



Raus aus dem Teufelskreis - hin zur wertschätzenden Kommunikation

Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	Schritt 4	Wegbegleiter
<p>Auslösende Situation, Geste oder Wort erkennen und beschreiben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achtsam bleiben • Ruhe bewahren • Tief atmen • Nur beobachten • Nicht persönlich nehmen <p><u>Wichtig:</u> Auf Urteile, Ab-/Bewertungen, Verurteilungen, verzichten!</p> <p><u>Auslöser für Streit/Stress können z.B. sein:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Reizwort • Provokation • Lautstärke, Unruhe • Ausgrenzung • Zeitdruck • Hausaufgaben • Müdigkeit • Kommentare Dritter 	<p>Gefühl(e) identifizieren und benennen</p> <p>1. Fühle ich und/oder mein Kind negative Gefühle? = Unerfüllte Bedürfnisse</p> <p>2. Positive Gefühle? = Erfüllte Bedürfnisse</p> <p><u>Negative Gefühle erkennen und benennen, z.B.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wut • Sorge • Trauer • Angst • Überforderung • Frust • Zweifel • Unsicherheit 	<p>Meine Bedürfnisse und die des Kindes erkennen und verstehen</p> <p><u>Bedürfnisse können z.B. sein:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruhe • Selbstbestimmtheit • Liebe • Freude • Nahrung • Klarheit • Respekt • Wertschätzung • Gemeinschaft • Anerkennung • Fürsorge <p><u>Wichtig:</u> Vermeide die Erwartungshaltung, dass dein Kind deine Bedürfnisse erfüllen SOLL. Es gibt immer mehrere Optionen für dich. Auch das Kind hat Bedürfnisse – beide Anteile sind berechtigt!</p> 	<p>Weg finden, Bedürfnisse zu erfüllen - Strategie ändern: Bitten statt Fordern</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eine klar formulierte Bitte zeigt Wertschätzung. 2. Eine Bitte sollte die Freiheit lassen, auch mal „nein“ sagen zu dürfen. 3. Erfüllung der Bitte muss hier u. jetzt möglich sein. 4. Eine Bitte ist nur eine mögliche Strategie, manchmal benötigt ein Kind eher eine deutlich formulierte Aufforderung. Dies ist Situationsabhängig. 5. Wichtig ist ein respektvoller, positiver Umgangston. 6. Verständliche, logische Begründung bieten. Bedürfnis erklären. 7. Zeit geben, die Bitte oder ggf. Aufforderung zu verarbeiten. 	<p>Schlüsselfaktoren verstehen, Blockaden überwinden, Positives schätzen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Achtsamkeit und Wert-schätzung mit DIR und deinem GEGENÜBER 2. Vermeide Reizwörter: „Immer machst du das...“, „Schon wieder...“, „Nie machst du...“ 3. Ein „nein“ ist ein „ja“ für eine andere Entscheidung. Ein „nein“ zu akzeptieren hilft. 4. Erkennen von Ängsten als große Blockade, z.B. Angst vor: <ul style="list-style-type: none"> • Ablehnung, • als Schwach zu gelten, • vor der Antwort „Nein“. 5. „Fehlverhalten“ weist auf ein unterfülltes Bedürfnis hin. Dein Kind braucht dich, dein Verständnis und Hilfe. 6. Jeder Erfolg zählt!

Ziel: Anerkennung, Akzeptanz, Freude, Gemeinschaft, Klarheit, Liebe, Selbstbestimmtheit, Verantwortung, Zusammenhalt, Zuversicht

