Workbook

Der StarkeKids-Videokurs

Selbstwert stärken, Beziehung fördern, Kind verstehen und liebevoll kommunizieren!

Birgit Gattringer

StarkeKids

Willkommen

Ich bin Birgit Gattringer und Mama von 2 wunderbaren Jungs, die mir tagtäglich die Möglichkeit geben, mit ihnen gemeinsam zu wachsen und meine größten Lehrmeister sind.

Ich selbst fand mich leider viel zu oft in Situationen wieder, in dem ich sehr wütend auf meine Kinder war und mit ihnen schimpfte und schrie. Doch ich wusste, dass Strafen und Drohungen schädlich für den Selbstwert des Kindes ist. Denn dabei lernt es nur, dass der "Stärke", seinen Willen auf Kosten anderer durchsetzen kann.

So würden meine Kinder nicht zu eigenständigen, selbstverantwortlich denkenden, lösungsorientierten und empathischen Erwachsenen heranreifen. Deshalb habe ich Wege für meine friedvolle Elternschaft gefunden. Als ehemalige Schreimama kann ich dir sagen: Du schaffst es auch! Da ich weiß, dass Veränderung ein Prozess ist und es dauert, sei entspannt und geduldig mit dir! Wir alle stolpern... wichtig ist, dass wir gemeinsam in die richtige Richtung der friedvollen Elternschaft stolpern :)
Alles Liebe,

Birgit Gattringer

Inhalte

01 Self-Empowerment

02 Beziehung

03 Gefühlswelt

04 Kommunikation

Dieses Workbook ist dein Begleiter für den Videokurs. Für die bessere Umsetzbarkeit habe ich verschiedene Symbole in diesem Workbook verwendet. Sie bedeuten folgendes:

Klick-Symbol
Das Klick-Symbol markiert Kernaussagen im Text. Lies sie dir ein paarmal nacheinander durch und denke immer wieder tagsüber an sie. Je öfter du sie wiederholst desto mehr verankerst du sie in deinem Bewusstsein und umso schneller wirst du danach handeln.

Übungs-Symbol
Das Übungs-Symbol markiert eine Übung für dich. Mach sie bitte unbedingt mit und halte die Erkenntnisse oder die Antworten schriftlich fest. So kannst du die Inhalte vertiefen und Schritt für Schritt das Wissen in deinen Alltag umsetzen.

EINFÜHRUNG: KINDLICHE ENTWICKLUNG

Kindliche Entwicklung wird oft falsch verstanden. Kinder sind keine Mini-Erwachsene. Wir haben jedoch oft schon die **Erwartungen** an unser Kind wie bei einem Erwachsenen. Deshalb sind wir oft enttäuscht und werden wütend. Entwicklung ist wie eine **Transformation**, verglichen wie mit der Transformation einer Raupe zum Schmetterling. Transformation geschieht durch geeignete Bedingungen und nicht durch Training und Belehrung.

Natürliche Persönlichkeitsprofil jedes Kindes unter 7 Jahre (und für ganz viele Kinder, die zwar schon älter sind, jedoch nicht immer optimale Bedingungen hatten)

- **Impulsiv**: Das Impulskontrollzentrum ist kaum ausgereift, Impulse können nicht unterdrückt und müssen sofort ausgelebt werden
- **Ein Gefühl zu einer Zeit:** Ein Gefühl herrscht zu einer Zeit. Innere Abwägung / innerer Dialog findet nicht statt
- **Rücksichtslos & Egoistisch:** Sie können sich nicht in andere hineinfühlen, demnach handeln sie nach Impulsen und können dabei keine Rücksicht auf andere nehmen
- **Aggressiv**: Wutgefühle werden direkt und unangemessen ausgedrückt
- **Kurzfristig** im Denken: Da sie im Hier und Jetzt leben, können sie keine Auswirkungen auf die Zukunft wahrnehmen
- **Unzuverlässig**: Sie wissen zwar, was sie tun oder nicht tun sollen, aber sie vergessen sofort ihre guten Vorsätze aufgrund von spontanen Impulsen
- **Kein Taktgefühl:** Sie können nicht zwischen den Zeilen lesen
- **Zielstrebig**: Sie verfolgen ihr eigenes Ziel, ohne Rücksicht auf andere Ziele
- **Trennungsprobleme**: Trennung auf den unterschiedlichen Bindungsebenen sind für Kinder schwer auszuhalten

Welche natürlichen Merkmale des typischen Persönlichkeitsprofils erkennst du bei deinem Kind?

WAS BRAUCHT DEIN KIND VON DIR?

Kein Kind kann bewusst diese natürliche Unreife einsetzen und steuern. Deshalb ist es unsere Aufgabe, diese natürliche Unreife auszugleichen.

Statt dem Kind seinen Mangel an Gehirnreife "vorzuhalten" und es ständig vorzuführen oder zu bestrafen, müssen wir Rahmenbedingungen schaffen, damit sich das Kind entwickeln und reifen kann.

- Beziehung an erster Stelle
- Bindung stärken und Bindung je nach Situation aktivieren
- Auf die Seite des Kindes stellen
- Schwierige Situationen überbrücken / umschiffen
- Unreife ausgleichen
- Kein ständiges Korrigieren / Belehren / Kritisieren
- Verzicht auf Strafen / Belohnungen
- Trennung vermeiden bzw. überbrücken
- Spielen und spielerischer Umgang bei Herausforderungen

Was das alles bedeutet, dazu kommen wir noch...

01 SELF-EMPOWERMENT

Modul eins

In diesem Modul geht es um DICH. Um eine wertschätzende Beziehung zu deinem Kind leben zu können, braucht es eine gute Qualität an Beziehung zuerst bei dir selbst.

1. Einführung: Warum ist persönliche Weiterentwicklung für dich und dein Kind so wichtig
2. Freundliche Haltung dir gegenüber
3. Freundliche Haltung deinem Kind gegenüber
4. Achtsam auf dem Weg zu dir selbst
5. Sorgenfrei neue Kraft schöpfen (Audio)
6. Die Blüte der Selbstliebe (Audio)

WARUM IST PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG FÜR DICH UND DEIN KIND SO WICHTIG

Kein Selbstmanagement-Programm ist so effektiv und hart ehrlich, wie die deiner eigenen Elternschaft. In jeder Beziehung lernen wir uns selbst besser kennen. Da die Beziehung zum Kind eine der engsten ist, bringt diese Beziehung oft Seiten in uns hervor, die wir vorher nicht von uns kannten und die wir nicht unbedingt immer gutheißen.

Deshalb braucht es Selbstliebe, um all deine Seiten zu akzeptieren.

- Ohne Selbstliebe, kannst du für dein Kind keine tiefgreifende innige Liebe empfinden
- Ohne einen wohlwollenden, sanften Blick auf dich selbst, kannst du solchen Blick nicht auf dein eigenes Kind werfen
- Ohne Anerkennung von dir selbst, über das was du tagtäglich leistest, kannst du auch keine Anerkennung deinem Kind geben
- Ohne Vertrauen in das Leben, kannst du deinem Kind nicht vertrauen und auch weniger zutrauen
- Ohne dir über dich selbst im Klaren zu sehen und über dich selbst bewusst zu sein, kannst du auch dein Kind nicht das Selbstbewusstsein geben.

! Sehe und anerkenne dein Kind / deine Kinder als deine wichtigsten Lehrmeister für deine eigene persönliche Weiterentwicklung!

Wo und was kannst du von deinem Kind lernen?

FREUNDLICHE HALTUNG DIR GEGENÜBER

Wir geraten sehr schnell in Stress in unserem Familienalltag. Im Stressmodus werden wir jedoch hart, kühl, unflexibel, spüren uns selbst wenig, verlieren unser Einfühlungsvermögen und reagieren oft unangemessen auf eine Situation. Wie schnell du in den Stressmodus kommt, hängt von 2 wesentlichen Faktoren ab:

Ressourcen / Kräfte / Fähigkeiten

Anforderungen / Herausforderungen

Auf die Anforderungen und Herausforderungen des Lebens haben wir oft sehr wenig Einfluss. Den meisten Einfluss haben wir auf unsere Ressourcen, unsere eigenen Kräfte und Fähigkeiten. Deshalb lohnt es sich, dahin zu investieren.

Ressourcen und Kräfte zu stärken, bedeutet u.a. eine freundliche Haltung in uns zu kultivieren. Dabei hilft es enorm, sich auf das wirklich Wesentliche im Leben zu besinnen.

Denke über folgende Fragen nach:

Wenn ich mir vorstelle, ich bin 80 Jahre alt und schaue auf die heutige Zeit zurück: Was ist wirklich von Bedeutung?

Denke über folgende Fragen nach:

Was wünsche ich mir langfristig für mich und meine Kinder?

Was ist mir besonders wichtig im Leben mit meinem Kind (meinen Kindern)?

Was hätte ich mir von meinen Eltern gewünscht und wie möchte ich für meine Kinder sein?

Versuche in den nächsten Stresssituationen, innezuhalten und ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und dich zu fragen, ob das was du jetzt tun willst, deinen langfristigen, wahrhaftigen Zielen entspricht.

Erachte deine Antworten als deine persönlichen Werte, die dir im Zusammenleben mit deinen Kindern wichtig sind. Sie dienen dir ab nun als "Leitstern", die dir Orientierung geben. Bedenke, dass es nicht darum geht, den Leitstern zu erreichen, sondern dass er für deine Ausrichtung dient.

Wir alle stolpern, wichtig ist, dass wir in die richtige Richtung stolpern!

PERSPEKTIVENWECHSEL

Wir Eltern neigen sehr schnell uns selbst zu verurteilen. Dabei werden wir hart und unflexibel, nicht nur uns gegenüber, sondern unseren Familienmitgliedern ebenso. Wir lernen und wachsen jedoch nicht aus der Kritik heraus.

Wenn es du mal nicht so reagiert oder gehandelt hast, sowie du es dir vorgenommen oder gewünscht hast, empfehle ich dir folgende Übung:

Mach einen Perspektivenwechsel: Stell dir vor, deine beste Freundin / Freund, die Mama / der Papa ist, kommt zu dir und erzählt dir von genau derselben Situation. Sie/er erzählt dir, was aus ihrer/seiner Sicht alles schiefgelaufen ist. Wie groß die Unzufriedenheit, Selbstverurteilung, Nicht-Akzeptanz von sich selbst ist. Sie / er zweifelt total an sich selbst als Elternteil.

Was würdest du nun als gute Freundin / guter Freund sagen?

Mit welchem Ton redest du? Welche Gestiken machst du? Wie gehst du auf ihren/ seinen Kummer ein?

Was kannst du für dich in den nächsten Situationen übernehmen?

FREUNDLICHE HALTUNG DEINEM KIND GEGENÜBER

Wenn wir eine freundliche Haltung zu uns schaffen, gelingt es uns auch leichter eine freundlichen Blick auf unser Kind zu werfen.

Jedoch hat unser Gehirn eine Negativitätstendenz. Negative Dinge nehmen wir bewusster wahr, weil sie in uns mehr Bewegung verursacht haben. Negative Ereignisse haften viel stärker - wie bei einem dicken Klebeband - als positive Erlebnisse, diese rutschen oft ab wie bei einer Teflonpfanne.

Wenn wir Eltern eher immer das Negative sehen und darauf reagieren oder alleine angestrengt und verärgert gucken, kommt das beim Kind an. Es erhält die Botschaft “irgendwas ist mit mir nicht in Ordnung”. Unbewusst vermitteln wir ständig unserem Kind, das Bild was wir von ihm haben (= wird zum Selbstbild vom Kind). Wenn wir ständig denken, das stimmt nicht und das muss es verändern, dann beeinflusst das das Kind.

Jetzt geht's aber nicht darum, dass wir die rosarote Brille aufsetzen und uns einreden, dass alles so schön und positiv ist. Es geht vielmehr darum, ein realistisch oder realistischeres Bild vom Kind zu bekommen. Dieses innere Bild soll bewusster werden und auch die positiven Seiten sollen auch da Platz haben.

Beispiel: Gewitterwolke

Gewitter überleben, jedoch hinter jedem Gewitter kommt wieder der blaue Himmel und die Sonne hervor.

Achte deshalb darauf:
Dein Kind besteht nicht nur aus der Gewitterwolke, sondern auch aus dem blauen Himmel und der Sonne

Ziel sollte sein, dass das Kind spüren kann, dass es eine keine Last für dich ist, sondern eine Freude für dich!

Damit dir das leichter gelingt, habe ich 3 Übungen für dich:

Abends wenn dein Kind schon schläft und aussieht wie ein kleiner Engel. Setze dich für 2 Minuten an die Bettkante und erinnere dich an die schönen Momente des Tages, an die Stärken deines Kindes, wie weit hat dein Kind dein Leben bereichert, was durftest du heute von deinem Kind lernen oder staunen... Notiere es dir hier:

Welche Aktivitäten lassen dein Kind aufblühen, begeistern es? Wie kann ich es ermöglichen, Dinge zu tun, die ihm Freude bereiten.

Welche Aktivitäten können wir gemeinsam machen, die uns beide Freude bereiten, miteinander zu sein.

Modul zwei

02

BEZIEHUNG

In diesem Modul geht es um die Beziehung und Bindung zu deinem Kind. Ich erkläre dir, wie eine tiefe Bindung entsteht und wie du sie stärken kannst.

1. Einführung: Warum ist Bindung und Beziehungsqualität so wichtig
2. Wie Bindung entsteht - Die 6 Bindungsstufen
3. Der Bindungscheck
4. Der Bindungscheck - Die Auswertung
5. Stärkung der Bindung je nach Stufe
6. So förderst du die Bindung zu deinem Kind
7. 46 Ideen zur Förderung der Bindung

WARUM IST BINDUNG UND BEZIEHUNGSQUALITÄT SO WICHTIG

Was macht Bindung auf der körperlichen / hormonellen und der entwicklungspsychologischen Ebene.

KÖRPEREBENE

Dazu musst du 3 wichtige Botenstoffe des Körpers kennen, die zum kurz- und langfristigen Wohlbefinden beitragen:

- **Dopamin**: ist das "Glückshormon", das wir in Schüben bekommen, wenn wir uns was Gutes tun. Fokussieren wir uns jedoch NUR darauf, führt das langfristig zu einem geringeren Wohlbefinden. Weil der Botenstoff so angelegt ist, dass dieser schnell wieder verschwindet.
- **Cortisol**: ist das "Stresshormon". Wird in unserem Körper ausgeschüttet, wenn wir Stress empfinden UND auch wenn wir Stress in Betracht ziehen / erwarten / antizipieren.
- **Oxytocin**: ist das "Kuschelhormon" oder "Bindungshormon" und sorgt für ein langfristiges Wohlbefinden.

ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHE EBENE

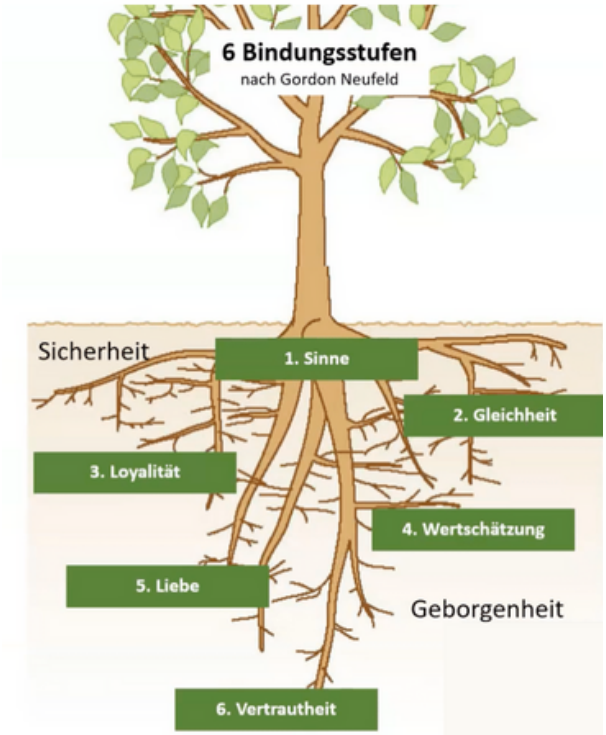
Bindung ist der stärkste Trieb von uns Menschen, weil wir Bindungswesen sind. Ohne Bindung sterben wir.

! Bindung ist das Streben nach Nähe UND der Drang diese Nähe zu bewahren

Bindung ermöglicht uns Erwachsene für unsere Kinder zu sorgen, zu führen, zu helfen und den Kindern sich von uns umsorgen, führen, leiten, helfen zu lassen.

WIE BINDUNG ENTSTEHT SECHS BINDUNGSSTUFEN

nach Dr. Gordon Neufeld



01

SINNE

Ziel: Körperliche Nähe; Bezugsperson wird mit allen fünf Sinnen wahrgenommen
Alter: Babyalter

02

GLEICHHEIT

Ziel: Möchte so sein wie die Bezugsperson; ahmt es nach
Alter: Kleinkindalter, ab ca. 2 Jahren

03

ZUGEHÖRIGKEIT/ LOYALITÄT

Ziel: hebt auf alles Besitzanspruch, egal ob Mama, Papa, Teddybär, Spielzeug, Betreuerln,...
Alter: Kleinkindalter, ab ca. 3 Jahren

04

WERTSCHÄTZUNG/ BEDEUTSAMKEIT

Ziel: will (für die Bezugsperson) wichtig sein, möchte wirksam sein
Alter: ca. 3-4 Jahre

05

LIEBE

Ziel: Nähe durch Gefühle. Kind will der Bezugsperson seine Liebe schenken und zeigt es oft. Trennung von den Eltern wird jetzt besser ertragen, gleichzeitig sind Kinder jetzt verletzlicher.
Alter: ca. 5 Jahre

06

VERTRAUTHEIT

Ziel: Vertraut der Bezugsperson alles an: Pläne, Freuden, Sorgen und Ängste. Es schüttet ihr/ihm sein Herz aus. Dies ist die tiefste Ebene der Bindung.
Alter: ca. 6-7 Jahre

BINDUNGSCHECK

Auf welcher Bindungsstufe stehst du mit deinem Kind? Überprüfe euch selbst. Falls du merkst, dass eine Stufe nicht oder nicht optimal bei euch verlaufen ist, kannst du noch immer dahin zurückkehren und deinem Kind das geben, was es braucht. Z.B. kommt es oft vor, dass die Zweit- oder Drittgeborenen Probleme bei der Zugehörigkeit haben. Auch wenn sie schon älter sind, kannst du auf diese Stufe wieder zurückkehren und dein Kind mit dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit auftanken.
Zähle die Zahlen in der Klammer zusammen.

(Beachte dieser Check ist kein evidenzbasierter Test, sondern dient lediglich für eine ungefähre Einschätzung. Wenn dein Kind noch unter 6 Jahren ist, kann es aufgrund der Unreife noch keine tiefe Bindung bis zur 6. Stufe erreichen, deshalb berücksichtige auch die ungefähren Altersangaben der jeweiligen Stufen)

Mein Kind möchte bei mir sein und ist gerne bei mir	JA (3) ☐	NEIN (1) ☐
Mein Kind sucht Gesellschaft von Fremden und ist schnell sehr liebevoll zu ihnen	JA (1) ☐	NEIN (5) ☐
Mein Kind möchte so sein wie ich od. anderes Elternteil (ähnliche Kleidung, Frisur, Handlungen,...)	JA (3) ☐	NEIN (1) ☐
Mein Kind ist besessen von Mode-Models, Stars, Freunden, Comic-Helden und will aussehen wie sie und will sich kleiden wie sie	JA (1) ☐	NEIN (3) ☐
Mein Kind möchte zu mir dazugehören	JA (3) ☐	NEIN (1) ☐
Mein Kind zeigt sich mir gegenüber loyal	JA (4) ☐	NEIN (1) ☐
Mein Kind ist eher freundlich und umgänglich bei Fremden als bei mir	JA (1) ☐	NEIN (3) ☐

Mein Kind zeigt mir voller Stolz von ihm Erreichtes und Erschaffenes (Turnstücke, Malereien,...)	JA (3)	NEIN (1)
Mein Kind möchte mit gefallen	JA (5)	NEIN (1)
Mein Kind schmeichelt sich bei Fremden ein	JA (2)	NEIN (4)
Mein Kind sucht Bestätigung meiner Liebe und Zuneigung	JA (5)	NEIN (1)
Mein Kind zeigt mir seine Liebe (z.B. Herzens-Zeichnungen, Basteleien, Worte,...)	JA (4)	NEIN (1)
Mein Kind ist wenig berührt von emotionalen Sachen	JA (1)	NEIN (3)
Mein Kind zeigt Zuneigung, die aber nicht von Herzen kommt	JA (1)	NEIN (3)
Mein Kind teilt mit mir seine Geheimnisse	JA (5)	NEIN (1)
Ich weiß wenig vom Innenleben meines Kindes	JA (1)	NEIN (4)
Mein Kind ist mir ein Rätsel	JA (1)	NEIN (4)

BINDUNGSCHECK - DIE AUSWERTUNG

Zähle die Zahlen in der Klammer zusammen und siehe in dieser Tabelle nach, auf welcher Stufe dein Kind in Bindung mit dir steht.

Punkteanzahl	Bindungsstufe	wünschenswertes Verhalten
0-18 Punkte	Nähe (Babyalter)	Dein Kind will dich sehen, spüren, riechen, schmecken, hören
0-18 Punkte	Gleichheit (ca. 2 Jahre)	Dein Kind ahmt dich nach, will so sein wie du bist und will machen was du machst
19-39 Punkte	Zugehörigkeit und Loyalität (ca. 3 Jahre)	Dein Kind will zu dir gehören, will dich ganz für dich alleine haben und ist dir loyal
40-49 Punkte	Wertschätzung und Bedeutsamkeit (ca. 4 Jahre)	Dein Kind will wichtig für dich sein, will dir gefallen und Anerkennung bekommen
50-60 Punkte	Emotionale Nähe und Liebe (ca. 5 Jahre)	Dein Kind zeigt dir Gefühle wie Zuneigung, Liebe und Wärme
61-64 Punkte	Vertrautheit (ca. 6 Jahren)	Dein Kind fühlt sich dir vertraut, teilt Geheimnisse mit dir, fühlt sich gesehen und gehört von dir (auf psychologischer Ebene)

BINDUNGSSTÄRKUNG JE NACH STUFE

Zähle die Zahlen in der Klammer zusammen und siehe in dieser Tabelle nach, auf welcher Stufe dein Kind in Bindung mit dir steht.

Bindungsstufe	Stärkung	praktische Beispiele
Nähe (Babyalter)	körperliche Nähe, Kind will bei dir sein	• Bedürfnisse sofort stillen • Körperkontakt, Berührungen • achtsame Pflege • Nähe • Beim Raum verlassen dem Baby bescheid geben • viel Augenkontakt, Lächeln, große Augen
Gleichheit (ca. 2 Jahre)	Kind will so sein wie du	• Interessen, Neigungen, Körperteile, Aussehen, was ihr beide gleich habt, hervorheben und immer wieder betonen • Ermögliche deinem Kind das zu tun, was du machst (z.B. Kochen, Anziehen, etc.)
Zugehörigkeit und Loyalität (ca. 3 Jahre)	Kind will zu dir gehören	• Stehe auf der Seite deines Kindes • Zeige, dass dein Kind zu dir / zur Familie gehört • Lade dein Kind in die Abhängigkeit ein (es muss nicht schon alles selbstständig machen, auch wenn es dazu schon fähig ist)
Wertschätzung und Bedeutsamkeit (ca. 4 Jahre)	Kind will wichtig für dich sein	• Schätze & akzeptiere dein Kind so wie es ist • Bedanke dich bei ihm für kleine Hilfen • Sag immer wieder, dass du so glücklich darüber bist, dass dein Kind bei dir ist
Emotionale Nähe und Liebe (ca. 5 Jahre)	Kind will geliebt werden von dir	• Bedingungslose Liebe zeigen (Liebe soll nicht an Leistung, Verhalten, Errungenschaften oder Entscheidungen des Kindes gebunden sein) • Wärme und liebevolle Gefühle vermitteln • Rede positiv über dein Kind mit jemanden anderen, wenn es zuhört
Vertrautheit (ca. 6 Jahren)	Kind will dir nahe sein	• Dein Kind will gesehen werden, so wie es ist • Schütze unbedingt Geheimnisse • Frage um Erlaubnis bei deinem Kind, wenn du etwas über dein Kind erzählst

SO FÖRDEST DU DIE BINDUNG ZUM KIND

Bindung zu aktivieren und zu fördern, sind instinktive, uralte "Rituale", die sich ganz natürlich anfühlen, wenn unser Herz offen und weich ist.

01 BINDUNG AKTIVIEREN / KONTAKT AUFNEHMEN

- Begrüßungs- / Sammlungsritual (Augenkontakt, Ansprache, Lächeln, Nicken)
- Collect before you direct - Kontakt vor Anweisung!

02 KLEINE RITUALE ZUM BINDUNGSTANK AUFFÜLLEN

- Verbindungsrituale im Alltag einbauen
- Wunschzeit
- Reduziere Ablenkungen
- Berührungspunkte anbieten

03 EINLADUNG, SICH AUF UNS ZU VERLASSEN

- Botschaft "Ich bin für dich da, es ist in Ordnung, dass du mich brauchst"
- gib deine Unterstützung großzügig
- wahre Unabhängigkeit ist ein Reifeprozess und nicht ein hartes Training

04 ORIENTIERUNG GEBEN

Sei Orientierungsgeber und Dolmetscher in Bezug auf

- Raum,
- Zeit,
- Menschen,
- Ereignisse,
- Bedeutungen

05 VERANTWORTUNG FÜR DIE BEZIEHUNG ÜBERNEHMEN

- an Beziehung festhalten, bewahren, ggf. wiederherstellen - dafür sind WIR verantwortlich
- Kind nicht direkt / indirekt für unsere Gefühle verantwortlich machen
- Beziehung steht vor Verhalten / Leistung
- Repariere, was du kaputt gemacht hast

06 LASS DEIN KIND MITENTSCHEIDEN UND MITWIRKEN

- Beziehe bei kleinen Entscheidungen dein Kind mit ein
- fördere die Selbstwirksamkeit
- Beziehung steht vor Meinungen / Ansichten

46 IDEEN UM DIE BINDUNG ZUM KIND ZU FÖRDERN

StarkeKids

- Alte Fotos / Videos ansehen
- Über Geburt / Taufe reden und erzählen
- Alte Zeichnungen und Basteleien, was du aufgehoben hast, ansehen
- Erzähle deinem Kind, wie du als Baby warst
- Eine spezielle Verabredung machen
- Sport, Bewegung gemeinsam machen
- Spiele / Brettspiele spielen
- Kissenburg / Höhle bauen
- Im Garten / Wald zelten
- Puzzle bauen
- Tiere in den Wolken finden
- "Twalken" (= walk & talk)
- Drachen steigen lassen
- Pizza machen
- Kuscheln und plaudern
- Zaubertrick gemeinsam lernen
- Steine beim Spaziergang sammeln und bemalen (positiver Wörter)
- Dankbarkeitsritual (siehe Bonusmaterial) im Regen herumlaufen
- Live-Karaokeabend machen
- Lieblingssong-Playlist gemeinsam erstellen
- Speziellen Song anhören (Erinnerungssong an letzten Urlaub, Geburt, Geburtstag,...)
- Springschnurhüpfen lernen
- Begrüße dein Kind immer herzlich
- Überlege dir einen „Verabschiedungs-spruch“, den du deinem Kind immer beim Verabschieden sagst (z.B. Strahle wie die Sonne, Ich liebe dich so wie du bist, Glaub an dich, Mach den Tag zu einen wundervollen Tag, sei alles was du sein kannst, etc.)
- "Wunderspaziergang" mit Suche nach den Wundern der Natur
- Gemeinsames Sterneschauen
- Blumen pflücken und am Esstisch stellen
- "Zeitkapsel" bauen
- Kauf deinem Kind etwas, von dem du weißt, dass es gerne mag, z.B. Lieblingskäse, -müsli,...
- Kauft euch etwas, was ähnlich aussieht z.B. gleiches T-Shirt, Hose mit gleicher Farbe,...
- Familienfotos gut ersichtlich aufhängen
- "Wall of fame" gestalten für Kunstwerke, Basteleien, Urkunden vom Ski-, Schwimmkurs...
- Gemeinsam um ein Haustier kümmern
- Vogelfutter selbst herstellen
- spezielles Familienritual (z.B. Dankbarkeitstagebuch)
- Sprich positiv über dein Kind mit anderen und lasse es "versehentlich mithören
- Momente der tiefen Verbundenheit fotografieren
- Nutze die Chance: In emotionalen oder verärgerten
- Situationen ist die beste Zeit, um eine tiefe Bindung
- zum Kind aufzubauen, in dem du deinem Kind optimal hilfst (siehe Modul Gefühle)
- Kinoabend machen
- Schenke deinem Kind eine emotionale "Überraschung", sag aus heiterem Himmel, dass du es liebst oder mach ein Kompliment
- Zeige deinem Kind, wenn ihr nicht zusammen seid, dass du an ihm denkst
- Vermittle, eure Beziehung ist stärker als Verhalten / unterschiedl. Meinungen / falsche Entscheidungen
- Mandala malen
- Etwas Neues ausprobieren (Sport, Musikinstrument)
- Persönlicher Moment, in dem du eine innige Verbundenheit gespürt hast:

Modul drei

03

GEFÜHLE

In diesem Modul geht es um die Gefühle und um die Gefühlsbegleitung deines Kindes. Du erfährst wie Gefühlsverarbeitung funktioniert und was du bei starken Gefühlen deines Kindes tun kannst.

1. Einführung: Warum ist Gefühlsregulation so wichtig
2. Gefühlsregulation ist die Superpower
3. Gefühlsverarbeitung bei deinem Kind
4. Gefühlsbegleitung in 5 einfachen Schritten
5. Gefühlsbegleitung nach Alter
6. Do's and Don'ts bei der Gefühlsbegleitung
7. Warum ist es wichtig, unsere Gefühle und die unseres Kindes zu benennen?
8. Liste häufiger Gefühle
9. Was tun bei Angst?
10. Angst adé: So hilfst du deinem Kind seine Ängste loszu werden
11. Was tun bei Wut und Aggression?
12. SOS-Notfallplan beim Wutanfall
13. Was tun bei Enttäuschung?

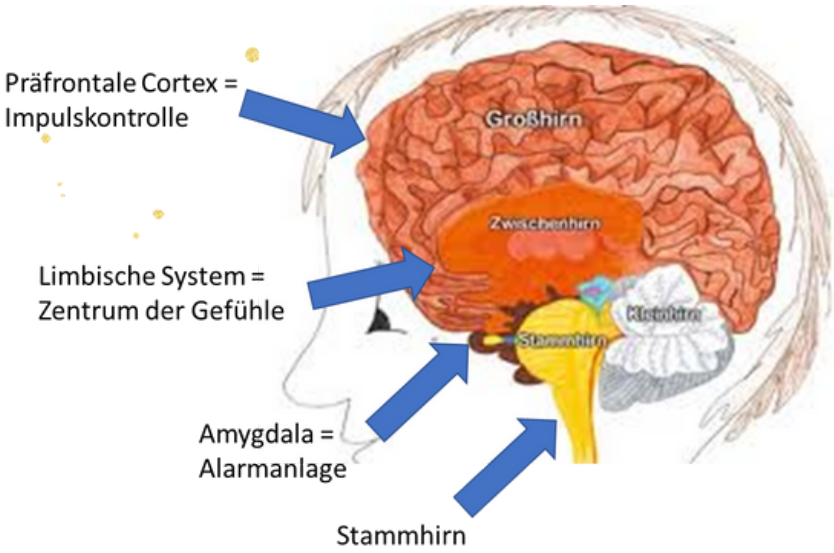
WARUM IST GEFÜHLSREGULATION SO WICHTIG

Gefühle sind Gemütsbewegungen in uns. Sie haben die Aufgabe, uns in Bewegung zu bringen. Entweder zu etwas hin oder von etwas weg zu bewegen. Sie treiben unser Handeln. Demnach sind Gefühle enorm wichtig.
Gefühlsregulation ist ein langjähriger Prozess, der sich aber lohnt, denn mit einer gesunden Gefühlsregulation, sind folgende Auswirkungen zu sehen:

- Dein Kind lebt gesünder
- Dein Kind lernt konstruktive Bewältigungsstrategien
- Dein Kind ist weniger anfällig für Süchte
- Dein Kind hat mehr Erfolg in der Schule, weil es durch die Gefühlsregulation eventuelle kognitive Beeinträchtigungen kompensieren kann
- Gefühle zeigen deinem Kind seine Bedürfnisse und helfen Probleme zu lösen

Notizen

GEFÜHLSREGULATION IST DIE SUPERPOWER



Stammhirn = ältester Teil des Gehirns, für essentielle Lebensfunktionen zuständig (z.B. Herzfrequenz, Reflexe, Blutdruck, Atmung,...)
Limbische System = Verarbeitung von Gefühlen, Sitz der Amygdala = Alarmanlage
Cortex = Großhirn mit kognitive Fähigkeiten, Wissen
Präfrontaler Cortex = Teil des Großhirns, Impulskontrollzentrum

! Vollständige Ausreifung unter optimale Bedingungen erst mit 21-25 Jahren!

GEFÜHLSVERARBEITUNG DES KINDES

- Präfrontaler Cortex ist wenig bis kaum aktiv, Ausreifung erst 21.-25. LJ
- Kinder unter 7 Jahre (und Kinder die in der Reifeentwicklung Hindernisse hatten): fühlen EIN Gefühl zu EINER Zeit, es gibt kein inneres Abwägen
- Dies dient zum Schutz vor Überforderung
- Mischung der Gefühle sollten wir bewusst fördern, durch:
  - Akzeptanz und Verständnis: Gefühle als Helfer verstehen
  - Gefühle nicht unterdrücken
  - Gefühle sind zeitlich begrenzt
  - Umgang mit Gefühlen

GEFÜHLSBEGLEITUNG IN 5 EINFACHEN SCHRITTEN

01

KIPPE SELBST NICHT IN DIE STARKEN GEFÜHLE REIN

langfristige Strategien: siehe Modul 1 (Auflösung von alten Verletzungen, eigene Bedürfnisse erkennen und erfüllen, kleine Achtsamkeitsübungen, Energiequellen herausfinden und pflegen

kurzfristige Strategien: mind. 90. Sekunden überbrücken über Fest ausatmen, am Stand hüpfen, stampfen, Song singen, Gegenstand beschimpfen, zur Decke schreien, Schimpfen in einer nicht vorhandenen Sprache, denk an eine liebevolle Situation mit deinem Kind

02

FRAGEN & BESORGNIS / EMPATHIE ZEIGEN

"Hey du scheinst, traurig zu sein. Ist alles in Ordnung?"
"Oh, was ist denn los?"

03

EINFÜHLEN UND MITFÜHLEN

Wie würde es dir in dieser Situation ergehen? Versuche aus Sicht des Kindes die Situation zu sehen.

04

BENENNE DIE GEFÜHLE DES KINDES

"Bist du gerade wütend, weil..."
"Kann es sein, dass du ängstlich / traurig bist, weil..."

05

LEITE DEIN KIND KONKRET AN

Dein Kind braucht Hilfe und konkrete Anleitung / Führung beim Abbau der starken Gefühle

GEFÜHLSBEGLEITUNG NACH ALTER

Babys und Kleinkinder

- Regulation gar nicht möglich
- sofortige Befriedigung des Bedürfnis
- Gefühle im Gesicht / Stimmlage widerspiegeln

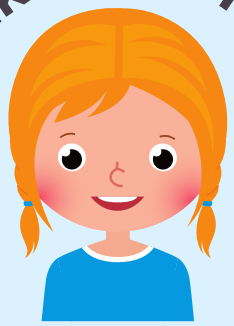
“Du weinst ja! Bist du wütend, weil die Flasche nicht aufgeht? Das ist ganz schön anstrengend, stimmts?” Und mach dazu ein angestrengtes Gesicht.

Kleindkind bis Schulkind

- Autonomiephase - fördern / unterstützen statt bekämpfen
- Safety first
- Über Gefühle reden, Bücher, Gefühlskarten

“Stopp, ich will das nicht! Ich sehe du bist wütend, komm ich helfe dir sie rauszulassen"

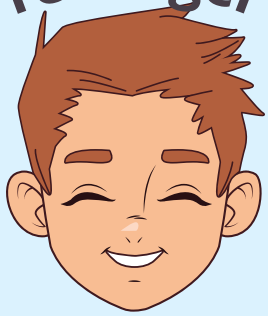
Schulkind bis Teenie



- Kind ist nicht das Gefühl, sondern hat ein Gefühl
- Verhalten von Person unterscheiden
- Fehlverhalten überbrücken

"Ich weiß, einerseits ärgerst du dich über dein Geschwisterchen. Gleichzeitig weiß ich auch, dass ihr sehr viel Spaß miteinander habt."

Teenager



- soziale Ängste relativieren
- Gefühle sind vergänglich
- konkrete Gefühle benennen
- Werde zum "Sparringpartner"

"Kann ich etwas für dich tun, damit die Situation nicht noch schlimmer ist für dich?"

StarkeKids

DO'S AND DON'TS BEI DER GEFÜHLSBEGLEITUNG

Das sind allgemeine Empfehlungen – eine Orientierung. Bitte berücksichtige das jeweilige Gefühl und das Alter deines Kindes.

DO'S

- Gefühl akzeptieren – Durchatmen
- Zeige, dass du dich um dein Kind kümmerst, zeige Besorgnis– „Hey alles okay? / Ist alles in Ordnung? / Du siehst aus, als ob etwas ist. Was ist los?“
- Versetze dich in die Lage deines Kindes, fühle dich ein
- Benenne Gefühle – „Du scheinst niedergeschlagen/ wütend / traurig zu sein. Kann ich dir helfen / willst du darüber reden? / Bist du traurig, verletzt, hilflos, verärgert, etc. weil….? Kann es sein, dass du dich … fühlst?“
- Je älter dein Kind ist, umso differenzierter kannst du Gefühle erforschen. Frage nach 3-5 Gefühlen nach
- Verständnis zeigen, Mimik und Stimmlage verändern, sodass dein Kind merkt, du stehst auf seiner Seite – „Ich kann mir vorstellen, dass das gerade schwer für dich ist.“ Wenn du das nicht kannst, gib keine Kommentare und höre nur zu
- Leite dein Kind an Strategien für den Gefühlsumgang selbst anzuwenden (sei Vorbild, mache selbst mit, verlange nicht zu viel, biete immer wieder etwas an)
- Bei Älteren: Bei einer Lösungsidee – „Ich habe eine Idee, wie du …beheben könntest, lass mich später wissen, ob du darüber reden willst.“
- Schenke Oxytocin wenn erwünscht (Umarmung, Schulterklopfen, Hand drücken,… wenn nicht erwünscht, bleibe in der Nähe und präsent)
- Halte durch! Gefühle vergehen wieder, selbst der heftigste Wutanfall
- Betrachte Wutanfall wie einen Unfall, versuche möglichst ohne großen Schade durchzukommen!

DON'TS

- Nicht persönlich nehmen
- Nicht in die Gegenwehr gehen
- Nicht Situation herunterspielen – „Das ist doch nicht so schlimm / Ist doch alles gut“
- Nicht Gefühl herunterspielen – „Du reagierst über, das ist nichts, worüber man sich aufregen muss“
- Nicht Gefühl korrigieren – „Du solltest wütend sein und nicht traurig“
- Keine Aufmunterungen / Ablenkungen
- Nicht sagen „Sieh das Positive / Sei dankbar / andere haben es schwerer…“
- Nicht kritisieren
- Keine Warum-Fragen – „Warum hast du…?“
- Beharre nicht auf deine ersten Ideen, sei flexibel
- Nicht mit dem „Feind“ verbrüdern (bleib auf der Seite deines Kindes)
- Bei Geschwisterstreit falle nicht in die Schiedsrichterrolle und erteile einen "Täter" und ein "Opfer" - versuche beide Streithähne zu sehen und ihre Bedürfnisse zu nennen
- Keine Problemlösungen auferlegen
- Keine Belehrungen
- Keine Ratschläge
- Keine Auszeiten
- Kein Liebesentzug
- 9 Rollladen-zu-Sätze
  - Vorwürfe / Anklagen / Beschuldigungen
  - Drohungen / Erpressungen
  - Kritik / Nörgeln
  - Pauschalisieren
  - Vergleichen
  - Beleidigung / Beschämung / Demütigung
  - Ironie / Sarkasmus
  - Ausreden / Rechtfertigungen
  - Bagatellisieren

WARUM IST ES WICHTIG, UNSERE UND DIE GEFÜHLE DES KINDES ZU BENENNEN?

Die Benennung von Gefühlen kann unserem logischen Gehirn dabei helfen, die primitiven und emotionalen Teile unseres Gehirns (Stammhirn) zu regulieren und zu organisieren. Wenn Gefühle im unorganisierten Chaos in uns herumwirbeln, können wir nicht auf unser logisches, rationale Denken zurückgreifen. Erst wenn die Gefühle benennt werden, beruhigt sich der emotionale Teil des Gehirns (Stammhirn) wieder. Dies konnte sogar in Forschung wirklich ersichtlich gemacht worden.

Gefühle zu benennen hilft:

- Unserem logischen Gehirn, Emotionen zu verarbeiten
- Auf die „Bremse zu treten“ und zu überlegen, wie wir am besten auf die Emotionen reagieren können
- Uns zu verstehen, was wir fühlen

! **"Name it and you can tame it!"**

Dieser Spruch besagt: Benenne das Gefühl, dann kannst du es „zähmen“. Wenn du Gefühle benennst, werden sie greifbarer, sie verlieren dadurch die Macht über uns. Durch das Benennen werden uns Gefühle bewusst. Durch das Bewusstmachen können Gefühle bewältigt und verarbeitet werden.

KOMME WIEDER IN KONTAKT MIT DEINEN GEFÜHLEN

- ☑ Mache 2-3 Mal täglich diesen kleinen Gefühlscheck
- ☑ Versuche 2-3 Gefühle zu wählen, die du momentan spürst
- ☑ Identifiziere, wo du die Gefühle in deinem Körper spürst
- ☑ Versuche zu erklären, WARUM du die einzelnen Gefühle wahrnimmst

LISTE HÄUFIGER GEFÜHLE

Nicht ständig verwenden (zu weit gefasst) bzw. wenn du sie verwendest, suche noch weitere Gefühle in dir, die deinen Zustand näher beschreiben und differenzieren:

glücklich wütend traurig schlecht

Gefühle der Verärgung

- unter Druck gesetzt
- erschrocken
- abwehrend
- besorgt
- wertlos
- dumm
- nicht respektiert
- ausgeschlossen
- bedroht
- nervös
- falsch verstanden
- aufgebracht
- im Stich gelassen

- gedemütigt
- verraten
- eifersüchtig
- frustriert
- genervt
- angeekelt
- verachtet
- überwältigt
- überrascht
- verwirrt
- gemobbt
- niedergeschlagen
- ungeliebt

- deprimiert
- einsam
- verlassen
- unwichtig
- hoffnungslos
- schuldig
- beschämt
- enttäuscht
- verlegen
- hässlich
- klein
- gelangweilt
- überlastet
- müde

Glückliche Gefühle

- neugierig
- zuversichtlich
- tapfer
- liebend
- inspiriert
- mutig
- freudig
- stark
- aufgeregt
- kreativ
- erstaunt
- akzeptierend

- wagemutig
- befriedigt
- amüsiert
- erwartend
- respektvoll
- beliebt
- stolz
- respektiert
- friedlich
- optimistisch
- spielerisch
- dankbar

- gebraucht
- romantisch
- in Gedanken
- großzügig
- erleichtert
- geschätzt
- geehrt
- hilfreich
- bewegt
- zufrieden

ÄNGSTE BEGLEITEN

Für Kinder unter 6 Jahren

- Angst adé Übung (siehe folgt)
- Kreativer Ausdruck
  - Malen, Knete, Ton, Basteln
  - Gemeinsam das Kunstwerk so verändern, dass es nicht mehr angsteinflößend ist
- Vom Angstbild zum Kraftbild
- Wer ist hier der Boss?
- Summen / Singen
- Atmen
- Starke Symbole
- Symbolspiel

Zusätzlich für Kinder ab 6 Jahren

- Loslassritual
- Dialog mit der Angst
- Körperhaltung
- Aktive Entspannung
- Negative Gedanken in positive umwandeln

BEACHTE:

- Bis 5 / 6 Jahren haben die Kinder das magische Denken - dabei ist alles möglich und die Monster sind für sie echte Monster
- Nicht wegreden / absprechen / lächerlich machen "Ach brauchst ja keine Angst davor haben"
- Angst verstärkt sich durch Verdrängung, durch zu viel Trennung, zu viel Unsicherheit und zu viel Beschämung
- Ernstnehmen: "Oh ich sehe du machst dir Sorgen darum, dass ..."
- Konkretisieren: "Was genau macht dir Angst?"
- Differenzieren: "Wann ist die Angst da / nicht da ist?

ANGST ADÉ ÜBUNG

Wichtig ist, dass dein Kind die Angst nicht verdrängt. So kann sich die Angst verstärken und nicht auflösen. Gut ist, dass dein Kind Kontakt zur Angst bekommen kann und auch darf. Angst ist sehr komplex. Deshalb ist es wichtig, als ersten Schritt, die Angst zu differenzieren und zu konkretisieren. Hinterfrage zunächst mal die Ängste deines Kindes. Dazu kannst du deinem Kind die untenstehenden Fragen stellen. Achte zuvor, dass du in einem guten Kontakt mit deinem Kind bist. Sprecht zuerst über etwas Banales oder etwas Lustiges, sodass die Aufmerksamkeit von deinem Kind gut bei dir ist. Halte auch Stift und Papier griffbereit, dass du dir ein paar Notizen machen kannst, was dein Kind dir erzählen wird. Sorge, dass ihr für ein paar Minuten ungestört seid.

Diese Fragen kannst du bei jeden anderen starken Gefühlen wie Wut, Verzweiflung, etc. anwenden.

- Was geht dir durch den Kopf, wenn du an … / Situation… denkst?
- Was tut die Angst mit dir?
- In welchen Situationen spürst du die Angst am öftesten?
- Ist sie immer da? Wann ist die Angst nicht da?
- Was ist anders wenn die Angst nicht da ist?
- Wo spürst du die Angst in deinem Körper? Wo befindet sich die Angst?
- Hat die Angst auch etwas Gutes?
- Will dir die Angst etwas sagen?
- Was lässt die Angst größer machen?
- Was lässt die Angst kleiner machen?
- Was würde dir helfen, die angstauslösende Situation zu bewältigen?

Nimm alle Ideen und Gedanken deines Kindes ernst und setzt sie gemeinsam um. Sei offen, was da von deinem Kind kommen wird.

Wichtig für dich zu wissen ist, dass Angst zu haben, ganz normal ist. Und meistens hat die Angst etwas Gutes, wie z.B.: sie schützt uns vor etwas, sie macht uns wachsam, sie lässt uns fokussieren, aufmerksam sein, gesunden Respekt zu haben usw. Also das vorrangige Ziel ist es nicht immer, dass die Angst komplett weggeht. Sondern dass die Angst akzeptiert wird als Teil des Kindes, aber der Teil soll für dein Kind gut händelbar sein.

Wenn ihr bereits viel über die Angst gesprochen habt, kannst du dein Kind anleiten, die Angst kreativ auszudrücken, z.B. durchs Malen, Kneten oder mit Ton arbeiten. Ist die Angst noch übermächtig, kannst du mit deinem Kind das Kunstwerk verändern, sodass es für dein Kind nicht mehr angsteinflößend ist. Z.B.: ein freundliches Gesicht malen, Haare, Ohren, helle Farben, Glitzerfarben, ein Herz. Das Herz ist notwendig, um deinem Kind zu symbolisieren, dass die Angst nichts dafür kann, dass sie so furchteinflößend aussieht und dass sie deinem Kind helfen mag bzw. sogar sein Freund sein will.

WUT UND AGGRESSION BEGLEITEN

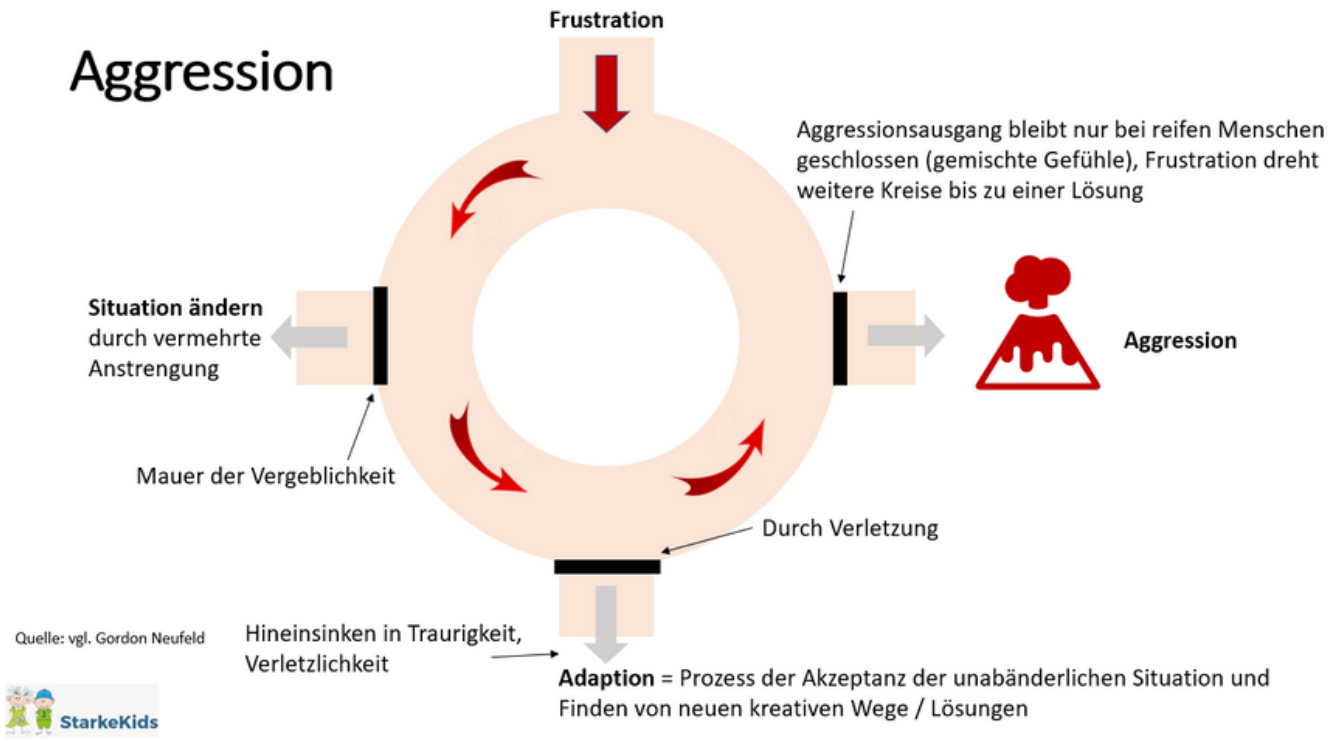
VOR DER WUT IST FRUSTRATION

Frustration tritt dann auf, wenn etwas nicht so läuft für dein Kind wie geplant oder es (von uns) an etwas gehindert wird oder unerwartete Veränderungen passieren.

Wenn wir mal die Brille des Kindes aufsetzen, ist der Alltag voller Frustrationen: Freund:in im Kiga / Schule nicht da, es wurde geschimpft, die Jause hat nicht geschmeckt, das Lieblings-Tshirt kann nicht angezogen werden, das nervige Geschwisterchen kann nicht in Mama's Bauch zurückgeschoben werden, es gibt keine 5 Portionen Eis pro Tag, etc.

Nun gibt es kurz erklärt 3 Auswege aus der Frustration:

1. Veränderung der frustrierenden Situation
2. Akzeptanz der nicht veränderbaren Situation (Trauern über die Situation)
3. Wutausbruch



WUT VERSTEHEN

FEHLENDE IMPULSKONTROLLE

Der Ausweg Nr. 3 endet sehr oft in einer unkontrollierbaren, körperlichen Attacke wie Hauen, Treten, Beißen, Kratzen, etc. Das liegt daran, dass dein Kind aufgrund seiner Gehirnreife keine Impulskontrolle hat. Vollständige Ausreifung dieser Impulskontrolle (präfrontaler Kortex) liegt zwischen den 21. bis 25. Lebensjahr. Wie du siehst, dauert das seeehr lange und viele Erwachsene können es bis heute noch nicht ihre Impulse zu kontrollieren.

FEHLENDES INNERES "ABER"

Bis zum 7.-8. Lebensjahr fühlen Kinder nur einen Impuls und ein Gefühl. Einen inneren Dialog bzw. eine innere Abwägung findet nicht statt wie z.B. "Ich bin wütend und will mein Geschwisterchen hauen. ABER gleichzeitig hab ich es ja auch lieb und will es eigentlich nicht verletzen." Genau dieses "aber" existiert einfach noch nicht.

WAS KANNST DU TUN?

- Präventiv eingreifen wenn du eine Frustration bei deinem Kind erwartest
- Mauer der Vergeblichkeit verkörpern, nur bei 100% Klarheit
- Sei der Engel des Trostes, damit dein Kind die Trauer fühlen kann
- Aggression nicht persönlich nehmen
- keine Strafen, Drohungen und Forderungen

STELLE DIR DIESE 3 KERNFRAGEN:

1. Warum ist mein Kind frustriert und kann ich die Situation verändern? (1. Ausfahrt)
2. Kann ich meinem Kind helfen, seine Trauer zu fühlen? (2. Ausfahrt)
3. Wie kann ich meinem Kind helfen seine Aggression auf harmlose Weise abfließen zu lassen? (3. Ausfahrt)

WUTAUSBRUCH? ABER WIE

Demnach ist ein wütendes Kind, ein Kind, was gerade enorm viel Frustration spürt, was in Not ist und den vielen Frust nun ablassen muss. Dafür sind wir da, um dem Kind zu helfen.

KONSTRUKTIVER UMGANG MIT WUT UND AGGRESSION

- Auswahl der Strategie ist sehr individuell Strategien
- in einem entspannten Moment anschauen und auswählen
- Dein Kind braucht bei der Umsetzung der Strategien sehr lange deine konkrete Begleitung, Führung und Anleitung
- Durch Strategien kann dein Kind selbstwirksam sein

IDEENSAMMLUNG

Motorisch abreagieren

- Brüll-Kübel
- Bewegung in frischer Luft
- Boxsack / Polster halten
- Wut vorab in Form von Sport ablassen
- Trampeln / Hüpfen
- Aufs Trampolin gehen
- Rund ums Haus laufen
- Wuttier: Kind kann ein wütendes Tier imitieren, pfauchende Katze, brüllender Löwe
- Kind durch Raum schieben
- Zu Musik wild tanzen
- Kinderyoga-Übung: Fliegende Axt
- Po drücken
- Zeitungen / Taschentücher zerknüllen, zerreißen, an die Wand werfen
- Kissenschlacht
- (Geheime) Wutbewegung

Besprechen

- 2 extreme Emotionen durchleben
- Gefühlsparameter
- Wutkiste
- Codewort vereinbaren
- Bücher zum Thema Wut
- Identifikation mit einem Helden
- Giraffe / Wolfssprache
- Kleine Erfolgserlebnisse positiv erwähnen
- Zaubertrank, der die Wut auflöst
- Tröstliches Symbol - Anker
- Bei älteren Kindern
- Was wolltest du mit Wut bezwecken? -> Blick hinter die Aggression
- Stoppschild / Grenze klar kommunizieren
- Ich will das nicht

Kreativ werden

- Wut aufschreiben, aufzeichnen und zusammenknüllen oder wegschmeißen oder verbrennen
- Knetmasse
- Ton
- Holz sägen, Nüsse knacken
- Rückwärts zählen von 10-1

SOS-NOTFALLPLAN BEIM WUTANFALL

StarkeKids

1. In Worten die Situation neutral beschreiben
Dadurch erfasst das Kind, was überhaupt passiert ist und erhält Worte zu der Situation. Beschreibe die Situation wie ein Nachrichtensprecher von einem Helikopter aus.
"Du möchtest gerne noch ein zweites Eis, weil du Eis sehr gerne hast, stimmt's?"

2. Safety first
Sorge dafür, dass dein Kind sich nicht selbst oder nicht jemanden anderen in seinem Wutanfall verletzt oder etwas zerstört. Wenn dein Kind auf dich oder jemand anderen losgeht, dann schütze dich / es. Nimm dir ein großes Kissen und halte es zwischen dich und deinem Kind. Beißt dein Kind, dann halte ein Tuch oder einen Schal oder einen Beißknochen für Kleinkinder parat. Leite es an, dass es hier hineinboxen bzw. hineinbeißen soll.
"Schau hier boxe rein".

3. Benennen, welches Gefühl beim Kind herrscht
Kinder sind überwältigt von den Gefühlen. Sie kennen sie noch nicht, wissen nicht wohin und was da los ist bei ihnen. Indem wir ihnen Worte geben, lernen sie, die Gefühle zuzuordnen.
"Oh ich sehe, du bist jetzt echt wütend. Ich bin für dich da".

4. Zeige deine Grenzen
Zeige klar, wo deine eigene persönliche Grenze liegt. Vermeide: "man darf das nicht" oder "Mama mag das nicht". Sprich lieber von dir selbst: *"Stopp, ich will das nicht, das tut mir weh!"*

5. Mauer der Vergeblichkeit verkörpern (Achtung! Nur bei echter Klarheit)
"Ich bleib dabei, mir ist wichtig, dass..."

6. Dem Kind helfen, die Angriffsenergie auf harmlose Weise loszuwerden
Hinter der Wut liegen viel Kraft und Energie. Die muss sich irgendwie und irgendwo abladen. Hilf dem Kind, diese Energie auf eine Art und Weise rauszulassen, die für dich okay ist.
"Oh ich sehe, da ist soviel Wut und Kraft in dir, komm ich helf dir sie rauszulassen."

5. Adaption - Von Sauer zu Trauer
Bleibe aktiv bei dem Kind. Auch wenn es gerade nach dir tritt oder dich beschimpft. Entferne dich nur so weit, dass du dich selbst schützt. Aber bleib beim Kind und vermittle ihm, dass du da bist und da bleibst. Ihr schafft es gemeinsam, durch diese Situation zu gehen. Versuche mit deiner Stimme, deiner Mimik, deinen Gesten dein Kind anzurühren um in die Traurigkeit zu kommen
"Ich weiß, du hättest soo gerne noch ein Eis, weil du Eis so liebst...ich bleib dabei, kein Eis vor dem Abendessen."

6. Tränen aushalten und warten, bis Frustration vollständig entladen ist
Oft kommen Tränen erst nach Abladung der Frust. Versuche die Tränen fließen zu lassen. Dieser Schritt ist oft schwer auszuhalten. Wir alle wollen glückliche und friedliche Kinder. Sie in Trauer, Schmerz und Unruhe zu sehen, können wir Erwachsene kaum ertragen. Hab keine Angst vor den Tränen. Die Tränen sind ein gesundes Ventil mit dem Schmerz und der Trauer umzugehen. Forscher haben übrigens bereits herausgefunden, dass in der Tränenflüssigkeit Stresshormone abtransportiert werden. Weinen ist eine psychische Reinigung. Das sollten wir auch unseren Kindern zugestehen. *„Ja, lass deine Tränen raus, ich bleib bei dir"*

ENTTÄUSCHUNG BEGLEITEN

- Schaffe ein Ja-Umgebung (schau dir dazu auch gerne noch meinen Blogartikel an: https://starkekids.com/autonomiephase/)
- Helfe deinem Kind mit einem Gedankenspiel
- NOCH nicht (Du kannst es NOCH nicht)

Wichtig: Durch Gefühlsbegleitung lernt dein Kind nach und nach, selbstständig herausfordernde Situationen zu meistern. Du machst es stark für´s Leben und musst nicht jeden Stein aus seinem Weg räumen.

Gefühlsbegleitung Merke dir

Mein Kind macht niemals was gegen mich -
sondern immer für sich

Gefühle dürfen ausgedrückt werden, alles darf raus

Gefühle sind zum Fühlen da

Ich nehme den Ausbruch der Gefühle meines Kindes nicht persönlich. Es lernt gerade mit Gefühlen umzugehen! Ich halte das aus!

Modul vier

04 KOMMUNIKATION

In diesem Modul geht es um die Kommunikation und wie du es schaffst, mit deinem Kind friedvoll zu kommunizieren. Worte sind wie Fenster: Entweder schließen sie dein Kind oder öffnen es!

1. Einführung: Warum ist friedvolle Kommunikation mit deinem Kind so wichtig
2. Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt
3. Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
4. Liste der Bedürfnisse
5. Übung Bedürfnisse erkennen
6. Umgang mit einem "Nein"

WARUM FRIEDVOLLE KOMMUNIKATION SO WICHTIG FÜR DEIN KIND IST

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg basiert auf 3 Faktoren:

- bedingungslose Wertschätzung
- Empathie
- Aufrichtigkeit

Diese Faktoren wurden von Carl Rogers als die Faktoren genannt, damit eine heilsame, liebevolle Beziehung zwischen zwei Menschen entstehen kann. Gewaltfreie Kommunikation ist somit ein Grundstein, um die Bindung zu stärken und aufzubauen.

Es geht nicht darum, keine Konflikte mehr zu haben, oder alles zu tun was dein Kind sich wünscht, nur damit es nicht zu einem Konflikt kommt oder diese zu vermeiden. Es geht darum, Konflikte als Lernfenster zu sehen. Als Chance wahrnehmen, sich zu öffnen, sich zu zeigen, den anderen näher zukommen und kennenzulernen. Durch das Öffnen kommst du automatisch mehr in Bindung und Beziehung zu dir selbst und zu deinem Kind.

Ziele der friedvollen Kommunikation

- eine Verbindung herzustellen
- sich mit seinen eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen und zu zeigen
- Bedürfnisse hinter dem Verhalten zu entdecken
- ein offenes Miteinander zu pflegen
- Lösungen zu finden
- Versöhnung zu schaffen

Dies sorgt somit, dass

- du selbst Verantwortung über deine Gefühle übernimmst und du keinen Schuldigen brauchst
- sich dein Kind nicht schuldig fühlt und nicht beschämt wird
- sich dein Kind nicht falsch fühlt
- du auf Bestrafung, Androhungen, Erpressungen, Liebesentzug, etc. verzichten kannst
- dein Kind angenommen fühlt, so wie es ist

WENN DIE GIRAFFE MIT DEM WOLF TANZT...

Marshall B. Rosenberg verwendet diese 2 Tiere, um die verschiedenen Anteile in uns zu verdeutlichen. Sie sind weder gut noch böse. Sie gehören zu uns und wir drücken uns damit aus. Es geht nicht darum den Wolf zu verbannen, sondern wahrzunehmen, wann er sich meldet, auf was er uns aufmerksam machen will und wie wir ihn wieder beruhigen.

Merkmale der Giraffe:

- Größte Herz
- Langen Hals, stets einen guten Abstand und Überblick
- Redet von eigene Gefühle und Bedürfnisse
- Sieht Fehler als Chance
- Positive Weltansicht
- Glaubt an die guten Absichten der Menschen
- unterscheidet nicht zwischen richtig und falsch
- empathisch

Merkmale für den Wolf:

- Bewertet und interpretiert
- Redet wenig über eigene Gefühle (Angst vor Kontrollverlust)
- Verbeißt sich in vielem und beißt mit seiner Sprachen
- Seine Worte sorgen für Trennung
- Beharrt auf sein Recht bzw. seine Wahrheit
- Suche nach Schuld (bei anderen oder sich selbst)
- Unterscheidet zwischen richtig und falsch, Gewinner und Verlierer
- Droht und bestraft

Vermeide Wolfssprache so gut es geht, weil die bei deinem Kind das "Rollladen-zu-Prinzip" verursacht. Vermeide Rollladen-zu-Sätze wie:

- Sätze mit immer, schon wieder, (nicht) einmal, dauernd, ständig, nur, nie
- Sätze, die mit "Du" starten
- Sätze, die mit "man" formuliert sind
- Sätze, die mit "Ich finde, du..." oder "Ich bin der Meinung, dass du..." oder "Ich fühle mich von dir..." oder "Ich habe das Gefühl, dass du..."
- Sätze ohne "Ich-Orientierung"
- "Du bist unfähig und falsch"-Sätze
- "Ich kann nichts dafür"-Sätze
- "Du solltest / musst!"-Sätze

4 SCHRITTE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Wir sprechen nicht nur in Giraffen- oder Wolfssprache, sondern wir hören auch mit Giraffen- oder Wolfsohren. Auch Giraffensprache kann als Wolfssprache gehört werden, wenn ich mit den jeweiligen Ohren hinhöre und andersrum genauso. Man kann Wolfssprache in Giraffensprache "übersetzen".

1.Beobachtung *"Wenn ich sehe / höre,..." / Ich sehe...*

2.Gefühle *"...fühle ich / fühle ich mich / bin ich..."*

3.Bedürfnisse *"...weil ich ... brauche / weil mir... wichtig ist"*

4.konkrete Bitte *"Ich möchte bitte / bist du bereit..."*

Die Beobachtung

- Was nimmst du mit deinen 5 Sinnen wahr?
- Beobachtung = nackte Wahrheit
- Technisch und analytisch, Fakt, ohne Widerspruch
- Kontaktaufbau vor Ansprache: 3 A´s **A**nprache, **A**ugenkontakt, **A**tmen
- **Sätze: " Ich sehe/ höre/ rieche/ schmecke/ fühle/ bemerke/ nehme wahr..."**

Die ausgelösten Gefühle

- Welche Gefühle sind in dir?
- Wie/ Wo nimmst du sie wahr?
- Gefühle sind wichtig!
- **Sätze: "Ich fühle mich...; ich bin..."**
- **Achtung!** "Ich fühle mich" führt oft zur Bewertung
  Frage dich: Gibt es einen Täter? (Wenn ja, kein echtes Gefühl)
  Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass (XY) das tut? (Antwort ist das echte Gefühl)
- Gefühle sind die Schlüsseln zu unseren Bedürfnissen. Es lohnt sich den Zugang zu unseren Gefühle zu finden.
- Benutze die Gefühlsliste, damit du und dein Kind eine Vielzahl an Wörter für die verschiedensten Gefühle lernen. Das ist eine Übungssache.

Die Beschreibung der Bedürfnisse

- Warum geht es dir so, wie es dir gerade geht?
- Was ist dir wirklich wichtig?
- Bedürfnisse kennenlernen!
- Merkmale von Bedürfnisse: universell, zur Lebenserhaltung und -entfaltung, positiv, abstrakt, kennt jeder
- Vorsicht! Unterschied zwischen Bedürfnis (universell) und Wunsch/Strategie (individuell)
  Sätze: "...weil mir... wichtig ist; weil ich...brauche; ich brauche...; weil ich...liebe"

LISTE DER BEDÜRFNISSE

Merkmale von Bedürfnissen:

- sind universell, jeder kann sie haben, sind unabhängig von einer bestimmten Person, bestimmten Ort, bestimmten Zeit
- Kann jeder nachvollziehen / zustimmen
- Erfüllte / unerfüllte Bedürfnisse sind die Ursachen / Wurzeln für unsere Gefühle

Bedürfnisse ausdrücken:

- „Ich brauche…“
- „Mir ist…. wichtig/ wertvoll“
- „Mir geht es da um….“

- Achtsamkeit
- Ästhetik
- Alleinsein
- Annahme
- Aktualisierung
- Akzeptanz
- Anerkennung
- Anregung
- Aufmerksamkeit
- Aufrichtigkeit
- Ausdruck
- Ausgeglichenheit
- Ausgewogenheit
- Austausch
- Authentizität
- Autonomie
- Beitragen
- Berechenbarkeit
- Berührung
- Bestätigung
- Beständigkeit
- Bewegung
- Bewusstsein
- Dankbarkeit
- Erreichen

- Feiern
- Fitness
- Freiheit
- Freude
- Freundschaft
- Frieden
- Ganzheit
- Geben
- Geborgenheit
- Genauigkeit
- Gemeinsamkeit
- Gemeinschaft
- Gerechtigkeit
- Gesellschaft
- Gesundheit
- Gewissen
- Gleichgewicht
- Gleichwertigkeit
- Glück
- Handhabbarkeit
- Harmonie
- Heilung
- Herausforderung
- Liebe
- Loyalität

- Menschlichkeit
- Mitgefühl
- Nahrung
- Nähe
- Offenheit
- Ordnung
- Orientierung
- Platz finden
- Präsenz
- Pflege
- Privatsphäre
- Respekt
- Rhythmus
- Rituale
- Ruhe
- Sättigung
- Schaffen
- Schönheit
- Schutz
- Sein
- Selbstbestimmung
- -entfaltung
- -respekt
- -verantwortung
- -verwirklichung

- Selbstwertgefühl
- -wertschätzung
- -wirksamkeit
- Sexualität
- Sicherheit
- Sinn
- Spaß
- Spiel
- Spiritualität
- Stille
- Struktur
- Unterstützung
- Vertrautheit
- Verbundenheit
- Weiterkommen
- Wertschätzung
- Wissen
- Würde
- Zärtlichkeit
- Zugehörigkeit
- Zuhören
- Zuneigung
- Zusammenarbeit
- Zuspruch
- Zweckbestimmung

ÜBUNG BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Gerade, wenn wir erst beginnen, uns mit der Vielfalt unserer Bedürfnisse zu beschäftigen, können wir sie noch nicht so gut benennen. Wenn du merkst, starke Gefühle bei dir oder bei deinem Kind deuten auf unerfüllte Bedürfnisse hin, kannst du mit Hilfe dieser Liste nach den passenden Bedürfnissen suchen. Bei dir selbst kannst du schauen, bei welchem Bedürfnis es sich stimmig anfühlt. Mithilfe des aktiven Zuhörens kannst du herausfinden, welches Bedürfnis hinter dem Verhalten deines Kindes steckt. Scheue dich nicht, ein Bedürfnis zu benennen, auch wenn du dir nicht sicher bist, ob es das Richtige ist. Dein Kind wird dich korrigieren, wenn du nicht richtig liegst. Liegst du richtig, hörst du meistens ein erleichtertes “Jaaaa”. Denn alle Menschen empfinden es als wohltuend und verbindend, wenn ihr Bedürfnis erkannt wurde.

Gefühle	Mögliche Bedürfnisse
wütend	Autonomie, Unterstützung, Entspannung, Wohlbefinden, Selbstwirsamkeit
ängstlich	Gesundheit, Schutz, Nähe, Sicherheit, Anerkennung
traurig	Ehrlichkeit, Unterstützung, Vertrauen, Nähe, Gemeinschaft, Verbindung, Berührung
gelangweilt	Kreativität, Herausforderung, Sinnhaftigkeit, Vergnügen, Spiel
ungeduldig	Entspannung, Selbstbestimmung, Kommunikation, Autonomie, Effektivität
einsam	Schutz, Hilfe, Nähe, Verbundenheit, Berührung, Mitgefühl
müde	Erholung, Schlaf, Nahrung, innerer Friede, Balance von aktiv sein und ausruhen
hilflos	Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit, Unterstützung, Kommunikation, Anerkennung, Liebe
angespannt	Erholung, Zusammenarbeit, Mitwirkung, Mitgefühl, Berührung, Nähe, Trost

ÜBUNG BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Das Bedürfnis in einem Konflikt zu erkennen ist am Anfang, wenn du dich damit beschäftigst, gar nicht so leicht. Doch je öfter du es tust, desto leichter wird es dir fallen, das zugrunde liegende Bedürfnis wahrzunehmen, bei dir selbst, bei deinem Kind und bei jedem anderen Menschen. In der folgenden Übung, denke an eine Situation, in der du die jeweils untenstehenden Gefühle gespürt hast und schreibe zu dem Gefühl das oder die jeweiligen Bedürfnisse auf, die dahinterstehen können.

Gefühle	Mögliche Bedürfnisse
wütend (welche Gefühle noch?)	
ängstlich	
traurig (welche Gefühle noch?)	
gelangweilt	
ungeduldig	
einsam	
müde	
hilflos	
angespannt	

UMGANG MIT EINEM "NEIN"

- Akzeptiere, dass dein Kind eine andere Meinung hat und seinen eigenen Willen.
- Frage dich: Was hindert meinem Kind daran, meiner Bitte nachzukommen?
- Habe Vertrauen. Dein Kind möchte kooperieren. Lass euch ein wenig Zeit.
- Vergewissere dich eventuell, ob dein Kind dich richtig verstanden hat.
- Erforsche nochmals ob du die Bedürfnisse deines Kindes erkannt hast.
- Die meisten Bedürfnisse lassen sich zuordnen zu Bedürfnissen nach Verbindung oder Wachstum / Selbstbestimmung (Gerald Hüther)

- Auch wenn du alle 4 Schritte wunderbar durchgemacht hast, hast du noch keine Garantie, dass dein Kind auf Knopfdruck das macht, was du möchtest. Dein Kind ist ein vollwertiger Mensch mit eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Beharre nicht auf deine Bitte, sondern höre deinem Kind zu und erforsche warum er/sie gerade, das tut was er/sie tut. Durch die Verbindung findet ihr eine Lösung!

- Ein Nein von deinem Kind, ist kein Nein gegen dich sondern ein Ja für ihn/sie selbst!

- Um bei einem Nein deines Kindes, nicht in die Wutspirale zu kommen, kannst du Folgendes tun:

- Paraphrasieren = Gesprochene Worte deines Kindes wiederholen.
- Verbalisieren = Gefühle/ Bedürfnisse deines Kindes, die du vermutest, widerspiegeln.

- So schlägst du eine Brücke und dein Kind kann sich von dieser "Mauer" wegdrehen.

- Ein Zusammenleben ohne Strafen und Drohungen, braucht viel Selbstreflexion und Flexibilität.

- Diese Art miteinander umzugehen, hat NICHTS mit dem Laissez-Faire Erziehungsstil zu tun. Nur weil du versuchst dein Kind zu verstehen und auf Augenhöhe zu kommunizieren, heißt es nicht, dass du gleichzeitig allem zustimmst und gewähren lässt. Es geht darum eine liebevolle Klarheit in sich zu erzeugen und diese auszudrücken.

Bonusmaterial

Einiges an Bonusmaterial hast du bereits entdeckt, denn es ist thematisch in den jeweiligen Modulen integriert. Alle anderen findest du im Anschluss bzw. als Einzeldownload.

1. Deine persönliche Akkuliste für mehr Energie im Alltag
2. Der Bindungscheck (siehe Seite 16)
3. 46 Ideen zu Bindungsstärkung (siehe Seite 21)
4. Der Selbstbewusstseins-Booster: Tipps & Übungen um dein Kind selbstbewusster zu machen
5. SOS-Notfallplan beim Wutanfall (siehe Seite 35)
6. Angst adé: So hilfst du deinem Kind seine Ängste loszuwerden (siehe Seite 31)
7. Mutmantra-eBook: Die besten Mutmantras für dich und dein Kind
8. Glückziplin: Für mehr Lebensfreude, Energie und Wohlbefinden im Alltag
   8.1. Für dich
   8.2. Für dich und deine Familie

DANKE!

Abschließend möchte ich dir viel Freude und Leichtigkeit für deine Veränderungen im Familienleben wünschen. Denke daran, dass ein "Neustart" niemals zu spät ist. Hadere nicht mit dem Gestern, sondern starte HEUTE neu. Es gibt fast nichts, was du mit Liebe nicht wiedergutmachen kannst! Und Kinder sind oft viel nachsichtiger mit uns Eltern, als wir mit uns selbst. Verzeihe dir selbst und beginne ab nun mehr deinem Herzen zu folgen.
Denke auch daran, dass du nicht 1000 Dinge gleichzeitig tun musst, um ein guter Elternteil zu sein (dabei würde garantiert deine Selbstfürsorge verloren gehen). Es ist wichtiger jeden Tag ein bisschen mehr: Wenn du jeden Tag nur 1% deiner Worte, deiner Reaktionen, deines Verhaltens, deiner Selbstwertschätzung änderst, hast du am Ende des Jahres eine komplette Transformation (365%) gemacht. Denn von 0 auf 200 schafft kein Mensch. Wenn deine eigene Messlatte zu hoch liegt, wird sie unerreichbar sein. Wachse und lerne jeden Tag ein bisschen mehr. Ich wünsche dir von Herzen, dass du geduldig und sanftmütig mit dir selbst auf diesem Weg bist.

Alles Liebe,
Deine

Birgit Gattringer

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

instagram: starke_kids

facebook: StarkeKids

COPYRIGHT

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten

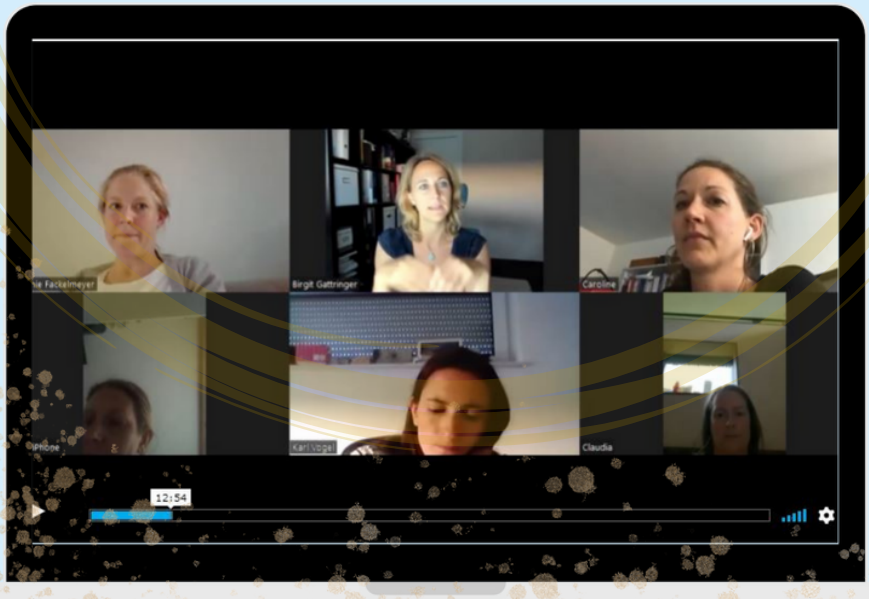
StarkeKids

WIE GEHT'S JETZT WEITER?

Haben dir die Inhalte gefallen? Möchtest du noch tiefer in das Thema eintauchen? Brauchst du intensive Begleitung um deine friedvolle Elternschaft zu erreichen?

Dann komm in mein Mentoringprogramm! Darin wirst du 8 Wochen in deiner Elternschaft intensiv betreut und begleitet und wird ganz auf deine individuelle Familiensituation eingegangen.

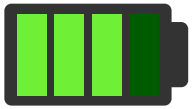
- 1 Willkommenscall
- 8 Live-Coaching Calls
- Über 40 Video-Modulen im geschützten Mitgliederbereich, Woche für Woche wird ein neues Thema behandelt
- 1:1-Direkthilfe für deine individuellen Fragen zwischendurch
- Unterstützenden Aufgaben
- Wöchentliche Skriptzusammenfassungen



HTTPS://STARKEKIDS.COM/MENTORING

StarkeKids

MEINE AKKU-LISTE



Wenn unser Handy leer wird, wissen wir sofort, welches Ladegerät wir benötigen, damit es wieder aufgeladen wird…wie sieht es bei dir selbst aus? Weißt du, was du brauchst, damit du deinen Energiespeicher schnell wieder auffüllen kannst? Erstelle deshalb deine individuelle Sammlung von Dingen, die Energie bringen! Lege dir diese Akku-Liste schriftlich an, damit sie bereits da ist, wenn die Gedanken und die Energie im Keller sind.

Kurzfristig: Kraft tanken in wenigen Minuten

- Tief durchatmen
- Fenster aufmachen – frische Luft einatmen
- In die Ferne blicken
- Auf eigene 5 Sinne konzentrieren (was sehe, rieche, höre, fühle, schmecke ich?)
- Aufrechte Körperhaltung
- Umarmungen (umarme ein Familienmitglied oder bitte um eine Umarmung)
- Bewegung (z.B. strecken, hüpfen, tanzen, dehnen)
- Lied singen
- Gähnen
- Kaffee / Tee trinken
- Dich selbst loben
- Glücksmomente in Gedanken holen
- Haustier streicheln / kümmern
- Ein Stückchen Schokolade / Süßes
- Wärmekissen auf angespannte Körperstelle legen
- Saft frisch pressen
- Komplimente verteilen
- Lächeln (jemanden anlächeln oder dir selbst im Spiegel ein Lächeln schenken)

Mittelfristig: Kraft tanken unter 60 Minuten

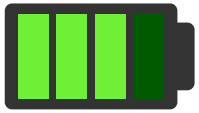
- Bewegung (z.B. Yoga-Sonnengruß, Laufen)
- Spaziergang
- Musik hören, mitsingen
- Aufbauendes oder inspirierendes Video ansehen
- Meditieren
- Sport
- Denke an deinen inneren Kraftort
- Atemübungen
- Essen bewusst genießen
- Mit einem positiven Menschen reden / telefonieren
- Powernap
- Fantasiereise / Entspannungsreise anhören
- Dankbarkeitstagebuch führen
- Glas Wein mit Partner trinken
- Ein paar Seiten lesen
- Kauf dir selbst Blumen für den Tisch (oder selbst Blumen pflücken)
- Koche DEIN Lieblingsessen
- Zeit für Sexualität
- In die Badewanne gehen
- Nichtstun
- Im Spiel mit dem Kind versinken

Langfristig: Kraft tanken für längeren Zeitraum

- Sauna gehen
- Friseur- / Kosmetiktermin
- Einem Hobby nachgehen
- Auswärtsübernachtung
- Freundinnen-Nachmittag oder Wochenende gestalten
- Shoppingtour
- Massieren lassen
- Urlaubspläne schmieden
- Urlaub machen
- Familienunternehmungen / Ausflüge
- Unterstützung annehmen (Beratung, Coaching)
- Film angucken (ev. zusammengekuschelt mit Partner)
- Früher schlafen gehen
- Ausmisten und Ordnung machen
- In Restaurant essen gehen
- Im Wald spazieren
- Durchbreche eine Routine – mach etwas ganz Neues oder Verrücktes

StarkeKids

MEINE PERSÖNLICHE AKKU-LISTE



Kurzfristig: Kraft tanken in wenigen Minuten	Mittelfristig: Kraft tanken unter 60 Minuten	Langfristig: Kraft tanken im längeren Zeitraum

DER SELBSTBEWUSSTSEINS-BOOSTER: 9 ÜBUNGEN FÜR EIN POSITIVES SELBSTBILD DEINES KINDES

Oft zweifeln unsere Kinder an sich selbst, reden schlecht über sich und geben bei Herausforderungen resignierend auf. Damit sich diese schlechten Gedanken über sich selbst nicht zu einem negativen Selbstbild manifestiert, braucht dein Kind Unterstützung von dir. Bitte beachte aber, dass du die negativen Gedanken oder Sätze deinem Kind nicht ausredest. Zu schnell sagen wir: “Ach, das stimmt doch gar nicht.” Für dein Kind stimmt es in diesem Moment. Deshalb ist es besser, ganz spezielle Übungen mit ihm zu machen. Mit diesen 9 wundervollen Schritt-für-Schritt-Übungen kannst du gemeinsam mit deinem Kind sein negatives Selbstbild in ein positives umwandeln.

Schritt 1: Sammle die negativen Gedanken deines Kindes

Es ist zuerst mal wichtig, zu verschriftlichen, welche negativen Gedanken dein Kind hat. Deshalb sammle 7 Tage lang, jene Sätze, die dein Kind ausspricht und die ein negatives Selbstbild von ihm zeigen. Beachte bitte auch dazu, dass du mögliche Auslöser dafür notierst. Auslöser könnten sein:

- Situationen: etwas Neues ausprobieren, einen neuen Freund treffen, Schultests, etc.
- Andere Personen: durch Lehrer, Freunde oder auch dir selbst
- Gewisse Zustände: wie hungrig, müde

Wenn du die Auslöser kennst und im Laufe der Zeit, dann auch dein Kind weiß, dann kann es die negativen Gedanken bewusster erkennen, wenn sie auftauchen.

Schritt 2: Erkenne den inneren Kritiker deines Kindes

Hier geht es nun darum, dass sich dein Kind selbst über seine innere kritische Stimme bewusst wird. Dazu leite dein Kind zu folgender Übung an:

Wir alle haben negative Gedanken wie “Ich bin nicht gut in Mathe”, “Ich schaffe das nicht”, “Ich bin zu tollpatschig”, etc. Das ist ganz normal und okay, wenn wir das ab und zu haben. Aber wenn wir es andauernd oder sehr häufig von uns denken, formt das unser Selbstbild. Wichtig ist, dass dein Kind erkennt, dass diese negativen Gedanken nicht ein Teil von ihm sind und es selbst steuern kann, dass diese wieder weggehen. Hilf deinem Kind die negativen Gedanken von ihm selbst zu trennen / zu separieren. Das gibt deinem Kind wieder Eigenermächtigung. Wichtig ist das vor allem für die Kinder, die sich für die eigenen negativen Gedanken nochmals kritisieren (“Wieso denk ich so was? Irgendwas muss mit mir falsch sein”). Das hilft deinem Kind, dass es realisiert, dass es nicht die eigenen Gedanken ist. Das es selbst nur der Beobachter, der Zuhörer der Gedanken ist!

Bereite dich vor und hole Papier und Stifte. Sage folgendes zu deinem Kind:

Stelle dir deine negativen Gedanken vor, dass die von einer mysteriösen Kreatur oder Monster ausgesprochen werden. Diese Kreatur ist dein innerer Kritiker und taucht plötzlich in deinem Kopf auf und flüstert dir solche negativen und nicht hilfreichen Gedanken zu...Wie sieht diese Kreatur aus?

1. Nimm Buntstifte und ein Blattpapier und zeichne diese mysteriöse Kreatur, deinen inneren Kritiker. Zeichne es frei so, wie es für dich passt
2. Gib dieser Kreatur einen Namen
3. Was hörst du, was diese Kreatur immer wieder zu dir sagt? Schreibe das in der Nähe deiner Kreatur hin, schreibe die Gedanken in Gedankenblasen.
4. Überlege dir nun, was du zu diesem Monster sagen kannst, damit es aufhört, schlechte Dinge über dich zu sagen. z.B: “Ich muss dir nicht zuhören”, “Nein, Danke”, “Du kannst wieder gehen”
5. Vielleicht möchtet ihr noch gemeinsam ein Ritual zum Loslassen machen, z.B. das Monster in eine Schachtel sperren, das Monster in Schnipsel zerschneiden und wegwerfen, etc. Lasst eure Fantasie freien Lauf

Schritt 3: Entdecke deinen eigenen inneren Kritiker

Wir beeinflussen unser Kind ständig durch unser Verhalten. Sei dir klar, dass unsere Kinder wie Schwämme sind, die alles aufsaugen und auch wie ein Papagei alles nachsagen. Achte einmal selbst auf dich.

Wie reagierst du, wenn du frustriert bist mit dir selbst, wenn du einen Fehler gemacht hast? Was genau sagst du in solchen Momenten zu dir selbst?

Oftmals fokussieren wir uns dabei auf unsere Persönlichkeit oder Charaktereigenschaften und sagen dann sowas wie: “aaah, ich bin so blöd” oder “Warum bin ich bloß so vergesslich?” “Warum mach ich so dumme Sachen”.

In diesen Momenten attackieren wir unseren eigenen Charakter. Und genau in diesen Momenten lernt unser Kind von uns. Deshalb ist es für uns auch wichtig, dass wir, wenn wir selbst Fehler machen, nicht unsere Persönlichkeit angreifen.

Es ist okay, wenn wir unseren Fehler zugeben, ABER ohne den Fehler als Teil unserer Identität zu sehen. Wenn du also einen Fehler machst kannst du laut sagen: “Oh wow, wie konnte ich nur so viele Fehler machen? Oh Mann, das war echt doof, was ich da geschrieben habe.” Somit sagst du nicht “Ich bin dumm” sondern du fokussierst dich auf deine Handlung, dein Verhalten oder deine Entscheidungen.

Überlege dir, was du zukünftig bei einem Fehler sagen willst:

Schritt 4: Verändere deine Haltung zu Fehler

Fehler sind in unserer Gesellschaft prinzipiell schlecht. Aber Fehler sind eigentlich etwas Wunderbares, denn sie sind einfach nur Möglichkeiten fürs Lernen und Wachsen. Im Englischen gibt es die tolle Abkürzung für “FAIL”

FAIL steht für “a first attempt in learning” - also ein erster Versuch im Lernen

Fehler sind nicht schlecht, es ist nichts falsches an Fehlern. Wir sollten sie nicht als Gegenteil von Erfolg betrachten, sondern als dessen Bestandteil. Wir brauchen Fehler als Erfahrung und wir lernen bei jedem Einzelnen dazu. Wenn dein Kind einen Fehler macht, sprich mit ihm eher darüber, wie weit es bis jetzt schon gekommen ist oder wie aufregend es ist, neue Sachen zu lernen.

Schritt 5: Stoppe das unpersönliche Loben

Das Erste, was einem oft in den Sinn kommt, um das Selbstvertrauen der Kids zu stärken, ist Loben.
Ich halte Lob für eine mittelmäßige bis schlechte Möglichkeit, Selbstvertrauen zu stärken. Im zu großen Ausmaß sogar gefährlich. Warum das so ist und was Lob bei unseren Kindern macht, möchte ich hier erklären.
Lob ist die Kehrseite der Kritik. Sie ist zwar positiv und oft lieb gemeint, aber dennoch ist es dasselbe wie Kritik: nämlich eine Beurteilung.
Lob hat somit nichts mit Gleichwürdigkeit und Wertschätzung zu tun. Denn der, der lobt, stellt sich auf eine höhere Stufe und maßt sich an, über einen anderen Menschen zu urteilen.

Lob geht immer mit einer Leistung einher. Das Kind macht irgendwas und wir rufen entzückt „Toll, super hast du das gemacht!“ Wir bewerten das Verhalten des Kindes als positiv, wenn sie uns gefallen. Und so lernt das Kind im Laufe der Zeit, dass Lob und somit Liebe und Aufmerksamkeit an eine Leistung geknüpft ist, die das Kind vollbringen muss. Die Botschaft, was das Kind in sich aufnimmt ist, dass es sich die Liebe der Eltern erst durch eine Leistung verdienen muss. Leistung bedeutet Lob bedeutet Zuneigung und Liebe.

Außerdem macht ständiges, unachtsames Loben süchtig nach weiterem Lob. Natürlich fühlt sich Lob kurzfristig für das Kind gut an, weil Glückshormone ausgeschüttet werden, aber langfristig wird das Kind auf Leistungserbringung trainiert. Das Kind setzt sich selbst unter Druck. Und wenn mal dann das ersehnte Lob ausbleibt, ist das für dein Kind der Rückschluss, dass es einen schlechten Job gemacht hat.

Anstatt pauschal und unauthentisch zu loben, finde lieber ehrliche und persönliche Worte über deine Gefühle. Wenn dein Kind was Tolles macht und du freust dich, dann drücke deine Freude aus. Auch hier bleibe bei „Ich"-Botschaften und versuche eine konkrete und persönliche Rückmeldung zu geben. Bestätige was du siehst, gib eine Rückmeldung über die Anstrengung deines Kindes, freue dich an dem Lernprozess.

Verwende folgende 4 Rückmeldungsarten:

- **Sage nichts.** Es ist auch mal okay, nichts zu sagen und zu kommentieren, sondern lediglich dein Kind anzulächeln und dich an ihm zu erfreuen
- **Bewertungsfreie Rückmeldung:** "Wow, du hast heute bei deiner Zeichnung 10 Farben verwendet, als sonst deine 3 Lieblingsfarben" oder "Ja, du hast den Ball so weit bis nach dem Tor geschossen". Dein Kind macht im Bett einen Purzelbaum und ruft „Mama, schau was ich kann". Da kannst du sagen „Hey, du machst ja Purzelbäume, ich sehe wie dir das Spaß macht."
- **Stelle Fragen**: "Was glaubst du, hast du gut gemacht beim Fußballspiel?", "Wie hast du dich gefühlt, als du dieses Bild gemalt hast?" "Wow, wie hast du das geschafft?" Frage nach dem Prozess und nach ihren Gefühlen.
- **Sprich über dich und deine Gefühle:** „Wow, ich freu mich so für dich, dass du das nun nach vielem Üben geschafft hast!", „Mir gefallen auf deiner Zeichnung die bunten Farben.", „Ich sehe, du hast Riesenspaß daran gehabt."

Kinder wollen gesehen und wertgeschätzt werden. Sie wollen kein Urteil von uns haben. Lob soll nicht manipulativ und kontrollierend sein. Solange du ein spontanes aufrichtiges Gefühl und du nicht als Ziel im Hintergrund hast, dass das Kind dieses Verhalten wiederholen soll, ist ein Lob völlig in Ordnung.

Schritt 6: Stärke den Selbstwert deines Kindes

Zum gesunden Selbstwert braucht es Vieles. Hier eine kurze Übersicht:

- Durch unsere Negativitätstendenz des Gehirnes fokussieren wir uns automatisch oft auf das Schlechte, auf das was schief läuft beim Kind. Wir müssen uns deshalb bewusst anstrengen, wann etwas gut läuft. Unsere Kinder brauchen eine positive Verstärkung durch uns und Aufmerksamkeit, wenn etwas gut läuft. Wenn etwas gut läuft, nehmen wir es als selbstverständlich hin und sagen oft gar nichts. Ertappe somit dein Kind nicht immer bei die Sachen, die dich stören, sondern auch bei die Sachen, die du gut findest.
- Positive Verstärkung bedeutet aber nicht unpersönliches Loben. Fokus ist dabei das Sein und der Prozess und nicht das endgültige Ergebnis. Es gibt ganz viele unterschiedliche Wege dafür:
  - Umarmung
  - aufmunterndes Nicken
  - Lächeln
  - Sage Danke oder “Du hast es geschafft!”
  - Danke, dafür dass du dein Bestes gegeben hast
  - Einfaches erzählen, was dein Kind positives gemacht hat in einen liebevollen Ton wie z.B. “Hey du hast dich schnell angezogen, so dass wir pünktlich loskommen. Danke dafür”
  - "Hey du hast einen Weg gefunden, sodass es klappt"
- Vermeide alles was in deinem Kind Scham, Schuld und Schmerz (körperlich und emotional) verursacht.
- Sage deinem Kind immer wieder, dass es wertvoll und liebenswert ist, egal was kommt, auch wenn dein Kind einen Fehler gemacht hat oder eine falsche Entscheidung getroffen hat
- Biete deine Unterstützung großzügig an
- Stärke die Bindung zu deinem Kind, denn eine starke Bindung ist wie ein inneres Schutzschild!

Schritt 7: Löse negative Gedanken deines Kindes

Unsere Gedanken sind keine Fakten und wir müssen ihnen nicht glauben. Viele Gedanken sind bedeutungslos und wir müssen uns nicht für sie verantwortlich fühlen. Uns gehen zwischen 50.000 und 80.000 Gedanken pro Tag durch den Kopf. Wir verarbeiten ca. 11. Mio Bits pro Sekunde, davon sind 99 % unbewusst. Das bedeutet 1 % davon sind bewusst. Diese Gedanken ebnen in unserem Gehirn einen Weg.

Hilf deinem Kind seinen negativen Selbstglauben zu überwinden: Wenn dein Kind etwas Negatives über sich selbst sagt, versuche mit ihm zuerst einen neutralen Gedanken zu suchen. Nicht gleich das Gegenteilige. Denn das Gegenteilige wäre ja positiv und das kann dein Kind oft mal noch nicht selbst glauben. Positive Affirmationen und Mutmantras sind ein wunderbare Weg um dein Gehirn mit Selbstliebe aufzufüllen und zu verdrahten, aber auch nur wenn wir es mit dem Herzen glauben und ein ehrliches Gefühl dabei haben. Wenn dein Kind schon lange Zeit etwas Negatives über sich selbst denkt, hat sich das wahrscheinlich schon gefestigt und zu einem festen Bestandteil oder festen Glauben gemacht.

Denn jeder Gedanke erzeugt in deinem Gehirn einen Weg. Je öfter du den gleichen Gedanken denkst, umso breiter wird dieser Weg in deinem Kopf. Da dein Gehirn gern den bequemsten Weg geht, nutzt es natürlich viel lieber die breiten Wege, also die gewohnten Gedanken. Das bedeutet, wenn du oft negative Gedanken hast (sowas wie Sorgen, Zweifel, Ängste, Wut, Ärger, etc.), dann werden die Wege dafür in deinem Kopf immer breiter. Dein Gehirn nutzt somit diese Wege immer öfter. Sprich, deine negativen Gedanken / Sorgen / Ängste / Zweifel usw. werden MEHR. Das Problem daran: Negative Gedanken führen zu einem negativen Leben.

Doch wie schaffen wir es, mehr glückliche, fröhliche, zuversichtliche, stärkende und positive Gedanken zu haben, damit auch unser Leben glücklicher, fröhlicher und positiver wird? Du musst neue Wege in deinem Gehirn anlegen. „Positive“ Wege! Aber wie gesagt, oft ist es schwer von Minus 100 auf plus 100 zu kommen. Deshalb ist dieser Schritt zur “Neutralität” wichtig.

Wenn sich der Gedanke “Ich bin nicht gut in Mathe” bereits verfestigt hat und du dann dein Kind aufforderst zu sagen “ich bin gut in Mathe” würde das Gehirn streiken. Neutrale Aussage wäre zB “Ich bin gerade dabei Mathe zu verstehen”, “Ich lerne Stück für Stück Mathe”. Das Gehirn wird diese neutrale Aussage akzeptieren und wird das Negative damit ersetzen.

Wenn sich der Gedanke “Ich bin nicht gut in Mathe” bereits verfestigt hat und du dann dein Kind aufforderst zu sagen “ich bin gut in Mathe” würde das Gehirn streiken. Neutrale Aussage wäre zB “Ich bin gerade dabei Mathe zu verstehen”, “Ich lerne Stück für Stück Mathe”. Das Gehirn wird diese neutrale Aussage akzeptieren und wird das Negative damit ersetzen.

Ein weiterer Weg negative Gedanken aufzulösen ist, sich gemeinsam an die Stärken des Kindes zu erinnern. “Hey moment mal - ich bin gut in Englisch und Deutsch. Ich kann gut schwimmen und skateboarden. In Mathe kann ich mich sicher auch verbessern. Es gibt sicher eine Lösung, wie ich Mathe besser verstehe.”

Wenn dein Kind eine neutrale Aussage akzeptiert und sich richtig gut fühlt damit, kannst du mit ihm die Mutmantras ansehen und passende gemeinsam aussuchen. Siehe dazu das “Mutmantra-eBook: Die besten Mutmantras für dich und dein Kind”.

Schritt 8: Mache ein Dankbarkeitstagebuch oder Erfolgstagebuch

Wie bereits erwähnt ist das Aufschreiben von kleinen positiven Dingen während des Tages ein wunderbarer Weg um den Selbstwert zu stärken. Die Anleitung dazu findest du in der Übung Glückziplin.

Schritt 9: Die Kraft des Wörtchens "noch"

Viele Kinder sagen “Ich kann das nicht”, “Ich bin nicht gut in Mathe”, etc.

In diesen Momenten brauchen wir nur das Wörtchen “NOCH” hinzufügen: “Ja, du bist noch nicht sattelfest in Mathe, weil du ja auch erst jetzt das neue Kapitel gestartet hast. Du arbeitest daran und das ist gut.” Und dann kannst du gemeinsam mit deinem Kind die Fehler ansehen und ihn fragen, was es aus diesen Fehlern gelernt hat.

Das Wörtchen “Noch” löst dein Kind von einer fixen Meinung von sich selbst. Von einem starren negativen Selbstbild. Durch das Wörtchen “noch” bekommt es wieder Hoffnung und wird wieder Herr über die Lage.

MUTMANTRA-EBOOK: DIE BESTEN MUTMANTRAS FÜR DICH UND DEIN KIND

Ein Mantra ist ein kleiner Spruch, ein positiver Satz oder auch nur ein einzelnes Wort, das du laut oder in Gedanken ständig wiederholst…

Mantras oder auch Affirmationen genannt, sind sehr machtvoll und haben folgende Wirkung:

Jeder Gedanke erzeugt in deinem Gehirn einen Weg. Je öfter du den gleichen Gedanken denkst, umso breiter wird dieser Weg in deinem Kopf. Da dein Gehirn gern den bequemsten Weg geht, nutzt es natürlich viel lieber die breiten Wege, also die gewohnten Gedanken.

Das bedeutet, wenn du oft negative Gedanken hast (sowas wie Sorgen, Zweifel, Ängste, Wut, Ärger, etc.), dann werden die Wege dafür in deinem Kopf immer breiter. Dein Gehirn nutzt somit diese Wege immer öfter. Sprich, deine negativen Gedanken / Sorgen / Ängste / Zweifel usw. werden MEHR. Das Problem daran: Negative Gedanken führen zu einem negativen Leben.

Doch wie schaffen wir es, mehr glückliche, fröhliche, zuversichtliche, stärkende und positive Gedanken zu haben, damit auch unser Leben glücklicher, fröhlicher und positiver wird?

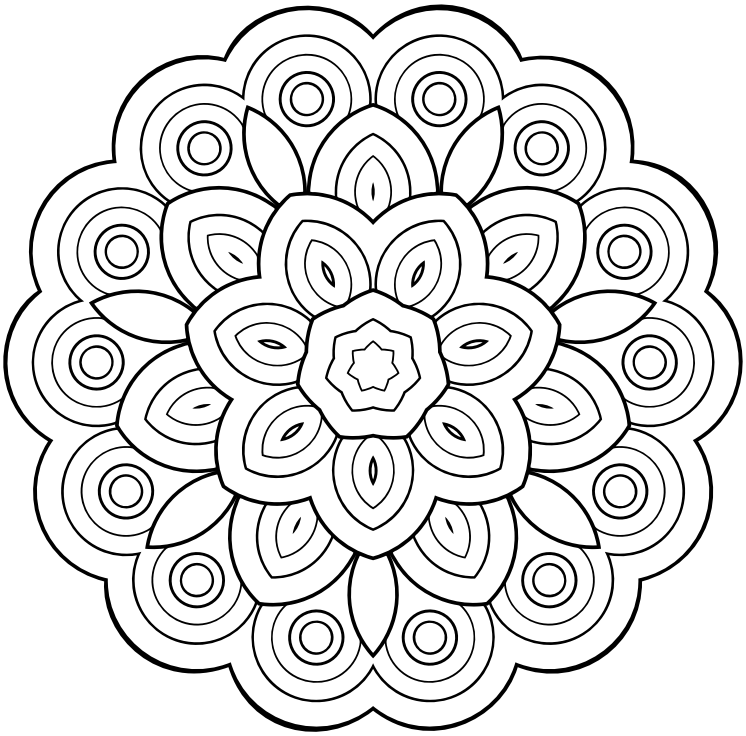
Dafür legst du neue Wege in deinem Gehirn an. "Positive“ Wege!

Aber es nützt leider nichts, einen positiven Gedanken nur ein- oder zweimal zu denken. Du musst ihn schon oft denken und oft wiederholen, damit der Weg in deinem Kopf breiter wird und dein Gehirn öfter in diesen Strukturen denkt. Und genau dabei helfen dir Mantras!

Mantras kannst du jederzeit nebenbei im Alltag nutzen, zum Beispiel beim Autofahren, beim Kochen, Wäsche aufhängen oder Wohnung putzen.

MIT MUTMANTRAS ZU EINEM GLÜCKLICHEREM LEBEN - SO GELINGT'S!

- **Such dir EIN Mantra heraus**, das dir spontan gefällt
- **Wiederhole dein Mantra mehrmals täglich**
- Anfangs solltest du ein und dasselbe Mantra **etwa 30 Tage lang** wiederholen. Denn erst nach ca. 30 Tagen ist ein neuer Weg in deinem Gehirn so breit, dass er zuverlässig benutzt wird. Dann nehmen deine Gedanken diesen Weg auch automatisch, ohne dass du bewusst daran denkst.
- **Mantra visualisieren:** Die beste Erinnerung sind immer noch die guten alten Notizzettel, die du überall in deiner Wohnung oder am Arbeitsplatz verteilen kannst. Oder du nutzt die moderne Version und speicherst dir dein Mantra als Hintergrundbild oder als wiederkehrende Erinnerung im Handy ein.
- **Mantra singen:** Hattest du schon mal ein Lied oder eine Melodie als Ohrwurm? Dann weißt du, dass man den nur schwer wieder loswird. Dieses Prinzip kannst du nutzen, wenn du dein Mantra singst. Ob du laut oder nur in deinen Gedanken singst, ist egal. Solltest du sowieso grad einen Ohrwurm haben, nimm einfach dein Mantra als Text zu dieser Melodie…
- **Mantra malen:** Kombiniere dein Mantra mit der meditativen Wirkung von Mandalas. Mandalas auszumalen beruhigt und entspannt und wenn du dabei gleichzeitig dein Mantra vor dich hin denkst, aufsagst oder singst, verankert es sich in Rekordzeit in deinem Kopf.



Meine Meinung ist wichtig und ich bin wichtig

Ich bin in Ordnung so wie ich bin

Ich bin einzigartig

Ich lerne gerne Neues und entdecke die Wunder dieser Welt

Ich bin liebenswert und ein wertvoller Teil dieser Welt

Ich werde geliebt

Fehler helfen mir zu lernen und zu wachsen

Wenn mir etwas nicht gelingt, sag ich zu mir “Ich kann es NOCH nicht” und probiere es wieder

Ich kann alles erreichen, was ich wirklich will

Ich umarme neue Herausforderungen

Ich bin die wichtigste Person in meinem Leben

Ich bin es wert, mir etwas Gutes zu tun

Ich kann das - ich schaffe das

Manchmal gewinne ich, manchmal lerne ich

Ich verdiene es, in Fülle zu leben

Mit Leichtigkeit und Freude lerne ich Neues

Ich atme Ruhe und Gelassenheit ein und Anspannung aus

Lieber erledigt, als perfekt

Ich bin gesund und stark

Meine Beziehungen sind wundervoll

In mir steckt die Kraft, die Welt zu verändern

Ich lerne Neues für mich

Ich habe es verdient, gut zu mir selbst zu sein

Ich freue mich am Leben

ch bin sicher und geborgen

Ich bin schön, so wie ich bin

Ich kann alles schaffen was ich mir vornehme

Ich darf weinen

Ich konzentriere mich

Ich akzeptiere und liebe mich so wie ich bin

Ich darf auch mal traurig und wütend sein

Ich bin glücklich

Ich bin stolz auf mich und auf alles was ich schon geschafft habe

Ich feiere meine Erfolge

Ich mag meinen Körper

Ich habe Freunde, die mir gut tun

Jedes Gefühl ist willkommen

Ich vertraue mir

Ich glaube an mich

Ich höre auf mein Herz

Ich darf alle Gefühle zeigen und rauslassen

Ich treffe richtige Entscheidungen

Ich bin sicher und geschützt

Ich kann alles Gelernte gut in meinem Kopf speichern

Meine Eltern lieben mich immer

Ich gebe mein Bestes bei allem was ich tue

Ich vertraue meinen Fähigkeiten

Ich kann das

Ich bin dankbar für meine Talente

Ich bin klug

Ich bin entspannt

Mein Herz ist mein Kompass, der mir immer die richtige Richtung zeigt

Ich erlaube mir, meine Bedürfnisse zu äußern

Alles ist gut

Ich habe den Mut Dinge auszuprobieren

Ich denke positiv

Ich darf Fehler machen

Ich sehe Fehler als Chance

Jeden Tag lerne ich etwas Neues

Ich bin ein Geschenk für diese Welt

Alles was ich brauche, steckt in mir

Ich traue mir zu sagen, was mir wichtig ist

Ich fühle mich wohl in meinem Körper

Ich bin gut so wie ich bin

GLÜCKZIPLIN: FÜR MEHR LEBENSFREUDE, ENERGIE UND WOHLBEFINDEN IM ALLTAG

Dankbarkeit zu praktizieren ist eines der mächtigsten Werkzeuge für unser Wohlbefinden. Dankbarkeit ist der Ausdruck für Anerkennung. Der Dank für Dinge, für Menschen, für Wachstum und für Bedeutung, die unser Leben erfüllt. Wissenschaftler sagen, dass Dankbarkeit am meisten mit dem Wohlbefinden zusammenhängt. Mehr als alle anderen Charakterzüge. Die Studien sagen sogar, dass du folgende Gesundheitsvorteile hast, wenn du Dankbarkeit übst:

- Mehr Energie
- Höhere emotionale Intelligenz
- Stärkere Haltung der Vergebung
- Weniger Depressionen
- Weniger Ängste
- Bessere Gefühle der sozialen Verbundenheit
- Besseren Schlaf
- Weniger Kopfschmerzen

Studien zeigen auch, dass bei täglicher Praktizierung von 30 Tagen die Menschen um 25 % glücklicher waren, als die Kontrollgruppe, die es nicht gemacht hat.

Stell dir Dankbarkeit so vor: Wenn dein Traum ein Samenkorn ist. Die Handlungen das Wasser und die Kontinuität das Sonnenlicht um den Samen wachsen zu lassen. Dankbarkeit ist der Dünger, der alles früher, schneller, flinker wachsen lässt. Dabei ist nicht nur die Dankbarkeit von einem Geldkonto auf der Bank gemeint, sondern die Dankbarkeit von Beziehungen, von Menschen, von Sinnhaftigkeit, für deine Fähigkeiten die du hast, für Menschen, die rund um dich sind. Dankbarkeit ist wie eine innere Stütze, die dich auch in schweren Stunden zuversichtlich sein lassen wird.

DANKBARKEIT IN 3 BEREICHEN

Teile deine Dankbarkeit in 3 Säulen auf:

Persönliches Leben | **Beruf** | **Du selbst**

Persönliches Leben: zB Frühstück, Gefühl, als dein Kind dich gedrückt hat bevor es in die Schule ging, ein Gespräch mit einem Freund, Tatsache, dass du in einem schönen Zuhause lebst

Beruf: z.B. dass du einen Chef hast, der sich für dich einsetzt, dass der Inhalt bedeutsam für dich ist, ein Projekt abgeschlossen hast, oder Gehalt verdienst, was es für dich erleichtert dein Leben so zu leben wie du es willst

Du selbst: z.B. Dir selbst gegenüber Dankbarkeit auszudrücken ist sicher am schwierigsten, weil wir das nicht gelernt haben. Das ist aber notwendig, um dich selbst zu lieben. Sei dankbar dafür, wer du bist. vielleicht über dein graues Haar, weil du ein liebenswerter Mensch bist, weil du ein guter Elternteil bist, weil du deinem Kind Frühstück machst oder eine gute Jause zubereitest, weil du in der Arbeit so produktiv bist, wissbegierig bist, schnell lernst oder vielleicht bist du dankbar, dass du eine schöne Figur hast.

Ziehe dazu die letzten 24 h oder die letzte Woche in Erwägung.

Durch das Praktizieren von Dankbarkeit erschaffst du einen erhöhten Zustand von Glückseligkeit, der dir bestehen bleibt! Entscheidend dabei ist auch das Gefühl, was du bei der Dankbarkeit empfindest. Mach nicht nur eine Liste, sondern erlebe das **Gefühl** noch einmal so gut es geht.

FÜHRE DEIN PERSÖNLICHES DANKBARKEITSTAGEBUCH

Sei täglich dankbar für jeweils 3 Dinge:

Persönliches Leben

Beruf

Du selbst

Nach einer Woche suche dir 1 Highlight - 1 "Moment of the week" - aus:

Nach einer Woche suche dir 1 Highlight der 4 wöchentlichen Highlights als "Moment of the month" - aus:

PRAKTIZIERE DANKBARKEIT MIT DEINER FAMILIE

Ich möchte dir 4 Varianten vorstellen, die du mit deinem Kind gemeinsam machen kannst, um Dankbarkeit auf spielerischer Art und Weise zu praktizieren:

Dankbarkeitsbox

Nimm dazu eine leere Taschentuchbox oder eine andere beliebige Schachtel. Dekoriere sie mit deinem Kind gemeinsam. Jeden Tag schreibt jedes Familienmitglied ein kleines Zettelchen, für was es heute dankbar war und wirft es in die Box. Am Ende der Woche leert ihr gemeinsam die Box aus und überlegt gemeinsam, welcher Moment das Highlight der Woche war. Diese notiert ihr auf ein Plakat. So sammeln sich 52 “Moments of excellence” im Jahr für eure Familie an!

Dankbarkeitsspiel

Dazu benötigt ihr 2 Würfel. Drucke das beigefügte Blatt aus. Werfe beide Würfeln und zähle die Zahlen zusammen. Die Summe zeigt dir, welche Aufgabe du von dem Blatt lösen darfst. Erzählt euch abwechselnd für was ihr dankbar seid.

Dankbarkeitswürfel

Drucke die Würfelvorlage auf etwas festeren Papier aus. Schneide die beigefügte Vorlage aus. Falte den Würfel vor. Gebe Klebstoff auf die dafür vorgesehenen Stellen und klebe so den Würfel zusammen. Nun würfelt jedes Familienmitglied und beantwortet die darauf stehende Frage. Gerne kann jeder dazu noch mehr erzählen. Dann kommt das nächste Familienmitglied dran.

Dankbarkeitstagebuch

Nimm ein kleines schönes Büchlein. Verziere es mit deinem Kind und lege es auf einen besonderen Platz, gut ersichtlich, damit ihr es nicht vergisst. Jeden Abend beim Abendessen oder Bettgehen, schreibst du auf (oder dein Kind), für was jeder einzeln dankbar ist.

DANKBARKEITSSPIEL

Werfe zwei Würfeln und zähle die Zahlen zusammen. Die Summe zeigt dir, welche Aufgabe du von dem Blatt lösen darfst. Erzählt euch abwechselnd für was ihr dankbar seid.

1 Nenne eine **PERSON**, für die du dankbar bist

2 Nenne eine **ORT**, für den du dankbar bist

3 Nenne eine **DING**, für das du dankbar bist

4 Nenne eine **ESSEN**, für das du dankbar bist

5 Nenne eine **AUSFLUG**, für den du dankbar bist

6 Nenne eine **LIED**, für das du dankbar bist

7 Nenne eine **FÄHIGKEIT von dir**, für die du dankbar bist

8 Nenne eine **ETWAS AUS DER NATUR**, für das du dankbar bist

9 Nenne eine **TRADITION**, für die du dankbar bist

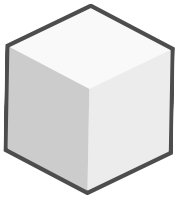
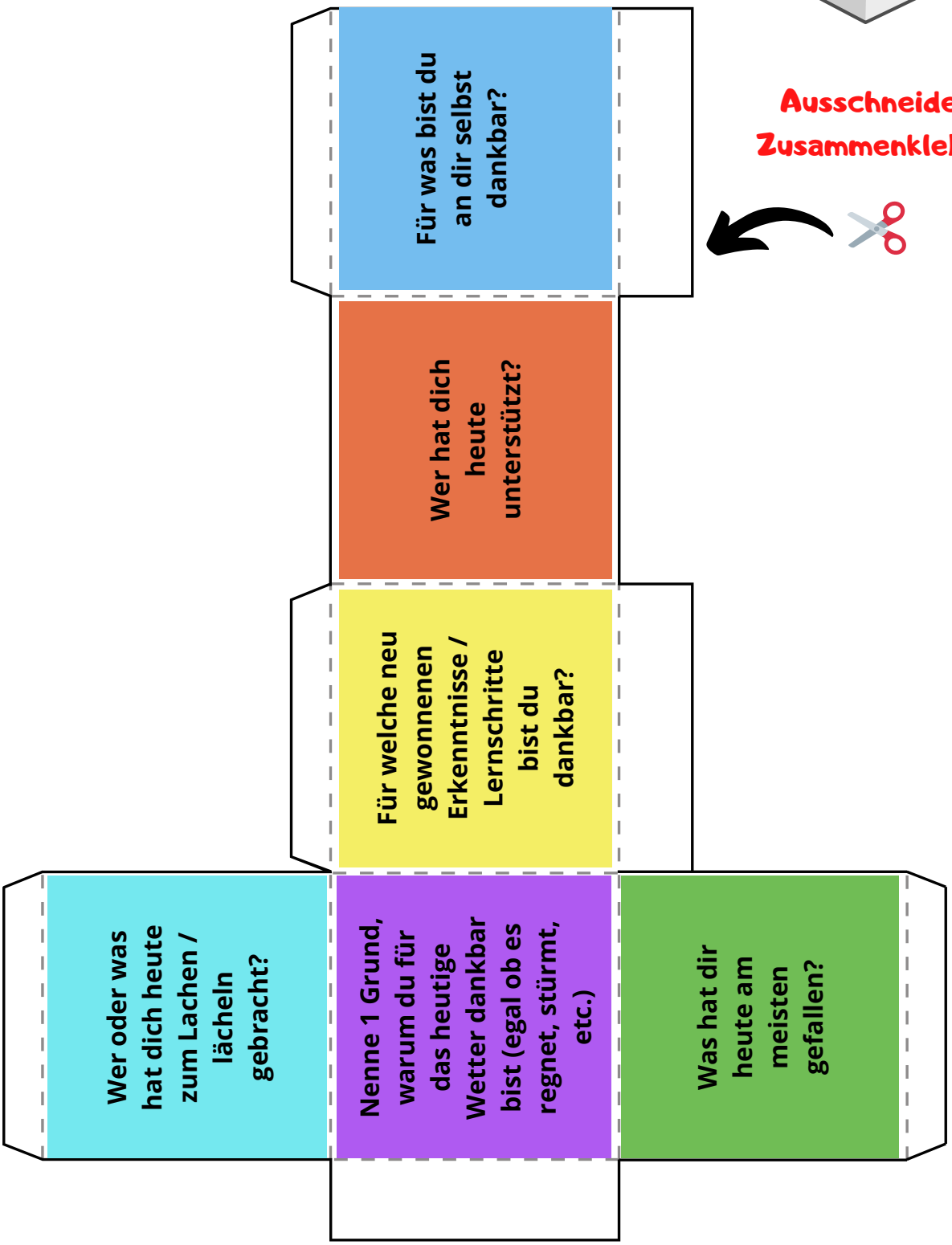
10 Nenne eine **SPIEL**, für das du dankbar bist

11 Nenne eine **DUFT**, für den du dankbar bist

12 Wähle frei (**IRGENDWAS)**, für das du dankbar bist

DANKBARKEITSWÜRFEL

- Schneide den Würfel an der Linie aus
- Falte dort wo die strichlierte Linie entlanggeht
- Gebe Klebstoff auf diese Seiten und klebe den Würfel zusammen



Ausschneiden
Zusammenkleben