt mich. Du denkst, dein Anliegen ist wichtiger als meines."

BINDUNG ENTSTEHEN LASSEN

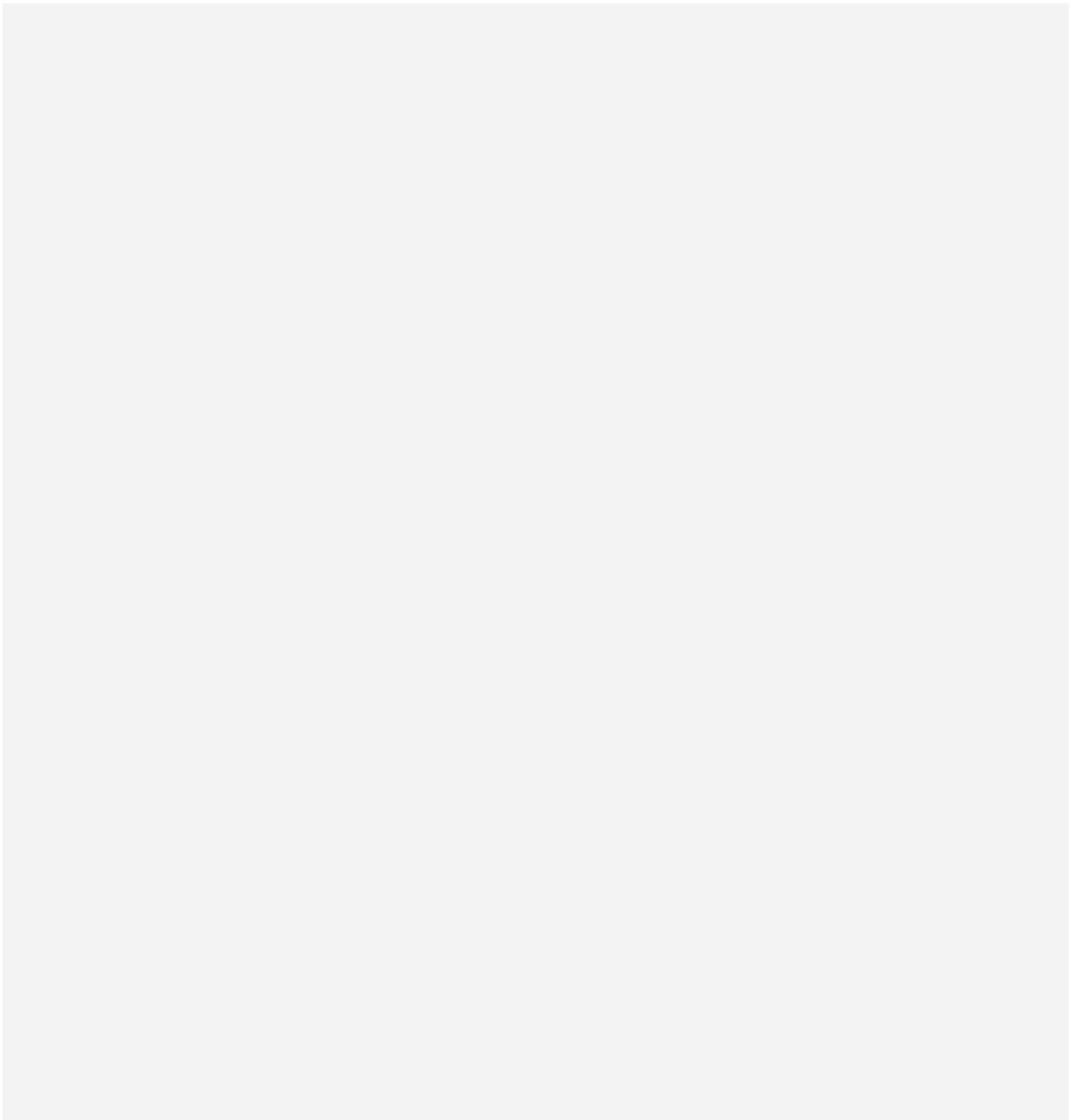
Wissenswertes:

Je öfter Kinder das Gefühl haben, dass sie wertlos sind, umso schwerer fällt es ihnen, "das Richtige" zu tun. Sie wollen mithelfen, kooperieren – wenn es freiwillig ist und sie sich und ihre Bedürfnisse dabei nicht aufgeben müssen.

- Respektvoller Umgang entsteht unter anderem, wenn du dich persönlich zeigst, Rücksicht nimmst auf deine Bedürfnisse und die von anderen und dein Gegenüber in seinem Wesen so annehmen kannst, wie er/sie ist.
- Kinder benötigen konkret Hilfe bei Übergängen jeder Art. Willst du, dass dein Kind **jetzt sofort** etwas beendet, weil ihr los 'müsst'? Hilf' deinem Kind etwas zu beenden, um etwas Neues starten zu können – ohne Druck und Vorwürfe. Mehr dazu in der #Killerphrase 9.

Einladung zur Reflexion

Wer bist du als Person? Was genau 'soll' dein Kind machen und warum? Was ärgert dich, macht dich in eurer speziellen Situation wütend? Notiere es hier, um Klarheit zu bekommen.





**"IN DEN KINDERN ERLEBT MAN
SEIN EIGNES LEBEN NOCH EINMAL,
UND ERST JETZT VERSTEHT MAN
ES GANZ."**

(Søren Kierkegaard)

#Killeryphrase 9

"So. Schluss mit Spielen!
Wir gehen jetzt!"

#Killerphrase 9

"So. Schluss mit Spielen! Wir gehen jetzt!"

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- Du hast Zeitdruck. In deinem Kopf spielen sich alle möglichen kommenden Szenarien ab: Wenn ihr zu spät seid, dein Kind im Auto einschläft, ihr den Termin verpasst, die Schule bereits angefangen hat ..., dann ...!
- Du hast das Gefühl nicht gehört zu werden und sehnst dich nach Anerkennung.
- Du möchtest deinem Kind vermitteln, was dir wichtig ist. (Was genau?)

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind hört:

"Ich muss funktionieren – und wenn ich nicht komme oder mitgehe, was passiert dann? Lässt mich Mama dann alleine zurück? Das macht mir Angst! Dann höre ich lieber auf – damit ich nicht einsam zurück bleibe. Ich fühle mich unsicher. Das macht mich wütend, das ist so unfair. Ich bin hier noch nicht fertig! Ich kann mich gerade noch nicht verabschieden von meiner Freundin, meinem Spiel, meinem Zuhause. Es fällt mir so schwer."

BINDUNG ENTSTEHEN LASSEN

Wissenswertes:

Übergänge sind heikel – für dein Kind und auch für dich. Übergänge achtsam, weich und gleitend zu gestalten ist eine Aufgabe. Neben wiederholter Vorbereitung auf die kommende Veränderung (verbal), helfen kreative Lösungen:

- Kannst du "Zeit" sichtbar machen, z.B. mit einer Eieruhr oder einer Sanduhr?
- Kannst du das Spiel von einem Ort zum nächsten verlagern?
- Gibt es ein Spielzeug, das dein Kind mitnehmen kann?
- Fühle dich in dein Kind ein: Wie geht es ihm/ihr gerade?

Was du sagen könntest: "Dir macht das hier gerade richtig Spaß und du magst dein Spiel noch zu Ende spielen." oder "Kann es sein, dass du noch einmal richtig fest gekuschelt werden magst, bevor wir zusammen losgehen?"

Einladung zur Reflexion

Wie gehst du selbst mit Übergängen um? Was möchtest du noch erledigen, bevor du "gut" los kommst? Welche Mittel helfen deinem Kind, damit es gut loskommen kann? Was bedeutet "Zeit" und "Pünktlichkeit" für dich genau? Was kannst du tun, um nicht unter "Zeitdruck" zu geraten? Wie fühlt es sich für dich an, wenn du zu spät kommst? Wie wahrscheinlich ist es, dass deine Szenarien eintreffen? Kannst du deine Gedanken ziehen lassen? Wie kannst du dein Kind auf Übergänge vorbereiten? Wieviel Vorlaufzeit braucht es?



**"SEI EINFACH EHRlich
ZU DIR SELBST,
DAS ÖFFNET ALLE TÜREN."**

(Vernon Howard)

#Killerphrase 10

"Du nervst!"

#Killerphrase 10

"Du nervst!"

DICH VERSTEHEN

Was du denkst und sagen willst:

- "Ich kann nicht mehr! Ich will nicht mehr!"
- Du bist überfordert, fühlst Übergriffigkeit, bist verzweifelt – es ist dir einfach alles viel zu viel.

DEIN KIND VERSTEHEN

Was dein Kind hört:

"Ich hab doch gar nichts gemacht! Oder bin ich wohl jemand, der immer nervt? Dann bin ich also schuld daran, dass Mama gerade unglücklich ist. Mama hätte lieber, dass ich anders bin. Damit sie glücklich ist und sich über mich freut, müsste ich anders sein. Sie liebt mich also nicht so wie ich bin."

BINDUNG ENTSTEHEN LASSEN

Wissenswertes:

Wenn wir mit "Du-Sätzen" sprechen, nehmen Kinder das, was sie hören, als Teil ihres Charakters oder ihrer Persönlichkeit wahr. Du-Botschaften sind herabsetzend und beschämend, ziehen den Charakter des Gegenübers in Zweifel. Dein Kind fühlt sich unzulänglich, als Mensch abgelehnt, zurückgestoßen und ungeliebt. Mit derartigen "Du-Botschaften" lernen Kinder, sich selbst als "dumm", "unzulänglich" und "schlecht" anzusehen – was ihre eigene Selbstachtung zerstört.

- Kinder reagieren (zu Recht) "trotzig" auf derartige Botschaften ("Ich nerve gar nicht!"), was den bestehenden Konflikt oft verschlimmert.
- Sie zahlen oft mit gleicher Münze heim ("Bist du selbst!"), weil sie Ungerechtigkeit empfinden

Rede über dich und deine Gefühle. Sprich aus, was die Situation gerade mit dir macht.

Was du sagen könntest: "Ich bin gerade total müde und kraftlos. Und ehrlich, auch überfordert. Ich will gerade einfach nicht mit dir spielen."

Einladung zur Reflexion

Dich echt und authentisch zu zeigen, kann ungewohnt sein. Wenn dem so ist, dann frage dich: Wie denkst du, müsstest du als "Mama" denn sein? Welche Idee von Mutterschaft trägst du in dir drin? Musst du immer "funktionieren" und "alles im Griff haben"? Was stört dich an deinem Kind in dieser Situation? Wie verlief der Tag bis hierher? Wonach sehnst du dich wirklich? Überlege auch: Was braucht dein Kind gerade? Wirklich das "etwas" oder doch noch etwas anderes?

Nachwort

Als ich mir all diese Reflexionsfragen gestellt und den Einblick in mich und meine Gefühlswelt zugelassen habe, war ich **überwältigt und erschöpft**. Gleichzeitig empfand ich aber auch **Klarheit, Leichtigkeit und mehr Verbindung** zu mir selbst und meinem Kind.

Wie ist das bei dir?

Ja, es ist herausfordernd, sich selbst, sein Kind und die Beziehung genauer unter die Lupe zu nehmen. Auch mir fällt es schwer, mich in Konflikten zu stoppen, inne zu halten, meine Gedanken wahrzunehmen und dann ziehen zu lassen.

Mich beständig an **meine Werte**, meine langfristigen **Ziele** für meine Kinder zu erinnern, **zu fühlen und aus den vielen Fehlern** (die ich tagtäglich mache und immens wichtig sind) zu lernen, ist eine Aufgabe.

Ein echter **Prozess, den ich, so mein Wunsch, nun auch bei dir anstoßen durfte**.

Eine großer Nebeneffekt dieses Workbooks ist es nämlich auch, dir dabei zu helfen, jeden Tag **zur besten Version von dir selbst zu werden**.

Dir zu verstehen zu geben, dass **Konflikte notwendig und eine große Chance sind**, dich mit dir selbst und deinem Gegenüber **zu verbinden**; dich und euch ein Stück besser kennen-, verstehen und annehmen (also lieben!) zu lernen.

GEMEINSAM ZU WACHSEN.

Dass du bis hier her gekommen bist, macht mich unglaublich dankbar und ich bin wirklich stolz auf dich.

Das ist dein erster großer Schritt auf deinem Weg zu deiner **gleichwürdigen, bedürfnisorientierten Eltern-Kind-Beziehung** durch achtsames Kommunikation.

Ich wünsche dir, dass du weiter dran bleibst, jeden Tag einen kleinen Schritt im Miteinander zu wachsen.

Wenn du wissen möchtest, welche Wege wir gemeinsam gehen können, dann kontaktiere mich unter: manuela@sprachzeichen.de

Impressum

Folge
Manuela Festl
@sprachzeichen auf



Für mehr Impulse rund um bewusste Elternschaft komm in die
Facebookgruppe "Raus aus dem Alltag - rein in die Familie".

In meinem **Podcast "Loslassen & gemeinsam wachsen"**
erwarten dich konkrete Impulse, wie du deine Alltagskonflikte mit Kind achtsam, respektvoll und
gewaltfrei lösen kannst - ohne Wutausbrüche, Anschreien und Belohnungs- und
Bestrafungsmethoden.

Du hast Fragen oder wünschst dir Unterstützung auf deinem weiteren Weg?

Dann schreib mir eine Nachricht an:
manuela@sprachzeichen.de

© Manuela Festl | Sprachzeichen.de | Alle Rechte vorbehalten
Die Vervielfältigung oder Veröffentlichung ist nur mit schriftlicher Genehmigung
von Manuela Festl genehmigt.