Häppy Family

In 5 Wochen zu einem glücklichen und respektvollen Miteinander in Deiner Familie

Workbook

inaBär

Einführung

HERZLICH WILLKOMMEN
Schön, dass Du hier bist!

Ich beglückwünsche Dich zu Deiner Wahl, am Kurs *HÄPPY FAMILY* teilzunehmen!

Damit Dir der Kurs auch wirklich Erfolg bringt, ist es wichtig, dass Du neben dem Anschauen der Videos auch direkt in die Umsetzung kommst. Dabei wird Dir dieses Workbook helfen. Was aber viel wichtiger dafür ist, ist Dein Warum.

Um Dir **Dein WARUM** bewusst zu machen, beschreibe bitte zuerst Deine ganz individuelle Situation! Was stört Dich momentan so sehr, dass Du es unbedingt ändern willst?

Kommen wir nun zu Deiner **VISION.** Überlege Dir, was Du Dir wünschst! Wie soll Dein Familienalltag zukünftig aussehen und sich für Dich anfühlen?

Erziehung kann man lernen

Aber warum haben so viele Eltern nicht das harmonische Familienleben, das sie sich eigentlich wünschen? Ganz einfach! Weil man Erziehung nirgends lernt.
Mal ganz ehrlich, wer denkt schon vor der Geburt des ersten Kindes über die Erziehung nach? Du machst vielleicht noch einen Geburtsvorbereitungskurs. Aber dann kommt das Baby auch schon und los geht's. Irgendwie...

Jetzt überleg mal - wenn Du Dir ein Auto anschaffst, musst Du vorher einen Führerschein machen. Du kannst Dir auch vieles aussuchen. Wieviel PS soll das Auto haben? Welchen Verbrauch? Was darf es kosten? Du kannst es probefahren und wieder zurückgeben.
Und bei einem Kind? Da musst Du nehmen, was kommt. Ohne zu wissen, wie viel Energie es hat, was es so wegschluckt und was es Dich am Ende kosten wird. Du kannst Elternsein vorher nicht testen. Und vor allem kommt das Kind ohne Gebrauchsanweisung.

Mit diesem Kurs bekommst Du eine allgemeine "Gebrauchsanweisung" für eine harmonische Familie

Dein Kurskompass

MODUL 1
- Video 1 - Das Geheimnis der Erziehung
- Video 2 - Respekt, Frau Mama

MODUL 2
- Video 3 - Hat Dein Kind ein Vorbild?
- Video 4 - Die Sorgen um Dein Kind

MODUL 3
- Video 5 - Taten zählen mehr als Worte
- Video 6 - Regeln oder keine Regeln

MODUL 4
- Video 7 - Das Zaubermittel
- Video 8 - Humor ist, wenn man trotzdem lacht

MODUL 5
- Video 9 - Du bist die Hauptperson

AUFGABEN + ÜBUNGEN

Jedes Video enthält Aufgaben oder Übungen, die Dir helfen, in die Umsetzung zu kommen. Bitte beschäftige Dich damit, bevor Du im Kurs weitergehst. Sie sind wichtig für den Prozess, das Familienklima step by step zu verändern.

Q&A - SESSION

Monatlich findet eine Live-Q&A-Session per Video statt.
Die Termine und Links zur Session bekommst Du per Email.
Deine Fragen kannst Du vorab per Mail schicken an:
happy.family@kinder-leicht-erziehen.de

WORKBOOK

Dieses Workbook enthält PDF's zu den einzelnen Videos. Du bekommst damit eine kurze Zusammenfassung der Videoinhalte und kannst die Aufgaben direkt hier beantworten.

BONUS-ANGEBOTE

Im Verlaufe des Kurses bekommst Du von mir passend zum jeweiligen Thema verschiedene Bonus-Angebote. Diese findest Du im PDF zum jeweiligen Video.

HERZENS-EMPFEHLUNGEN

Zu einigen Themen habe ich für Dich spezielle Literaturempfehlungen, die von Herzen kommen. Sie stammen von Autoren, die ich sehr schätze und deren Bücher ich selbst gelesen habe. Sie geben Dir vertiefende Einblicke und weiterführende Informationen zu den Themen, die im Kurs nicht so ausführlich behandelt werden können.

SONDERANGEBOT

Als Kursteilnehmer erhältst Du von mir ein ganz besonderes Angebot. Du hast die Möglichkeit, Dir eine einzelne Coaching-Stunde mit mir persönlich zu buchen. Diese biete ich Dir außerdem zum sensationell günstigen Preis von nur 123€ an.
Das Coaching wird Dir helfen, die Kursinhalte direkt auf Deine ganz individuelle Familiensituation anzuwenden.
Hier kannst Du Dir eine Coachingstunde reservieren:
https://calendly.com/ina-baer/happyfamily
Ich freue mich riesig darauf, Dich persönlich kennenzulernen.

Deine Erfolgsgarantie

DEIN EIGENES TEMPO

Der Kurs ist mit 5 Modulen für 5 Wochen konzipiert und machbar. Die Videos bauen aufeinander auf. Bitte befasse Dich erst mit den Übungen und Aufgaben, bevor Du zum nächsten Video weitergehst. Das ist wichtig für Deinen Erfolg. Wenn Du länger brauchst, ist das gar nicht schlimm. Wichtig ist nur, dass Du wirklich dranbleibst. Ich bitte Dich daher, ihn in Deinem eigenen Tempo zu durchlaufen. Nimm Dir die Zeit, die DU dafür brauchst.

HAB GEDULD

Der Aufbau einer richtig guten Beziehung zum Kind ist ein Prozess. Dieser braucht Zeit. Bitte überfordere Dich und Dein Kind nicht, indem Du in wenigen Tagen alles verändern willst. Bearbeite also nicht alle Themen gleichzeitig. Wenn Dein Kind z.B. morgens trödelt und andererseits abends nicht ins Bett kommt, dann beginne erst mit einer Sache. Wenn diese dann funktioniert, gehe zum nächsten Thema über. Hab Geduld, wenn etwas nicht gleich gelingt. Schaue Dir dann das entsprechende Video noch einmal an, stelle Deine Fragen in der F&Q-Session oder buche Dir das Coaching, so dass ich Dir bei der Umsetzung helfen kann. Erinnere Dich immer wieder an Dein Warum und Deine Vision! Das wird Dich motivieren, am Ball zu bleiben. ;-)
Denke daran, dass Eure momentane Situation über Jahre entstanden ist. Deshalb darf der Prozess der Veränderung nun auch seine Zeit dauern. Dafür hält die gute Beziehung, die Ihr danach habt, und das harmonische Familienleben dann für immer!
Glaube mir - dafür lohnt sich der Weg!

Ich wünsche Dir von ganzem Herzen viele neue Erkenntnisse im Kurs und Erfolg in der Umsetzung - aus Liebe zu Deinem Kind und für Entspannung und Harmonie in Deiner Familie

Video 1 - Das Geheimnis der Erziehung

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- [ ] Kennst Du Dein Warum und hast es aufgeschrieben?
- [ ] Hast Du eine Vision formuliert, die Dich richtig motiviert?

Eine kleine Geschichte von mir und meiner Tochter

Maxi war damals drei Jahre alt. Wir waren Zuhause und hatten am Nachmittag einen Termin. Ich habe Maxi mehrmals gerufen, aber Maxi kam nicht. Vielleicht kennst du das ja? Du willst irgendwo hingehen und Dein Kind kommt nicht, trödelt, will noch dieses, muss noch jenes... Bei meiner Tochter war das ziemlich oft so. Aber an dem Tag hatte ich es echt eilig. Da fiel mir ein, was meine Mutter dann immer gemacht hat. Sie sagte immer: Dann gehe ich eben alleine. Bei mir als Kind hat das Wunder bewirkt. Ich war also froh, dass mir das eingefallen war, war jetzt ganz siegessicher und sagte: Maxi, dann gehe ich eben alleine. Und dann passierte etwas Verrücktes: Da taucht am Ende des Flurs der Kopf meines Kindes auf, grinst mich an und sagt rotzfrech: Eltern dürfen ihre Kinder nicht alleine lassen! Und da stand ich, war komplett ratlos und wusste nicht, was ich tun sollte.

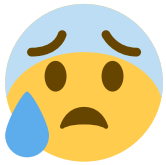
Vielleicht kennst du ja genau solche Momente, wo Du absolut ratlos und unsicher bist. Weißt Du, warum das so nicht funktioniert hat? Ganz einfach, weil ich die Erziehung meiner Mutter auf meine Tochter anwenden wollte.

Wir erziehen unsere Kinder so,
wie wir von unseren Eltern erzogen wurden.

DEINE EIGENE ERZIEHUNG

Warum erziehen wir unsere Kinder so, wie wir selbst erzogen wurden? Weil das für uns Normalität ist - das Einzige, das wir kennen und erlebt haben. Und weil wir Erziehung nirgend anders gelernt haben. Es gibt natürlich Ausnahmen. Wenn Du zum Beispiel von Deinen Eltern schlecht behandelt oder sogar geschlagen wurdest, dann tust Du wahrscheinlich genau das Gegenteil davon. Dann bist Du vielleicht jemand, der sein Kind ganz besonders liebevoll behandelt.

KENNST DU DAS AUS DEINER KINDHEIT?



- Stell Dich nicht so an!
- Als Junge weint man doch nicht
- Das lernst Du nie
- Geh in die Ecke!
- Wenn Du wieder lieb bist, kannst Du wiederkommen
- Zur Strafe geht's ins Bett
- Hausarrest
- Ohrfeigen oder sogar richtig derbe Schläge
- Dein kleiner Bruder streitet und nervt und Du wirst bestraft

WIE HAST DU DICH GEFÜHLT? WIE HAST DU REAGIERT?

Warst Du innerlich wütend? Hast Du vielleicht einen Wutanfall bekommen? Oder warst Du bockig? Oder verschlossenen und hast nicht mehr mit Deinen Eltern geredet? Hast Du geweint aus Unverständnis? Hattest Du Angst?

ÜBUNG:

Schließe die Augen! Denke zurück an Deine Vergangenheit! Versetz Dich in eine Situation, in der du dich total ungerecht behandelt gefühlt hast. Was ist vorgefallen? Und wie ging es Dir?

Hast du dich auffällig benommen, weil du etwas Bestimmtes wolltest. Oder warst Du wütend, weil Deine Eltern Dir nicht zugehört haben oder nicht erkannt haben, was du möchtest. Wurde Dein kleines Geschwisterchen liebevoller behandelt als Du? Oder hattest Du eine schlechte Schulnote? Stell es Dir genau vor!

Wo bist du jetzt gerade? Und was haben deine Eltern getan? WIE haben Deine Eltern gesprochen? WAS haben sie gesagt? Haben sie dich in eine Ecke gestellt? Musstest du tagelang zu Hause bleiben, während deine Freunde draußen gespielt haben? Wurdest Du angeschrien? Hast du Schläge bekommen?

Wie hast Du Dich gefühlt? Klein, erniedrigt, ängstlich, voller Furcht, unverstanden... Fühl das nochmal nach und höre und sieh die Situation vor Dir. Geh ganz tief in das Gefühl hinein!

>> Nun überlege einmal!
Was hast du eigentlich gebraucht in dem Moment? Wie hätten deine Eltern viel besser reagieren können? Was wäre die richtige Reaktion deiner Eltern gewesen, um dir gerecht zu werden? Welches Bedürfnis hattest Du wirklich?

WIEDERHOLE die Übung immer, wenn Dir eine weitere Situation einfällt! Das wird Dir helfen, Dein Kind besser verstehen zu lernen.

Das große Geheimnis:
HINTER JEDEM VERHALTEN DEINES KINDES STECKT EIN BEDÜRFNIS

Maslowsche Bedürfnispyramide zu den Grundbedürfnissen von Kindern

Zu den Grundbedürfnissen von Kindern gehört auch das Bedürfnis nach Verständnis und das nach körperlicher und seelischer Wertschätzung. Und genau diese Bedürfnisse wollen Kinder oft befriedigen, wenn sie sich auffällig verhalten.
Wenn du das nicht erkennst oder wenn du dich selbst angegriffen fühlst, dann kannst du dieses Bedürfnis deines Kindes nicht befriedigen. Und dann werdet ihr nie eine gute Beziehung aufbauen können.

Versuche immer, das Bedürfnis Deines Kindes zu erkennen.

Dein Kind will dir nicht wehtun oder Dich ärgern. Es will immer auf ein Bedürfnis aufmerksam machen. Oft sieht es sich nicht anders in der Lage, als das auf eine sehr auffällige Art und Weise zu tun. Meistens möchte es einfach nur gesehen und gehört werden. Es möchte Aufmerksamkeit und Deine Liebe.

Jedes Kind möchte geliebt werden und dafür tut es alles.

AUFGABE:

Beobachte in den nächsten Tagen Dein Kind - gerade in solchen Momenten, wo es besonders laut und anstrengend ist, vielleicht einen Wutanfall hat, Dich anschreit oder sogar vors Schienbein tritt.

Dann überlege einmal, welches Bedürfnis tatsächlich dahinter stehen könnte?

Kleines Plädoyer für unsere Eltern

Ich glaube, dass kaum einer mit der eigenen Erziehung komplett einverstanden war. Aber ich möchte alle Eltern in Schutz nehmen, auch Deine. Wie auch immer Du erzogen wurdest - es haben alle Eltern immer nur nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Es gab früher noch keine Kurse oder Coaches. Du hast damals Erziehung noch nicht lernen können. Und auch unsere Elter haben ganz genauso gehandelt, wie sie es von ihren Eltern erfahren haben. Das waren einfach andere Zeiten. Das heißt, auch Sie wollten immer nur das Beste für dich, so wie alle Eltern das Beste für ihre Kinder wollen. Und deswegen vergib ihnen, weil sie einfach damals nicht anders konnten.

Video 2 - Respekt, Frau Mama

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- [ ] Warst Du in Deiner Vergangenheit und hast Dich als Kind gesehen?
- [ ] Hast Du Dein Kind beobachtet, als es besonders laut und nervend war?
- [ ] Hast Du seine Bedürfnisse erkannt?

Q&A-SESSION
Dir ist das noch nicht gelungen? Gar kein Problem. Jeden Monat gibt es eine Q&A-Session zum Kurs, in dem Deinen offenen Fragen beantwortet werden. Du hast eine Situation, wo Du nicht erkennst, welches Bedürfnis Deines Kindes dahintersteht? Dann beschreibe mir diese Situation und ich erkläre es Dir in der Q&A-Session.
Sende Deine Frage an happy.family@kinder-leicht-erziehen.de

"Ich hätte mich das früher niemals getraut, so frech zu sein. Ich hatte Respekt vor meinen Eltern!"

Diesen Satz höre ich immer wieder in meinen Coachings. Eltern sagen, dass ihre Kinder gar keinen Respekt vor ihnen haben. Was das früher anders?

AUFGABE:
Fühlst Du Dich manchmal von Deinem Kind nicht respektiert?
Nenne Situationen, in denen das so ist!

AUFGABE:
Wie war das bei Dir früher - hattest DU Respekt vor Deinen Eltern?
Halte hier fest, warum Du Respekt oder keinen Respekt hattest!

Viele Menschen verwechseln Respekt mit Angst

Früher wurden die meisten von ihren Eltern autoritär erzogen. Das heißt, das Kind hatte Gehorsam zu leisten, ansonsten bekam es eine Strafe. Strafen sind unangenehm oder tun weh oder demütigen. Deswegen haben Kinder vor Strafen fast immer Angst. Also ist ein Kind, das Strafen bekommt, aus Angst folgsam. Diese Kinder haben aber keinen Respekt vor ihren Eltern, sondern Angst.

WAS IST EIGENTLICH RESPEKT ?

RESPEKT =
Anerkennung, Wertschätzung, Achtung, Bewunderung

Wenn Dein Kind wirklichen Respekt vor Dir hat, dann kooperiert es freiwillig. Es akzeptiert Deine Meinung, weil es Dich wertschätzt und achtet.

Herablassend, demütigend, missachtend, angstmachend = respektloses Verhalten

Zu respektlosem Verhalten gehören demnach nicht nur Schlagen und Anbrüllen, sondern auch Liebesentzug oder längeres Ignorieren des Kindes.

UND WENN DU DICH JETZT WIEDERERKENNST ?

Wenn Du jetzt erschrickst, weil Dir solche Sachen hin und wieder passieren oder Du Dir manchmal keinen anderen Ausweg weißt, dann mach Dir keine Sorgen. Wahrscheinlich hast Du ebensolche Dinge bei Deinen Eltern erlebt und bisher noch nicht gelernt, wie es auch anders gehen kann. Aber deswegen bist Du ja hier. Und das ist großartig!!! Du bist eine tolle Mama/ ein toller Papa, weil Du Dir Gedanken um die Erziehung machst und ab jetzt neue Wege gehen möchtest! Das tun noch immer nicht sehr viele Eltern. Ich bin sehr stolz auf Dich!

Wichtig ist es, ehrlich zu sich selbst zu sein! Du kannst Dein Verhalten jederzeit ändern.

AUFGABE:
Und nun sei ganz ehrlich zu Dir! Überlege einmal, wann Du respektlos zu Deinem Kind warst!
Was hast Du getan? Was hat Dein Kind getan?

Sei ab jetzt respektvoll Deinem Kind gegenüber! Dann hat Dein Kind auch Respekt vor Dir.

Video 3 - Hat Dein Kind ein Vorbild?

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- [ ] Hast Du aufgeschrieben, wann Dein Kind dich nicht respektiert?
- [ ] Weißt Du, ob Du wirklichen Respekt vor Deinen Eltern hattest?
- [ ] Sind Dir Momente bewusst, in denen Du respektlos Deinem Kind gegenüber warst?

Die Dinge, die uns an unseren Kindern am meisten stören, sind die, die wir ihnen anerzogen und vorgelebt haben.

DU BIST DAS VORBILD
Klingt es nicht toll, ein Vorbild zu sein? DU bist ein Vorbild. Du bist nämlich das Vorbild für Dein Kind. Ob Du willst oder nicht. Denn Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen.

"Erziehung passiert sozusagen zwischen den Zeilen."
(Jesper Juul)

Vielleicht ist Dir ja schon einmal aufgefallen, dass Dein Kind manche Dinge genauso macht wie Du? Oder manchmal genauso wie Du reagiert? Oder die gleichen Worte verwendet?

AUFGABE:
Wann erkennst Du Dich in Deinem Kind wieder? Das können sowohl positive als auch negative Dinge sein. Worte oder Taten. ;-)

DEIN KIND MACHT DAS, WAS DU IHM VORLEBST
Meistens hat das, was Dein Kind tut, etwas mit Dir zu tun. Wenn Dein Kind Dich manchmal anschreit, kann der Grund dafür sein, dass Du auch hin und wieder laut wirst. Kinder sind diesbezüglich sehr sensibel. Sie bekommen alles mit, was Du machst.

Dein Kind ist Dein bester Spiegel

AUFGABE:
Denke an eine bestimmte Situation aus der letzten Zeit, in der Dich das Verhalten Deines Kindes besonders genervt hat. Frage Dich: Was hatte das Verhalten meines Kindes mit mir zu tun? Sei ehrlich zu Dir! Manchmal muss man dabei auch etwas "um die Ecke denken", um sich selbst wiederzuerkennen.

Werde ein GUTES VORBILD

Es ist also ganz einfach. Du brauchst Deinem Kind nur ein gutes Vorbild zu sein und es wird sich so verhalten, wie Du es Dir wünschst. Soviel zur Theorie. Jetzt denkst Du sicher, dass das überhaupt nicht einfach ist und fragst Dich, wie Du das schaffen sollst. Stimmts?

Alltag = Gewohnheit + Gewohnheit + Gewohnheit + ...

DEIN ALLTAG
...ist eine Aneinanderreihung Deiner Gewohnheiten. Das bedeutet: Wenn Du ein gutes Vorbild sein möchtest, musst Du gute Gewohnheiten haben.

Transformiere negative Gewohnheiten in gute Gewohnheiten

ÄNDERE DEINE GEWOHNHEITEN
Jeder hat sie, seine liebgewordenen Gewohnheiten. Manche davon sind gut für uns, andere wiederum tun uns oder anderen nicht so gut. Dennoch fällt es uns oft schwer, diese Gewohnheiten einfach sein zu lassen. Deswegen heißen sie ja "Gewohnheiten", weil wir uns an sie gewöhnt haben und uns nur schwer davon trennen können.
Vielleicht kennst Du die guten Vorhaben zum Jahreswechsel auch: mehr Sport treiben, gesünder ernähren, Gewicht reduzieren, Rauchen abgewöhnen und dergleichen mehr. Meistens bleiben die guten Vorsätze nicht lange bestehen, weil man der Herausforderung allein nicht gewachsen ist. Dann bleiben alle Gewohnheiten wie sie sind und man fühlt sich schlecht. Damit ich Dir dabei helfen kann, dass DU gute Gewohnheiten bekommst, habe ich für Dich als Kursteilnehmer einen hochwertigen Bonus.

BONUS-ANGEBOT
Mehrmals im Jahr veranstalte ich die 4-Wochen-Challenge "Bye bye, schlechte Gewohnheit". Unter meiner Anleitung, mit jeder Menge Motivation und mit vielen Gleichgesinnten legst Du während der Challenge eine negative Gewohnheit ab und gewöhnst Dir eine positive an. Mein Geschenk an Dich: Nimm kostenlos an der nächsten Challenge teil, damit Du schneller ein richtig gutes Vorbild für Dein Kind werden kannst. Den Termin für die nächste Challenge erhältst Du per Email.

GEWOHNHEITEN UND REGELN

Was haben Gewohnheiten und Regeln miteinander zu tun? Die Regeln, die es bei Euch gibt, werden für Dein Kind zur Gewohnheit (sollten sie zumindest). Wenn Dein Kind also an der Tür die Schuhe ausziehen soll, dann gewöhnt es sich daran, das ganz automatisch zu tun. Das funktioniert allerdings am besten dann, wenn Du als gutes Vorbild ebenfalls die Schuhe an der Tür ausziehst. Schwierig wird es, wenn Du das nicht tust, denn dann lernt Dein Kind, dass es das nicht tun muss. Beobachten und Nachahmen!

REGELN gelten FÜR ALLE

Die Schlussfolgerung davon ist, dass es ganz leicht ist, eine Regel umzusetzen, wenn Du sie einfach vorlebst. Wenn etwas für Dich zur Gewohnheit geworden ist, dann wird es auch für Dein Kind eine Gewohnheit.

AUFGABE:
Dein Kind hält eine bestimmte Regel (oder auch mehrere) nicht ein?
Dann hinterfrage Dein eigenes Verhalten! Beobachte Dich selbst in dieser Situation! Überlege auch, ob Du vielleicht einmal anders gehandelt hast als sonst. Das kann manchmal schon ausreichen, damit Dein Kind sich genau das abguckt.

Video 4 - Du machst Dir Sorgen um Dein Kind?

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- [ ] Hast Du Dich in Deinem Kind wiedererkannt?
- [ ] Ist Dir für eine konkrete Situation eingefallen, was sie mit Dir zu tun hat?
- [ ] Gibt es Regeln, die Dein Kind nicht einhält? Hast Du Parallelen zu Deinen Gewohnheiten gefunden?

DU MACHST DIR SORGEN UM DEIN KIND?

Machst Du Dir öfters Sorgen um Dein Kind oder bist generell sehr ängstlich? Dein Kind könnte sich weh tun, ihm könnte etwas Schlimmes passieren, es könnte schlechte Schulnoten bekommen, bei seinen Freunden nicht gut dastehen. Das ging mir früher genauso.

Meine Sorgen um meine Tochter

Maxi war ein sehr lebhaftes Kind. Als sie 5 war, gingen wir einmal auf einen Spielplatz mitten in einem Park. Ich saß auf einer Bank, hatte ein Buch dabei, und Maxi rannte herum. Sie konnte nie einfach mal ruhig spielen, so wie andere Kinder. Sie war immer in Bewegung. Als ich gerade in mein Buch sehe, da höre ich auf einmal ein entsetztes "oh!". Ich schaue hoch und sehe, dass da etwas oben im Baum sitzt. Ein Kind! Maxi!!! Ich kriege einen Mordschreck, springe auf, renne dahin und befehle ihr, herunterzukommen. Das tut sie auch - völlig problemlos. Ich war so aufgeregt! Ich habe sofort heftig mit ihr geschimpft...

...und mich erst zu Hause wieder beruhigt, so tief saß mir der Schreck in den Gliedern. Da ist mir eine Sache bewusst geworden. Dass es MEINE Angst war auf dem Spielplatz, und nicht ihre. Und dass ich meine Angst besser nicht auf mein Kind übertragen sollte. In meinem tiefsten Inneren habe ich Maxi doch um ihre Furchtlosigkeit beneidet. Und da habe ich das erste mal etwas anders gemacht als sonst. Ich habe nämlich nicht mehr überlegt, wie ich mein Kind ändern könnte, sondern was ICH gegen meine Angst tue. Wir haben dann alle zusammen eine Kletterkurs gemacht. Danach wusste Maxi, dass sie ohne Seil gar nicht so hoch klettern sollte, ich hatte weniger Angst und unsere Spielplatzbesuche wurden total entspannt.

WARUM WAR ICH SO ÄNGSTLICH?

Bei meiner Tochter, für die "Angst" ein absolutes Fremdwort war, habe ich das erste mal bewusst gespürt, wie extrem ängstlich ich selbst war.
Aber woher kam diese Angst?
Ich bin von einer sehr ängstlichen Mutter erzogen wurden.
Während meiner ganzen Kindheit habe ich Sätze gehört wie: pass auf!, willst Du wirklich?, mach das lieber nicht!, fahr nicht so schnell/weit, klettere nicht so hoch, sei vorsichtig... Diese Liste könnte ich unendlich fortsetzen. Sie hat es immer gut gemeint, wollte mich vor allen Gefahren beschützen. Aber was hat das mit mir gemacht? Höhenangst, Angst im Dunklen, Angst vor Geschwindigkeit, Unsicherheit im Auftreten, Angst etwas falsch zu machen.....Geringes Selbstvertrauen!
Es hat viele Jahre gedauert, bis ich diese Erkenntnis hatte. Und noch länger, um diese Ängste loszuwerden. Und der Prozess dauert noch immer an. Du kannst Dein Kind nicht vor negativen Erfahrungen bewahren. Und das solltest Du auch gar nicht. Du nimmst ihm damit die Möglichkeit, daran zu wachsen. Und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

"Nichts raubt Kindern so gründlich das Selbstvertrauen wie ständig besorgte Eltern"
(Jesper Juul)

TIPP 1:

Behalte Deine Sorgen für Dich!
Ich verstehe sehr gut, dass Du Dich um Dein Kind sorgst. Aber teile Deine Ängste gerne mit Deinem Partner, Freunden, Eltern oder anderen, aber NICHT mit Deinem Kind!

TIPP 2:

Tue etwas gegen Deine Angst!
Etwas gegen Deine Angst zu tun, ist ein Prozess, der sich auf alle Fälle lohnt.

Beschäftige Dich mit PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Durch Persönlichkeitsentwicklung tust Du sowohl etwas gegen Deine Ängste, als auch für mehr Selbstbewusstsein. Beides führt dazu, dass auch Dein Kind mehr Selbstbewusstsein bekommt.

Denke positiv!

Sieh nicht nur die negativen Dinge, die gerade um Dich herum passieren. Es gibt so viel Schönes und Gutes - auch in Deinem Leben. Konzentriere Dich darauf, dann haben die negativen Gedanken weniger Raum.

Sei dankbar für die guten Dinge in Deinem Leben

AUFGABE:
Schreibe auf, wofür Du in Deinem Leben generell dankbar bist!
Betrachte außerdem den heutigen Tag - wofür kannst Du dankbar sein?

AUFGABE:
Überlege am Abend, was Dein Kind heute gut gemacht hat! Fang jetzt direkt damit an!

Sieh die Stärken Deines Kindes

Oft sehen wir bei unseren Kindern nur die Schwächen. Uns fällt sofort auf, was zu verbessern geht oder was gerade nicht gut läuft. Dabei übersehen wir allerdings, dass jedes Kind auch Stärken hat. Die betrachten wir jedoch als "normal". Sogar hinter jeder Schwäche verbirgt sich eine Stärke. Zum Beispiel ist ein sehr lebhaftes und anstrengendes Kind vielleicht offener, mutiger und weniger ängstlich.

AUFGABE:

Was sind die Stärken Deines Kindes? Führe eine Liste, die Du stetig erweitern kannst. ;-) Du wirst stauen, wie viel Dir nach und nach dabei einfällt.

MEINE HERZENSEMPEHLUNG

Vielleicht weißt Du, dass auch ich einmal sehr überfordert war in und mit meinem Leben. Alleinerziehend und mit einem Auswärtsjob, der mich absolut nicht erfüllte, hatte ich nicht nur alltäglichen Stress, sondern auch mein Selbstbewusstsein war im Keller. Da schenkte mir eine Freundin ein Buch, das ich regelrecht verschlang. Ich war so begeistert und hatte viele Aha-Momente, dass ich mir Folgebücher kaufte und Seminare besuchte. Damit begann meine Persönlichkeitsentwicklung. Es war der Start in ein besseres Leben. Ohne dieses Buch damals wäre ich heute wohl nicht dort, wo ich jetzt bin. Deswegen möchte ich Dir dieses Buch so sehr ans Herz legen.

SELBSTVERTAUEN: die Kunst, Dein Ding zu machen

Video 5 - Taten zählen mehr als Worte

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- [ ] Schreibst Du regelmäßig auf, wofür Du dankbar bist?
- [ ] Siehst Du jeden Tag, was Dein Kind gut macht?
- [ ] Hast Du eine Liste mit den Stärken Deines Kindes begonnen?

"Die Qualität von Eltern bemisst sich nicht nach den Regeln, die sie ihren Kindern vorgeben, sondern nach der Art ihrer Reaktion, wenn diese Regeln gebrochen werden."
(Jesper Juul)

DIE SACHE MIT DER KONSEQUENZ
Alles, was Du in Deinem Leben tust oder auch nicht tust, hat eine logische Konsequenz. Das bedeutet im Umkehrschluss: das, was Du heute bist, ist die Folge von allem, was Du bisher getan hast.

KONSEQUENZ = logische Folge von dem, was Du tust

***Ein paar Beispiele**:*
- Du hast Dich getraut, ihm/ihr einen Antrag zu machen - deswegen bist Du heute mit Deinem Partner verheiratet
- Du hast einige Jahre zu viel Süßes gegessen - deswegen hast Du heute Übergewicht
- Du warst in der Schule sehr fleißig - deswegen hast Du Deinen gewünschten Studienplatz bekommen
- Du hast heute Morgen den Wecker ausgedrückt und weitergeschlafen - Du bist zu spät zur Arbeit gekommen
- Du hast lieber die schicke als die warme Hose angezogen - Du frierst und wirst krank

Wie Du siehst, betrifft das wirklich alle Entscheidungen Deines Lebens, die großen, aber auch die kleinen.

ALLES im Leben hat eine Konsequenz

Für viele hat das Wort Konsequenz einen unangenehmen Beigeschmack. Es hat etwas Drohendes. Wahrscheinlich hat jeder von uns schon mal eine Aussage wie "das hat Konsequenzen" oder "dann musst du eben mit den Konsequenzen leben" gehört. Oft kam so etwas von Lehrern, die damit ungehörigen Schülern eine Strafe in Aussicht stellten.
Deswegen verwechseln jedoch heutzutage viele Menschen das Wort Konsequenz mit Strafe. Dabei können Konsequenzen positiv und negativ sein. Auf gute Entscheidungen folgen positive Konsequenzen und umgekehrt.

KONSEQUENZ ≠ STRAFE

WAS SIND STRAFEN?
Aus der eigenen Kindheit kennen sicher viele solche Strafen wie Hausarrest, Fernsehverbot, Liebesentzug, den "Klaps auf den Hintern" oder richtige Schläge. Heute gibt dafür "kein Eis", "Handyverbot", "ab ins Bett"....
Im Unterschied zur logischen Konsequenz sind Strafen unverhältnismäßig, manchmal beleidigend, nicht im Zusammenhang mit dem Verhalten des Kindes (also unlogisch), zeitlich nicht direkt folgend.

Wusstest Du, dass Du wegen Gewalt in der Erziehung bestraft werden kannst? In Paragraph 1631 des BGB steht:
„Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig.“

WIE WIRKEN STRAFEN?
Strafen sind meist ein Machtmissbrauch durch die Eltern, die sich in dem Moment keinen anderen Rat mehr wissen. Kinder fühlen sich gedemütigt und verstehen den Zusammenhang zu ihrem Verhalten oft nicht. Strafen machen Kindern Angst und sind respektlos dem Kind gegenüber.

WENN MEIN KIND ABER NICHT HÖRT?

Auch das Verhalten Deines Kinder hat immer eine logische Konsequenz.
Viele Eltern nehmen aber genau diese ihrem Kind ab oder bestrafen ihr Kind mit etwas Unlogischem. Statt Dein Kind zu bestrafen, solltest Du lieber gelassen bleiben, NICHTS tun (auch nicht schimpfen) und Dein Kind die logische Konsequenz spüren lassen.

Erspare Dir und Deinem Kind Schimpfen und Strafen!
Lass Dein Kind die logische Konsequenz spüren

Ein paar Beispiele:
- Dein Kind trödelt morgens? Statt zu schimpfen und es dann noch fix zur Schule zu fahren - lass es einfach zu spät kommen
- Dein Kind hat ein Glas umgekippt - egal ob absichtlich oder nicht - lass es das Umgeschüttete aufwischen
- Dein Kind hat trotz Ermahnens seine Hausaufgaben nicht gemacht oder nicht gelernt? Lass es so zur Schule gehen, auch wenn die Konsequenz eine schlechte Note oder Ärger mit dem Lehrer ist.
- Dein Kind steht während des Essens ständig vom Tisch auf? Wenn es offensichtlich nichts essen möchte, ist das Essen für Dein Kind beendet.

DU MEINST ES DOCH NUR GUT

Viele Eltern wollen ihre Kinder vor allen Unannehmlichkeiten beschützen. Bevor es wegen Trödeln zu spät zur Schule kommt, wird es schnell noch hingefahren. Ehe es eine schlechte Note wegen fehlender Hausaufgaben bekommt, werden die Hausaufgaben zusammen gemacht.
Leider geht das langfristig gesehen absolut nach hinten los. Dein Kind kann später einmal große Probleme bekommen. Es lernt nämlich nicht, dass alles im Leben eine Konsequenz hat. Und das hat 2 Gründe:

1. Du bist in diesem Moment selbst inkonsequent und Dein Kind lernt von Dir, dass das normal ist und man sein Wort nicht halten muss
2. Da ihm die unangenehme Konsequenz abgenommen wird, glaubt es, dass das immer so ist

AUFGABE:
Und nun sei ehrlich zu Dir! Wann warst Du das letzte mal inkonsequent? In welchen Situationen bist Du immer wieder inkonsequent?

AUFGABE:
Suche Dir nun eine immer wiederkehrende Situation aus! Überlege Dir eine logische Konsequenz und wende sie an! Tue das auch an den folgenden Tagen.

Kinder lernen aus eigenen Erfahrungen

Wenn Kinder die logischen Konsequenzen ihres Verhaltens spüren, dann lernen sie, die richtigen Entscheidungen zu treffen. So bekommen sie mehr Selbstvertrauen.

So wird Dein Kind selbstbewusst

Beschütze Dein Kind nicht vor allem und jedem

Kinder müssen lernen, mit negativen Erfahrungen umzugehen. Sie lernen daraus und wachsen daran.

Übergib Deinem Kind Verantwortung

Wenn Dein Kind für bestimmte Dinge verantwortlich ist, weiß es, dass Du ihm diese Sache auch zutraust. Das steigert sein Selbstbewusstsein.

Lass Dein Kind eigene Erfahrungen machen

Wenn Du Dein Kind in manchen Situationen selbst entscheiden lässt, dann geht vielleicht auch mal etwas schief, aber es spürt, dass Du ihm vertraust und es wächst an jeder guten Entscheidung.

Behalte Deine Sorgen um Dein Kind für Dich

Alle Eltern sorgen sich hin und wieder um ihr Kind. Wenn Du ihm Deine Sorgen sagst, dann überträgst Du Deine Angst auf Dein Kind. Es glaubt außerdem, dass Du ihm etwas nicht zutraust. Behältst Du die Sorgen aber für Dich, dann wird es selbst weniger ängstlich und bekommt mehr Selbstvertrauen

Stehe für Deine eigenen Fehler ein

Jeder macht mal einen Fehler. Wenn Du Dir selbst und auch Deinem Kind Deine Fehler eingestehst, dann lernt Dein Kind, dass man Fehler machen darf. So denkt es selbst nicht negativ von sich, wenn mal etwas nicht gelingt.

Bewerte die Fehler und Missgeschicke Deines Kindes nicht über

Aus Fehlern lernt man. Deswegen sind sie gut für die Entwicklung eines Menschen. Du sollst Dein Kind natürlich nicht für Fehler loben, aber diese mit ein wenig Gelassenheit und Humor betrachten. Nobody ist perfect!

Beziehe Dein Kind in die Gemeinschaft mit ein

Übergib Deinem Kind ganz alltägliche Aufgaben. So fühlt es sich zugehörig und kann seinen Anteil am Familienleben leisten.

Lass Dein Kind Neues selbst ausprobieren

Wenn Deinem Kind etwas nicht gleich gelingt, dann bestärke es zu einem neuen Versuch - so verhinderst Du, dass es später diesen falschen Glaubenssatz in sich trägt: "Das kann ich sowieso nicht."

Frage Dein Kind doch mal um Rat

Es gibt hin und wieder Dinge, die unseren Kindern leichter fallen als uns Erwachsenen. Frage es doch mal nach einer Funktion am Handy oder PC. Dein Kind wird so unheimlich stolz sein, dass es etwas besser weiß oder kann als Du, dass sein Selbstbewusstsein einen Riesensprung machen wird.

Lass Dein Kind bei Entscheidungen der Familie mit abstimmen

Das kann eine Entscheidung zu gemeinsamen Aktivitäten sein oder auch eine Neuverhandlung von Regeln. Wenn Kinder ein Mitspracherecht haben, fühlen sie sich wertgeschätzt. Das steigert ihr Selbstbewusstsein.

Sieh die Stärken Deines Kindes!

Oft sehen wir nur die Schwächen unserer Kinder und was es noch zu verbessern gibt. Aber jeder Mensch hat Schwächen und Stärken. Sieh doch mal die vielen Stärken Deines Kindes. Übrigens kann eine Schwäche aus einem anderen Blickwinkel auch eine Stärke sein.

Sage Deinem Kind jeden Tag etwas Positives

z.B. wie toll es eine bestimmte Sache gemacht hat. Das kann auch nur eine Kleinigkeit sein, zeigt Deinem Kind aber, dass Du es beachtest und wertschätzt.

Vermeide herabwürdigende Sätze

Wenn Deinem Kind mal etwas nicht gelingt oder es nicht auf Deine Meinung gehört hat, dann vermeide Sätze wie "das hab ich doch gleich gesagt". Sonst würdest Du ihm sagen, dass Du es ihm sowieso nicht zugetraut hast.

Mach Deinem Kind Mut und motiviere es

Wenn Dein Kind mal ängstlich ist oder es sich etwas selbst nicht zutraut, dann mach ihm Mut und sage ihm, dass Du an es glaubst und dass es alles schaffen kann

Video 6 - Regeln oder keine Regeln?

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- [ ] Weißt Du, in welchen Situationen Du immer wieder inkonsequent bist?
- [ ] Hast Du Dein Kind eine logische Konsequenz spüren lassen?
- [ ] Hast Du Dir die Liste "So wird Dein Kind selbstbewusst" heruntergeladen?

WAS REGELN TUN

- Regeln geben Orientierung
- Regeln vermitteln Sicherheit
- Regeln schaffen Klarheit
- Regeln vermeiden Diskussionen
- Regeln verhindern Missverständnisse
- Regeln erleichtern das Zusammenleben

Grundlage für Deine Regeln = Deine WERTE

WAS IST EINE REGEL IN DER FAMILIE ?
Eine Regel ist eine Verhaltensweise, die Deinen Werten entspricht. Sie ist deshalb zur Gewohnheit geworden und damit eine im Alltag immer wiederkehrende Abfolge. Regeln darfst DU ganz individuell festlegen. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Welche Regeln es bei Euch gibt, legst Du meist "aus dem Bauch heraus" fest. Denn in Deinem Unterbewusstsein sind Deine Werte fest verankert.

Regel = immer wiederkehrende Abfolge,
die Deinen Werten entspricht

Dinge, die Dir besonders wichtig sind, werden meist zur Regel gemacht. Sie entstehen aus Deinen bisherigen Erfahrungen, Deiner eigenen Erziehung und dem Wissen, das Du Dir angeeignet hast.

AUFGABE:
Was sind Deine Werte für Euer Zusammenleben in der Familie und für Dein Kind? Was ist Dir wirklich wichtig?

AUFGABE:
Welche Regeln gibt es bei Euch?
Welche davon entsprechen Deinen Werten und welche nicht?

Schaffe alle Regeln ab, die nicht Deinen Werten entsprechen!

WAS HABEN DEINE WERTE MIT DEINER KONSEQUENZ ZU TUN?
Wenn Dir eine Regel wirklich, wirklich wichtig ist, dann fällt es Dir auch nicht schwer, diese konsequent umzusetzen. Wenn es aber eine Regel nur gibt, weil sie auch bei anderen existiert oder weil xyz sagen, dass man das doch so macht - wenn Du also in Deinem tiefsten Inneren nicht selbst überzeugt bist von dieser Regel, dann fällt es Dir schwer, dabei konsequent zu sein.

Deine Werte helfen Dir dabei, konsequent zu sein

REGELN SIND NICHT IN STEIN GEMEIßELT
Prinzipiell sollten Regeln natürlich immer eingehalten werden - sonst wären es ja keine Regeln. Aber Regeln dürfen auch veränderbar sein. Das heißt, dass es nach gewisser Zeit sein kann, dass eine Regel nicht mehr aktuell, zeitgemäß, altersgemäß oder den Werten entsprechend ist. Eventuell sieht Dein Kind eine Regel in einem bestimmten Alter nicht mehr ein (z.B. wenn es sich ums Zubettgehen handelt). Dann ist es wichtig, dass Regeln auch verhandelbar sind. Das heißt, prinzipiell sollten Kinder ein Mitspracherecht haben.

Kinder sollten ein Mitspracherecht haben

MEINE HERZENSEMPEHLUNG

Prinzipiell bin ich ein großer Fan von Jesper Juul, dem leider bereits verstorbenen, dänischen Familientherapeuten, und seinen Büchern. Ein Buch von ihm möchte ich Dir ganz besonders ans Herz legen: "Leitwölfe sein". In diesem Buch beschreibt er sehr schön, wie Eltern ihre Kinder liebevoll führen können. Über diesen Link kannst Du es direkt bestellen, auch als Hörbuch.
Jesper Juul: "Leitwölfe sein"

SCHIMPFEN BRINGT NICHTS

Wenn Du Dein Kind anschreist und heftig mit ihm schimpfst, bewirkt das nur, dass es die Ohren vor Dir verschließt und nicht mehr zuhört. Das baut eine Mauer zwischen Euch und verschlechtert Eure Beziehung.

Das ZAUBERMITTEL in der Erziehung heißt KOMMUNIKATION

Folgende Tipps helfen Dir, mit Deinem Kind respektvoll umzugehen. Dein Kind wird dadurch kooperativer und eher Deinen Wünschen nachkommen. Es bekommt mehr Respekt vor Dir und Eure Beziehung wird herzlicher.

SEI FREUNDLICH! Sprich mit Deinem Kind so, wie Du möchtest, dass es mit Dir spricht

Kritik äußern!

- Sprich bei Kritik in der **ICH-Form**
  Nicht: Du hast wieder nicht...
  Sondern: Ich möchte, dass...
- Verwende **keine Verallgemeinerungen:**
  Vermeide Wörter wie immer, nie, jedesmal, überall...
- Beziehe die Kritik stets nur **auf eine Situation**, nicht auf die Person
  Nicht: Du bist fürchterlich unordentlich
  Sondern: Das ist heute eine ziemliche Unordnung, die Du hinterlassen hast.

Wunsch, Aufforderung an Dein Kind

- **Bitte** klingt freundlicher
- Geh zu Deinem Kind und begib Dich **auf Augenhöhe**
- **Schau** Deinem Kind dabei **in die Augen** oder bitte es, Dich anzusehen
- formuliere **klar** und **mit Details**, was Du möchtest:
  Nicht: sei doch jetzt mal leiser
  Sondern: sage bitte kein Wort, bis ich fertig bin mit Telefonieren

Das ZAUBERMITTEL wirkt auch bei Deinem Partner, Deinem Chef, Kollegen oder im Freundeskreis

Video 7 - Das Zaubermittel

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- [ ] Kennst Du Deine Werte?
- [ ] Hast Du Eure Regeln mit Deinen Werten verglichen?
- [ ] Hast Du bereits Regeln abgeschafft?

Mein Sohn und seine "Ordnung"

Variante 1:

Stell dir vor, du kommst nach einem richtig anstrengenden Arbeitstag nach Hause, bist total kaputt und brauchst erst mal Deine Ruhe. Du schließt die Wohnungstür auf und stolperst als erstes über die Schultasche von deinem Sohn, die da im Weg steht. Dahinter liegt die Jacke auf dem Fußboden herum. Dann gehst du hinein und auf dem Tisch in der Küche steht das ganze schmutzige Geschirr. Dein Puls ist gleich auf 180, Du bist sauer und schreist: "Kannst Du gefälligst mal herkommen und Dein Zeug wegräumen!"

Variante 2:

...Du siehst die Sachen da liegen und ignorierst sie einfach. Du gehst hinein und rufst: "huhu, ich bin da". Als Dein Sohn aus seinem Zimmer kommt, umarmst Du ihn zur Begrüßung und fragst: "Wie war Dein Tag?" Nach einem kurzen Gespräch sagst Du: "Räum doch bitte Deine Sachen weg".

DER TON MACHT DIE MUSIK

Was meinst Du, bei welcher Variante der kurzen Geschichte mein Sohn wohl seine Sachen weggeräumt hat? Und das ohne zu meckern und zu diskutieren? Ganz klar, es war Variante 2. Du kennst sicherlich das alte Sprichwort: "Wie es in den Wald hineinruft, so schallt es wieder raus." Das hat auch in der heutigen Zeit noch Gültigkeit. Wenn Du Dein Kind anschreist, wird nichts passieren (außer vielleicht, dass es zurückschreit). Wenn Du es höflich bittest, wird es Deinem Wunsch eher nachkommen.

Dein Kind möchte etwas von Dir

- Höre **aufmerksam** zu mit Blickkontakt
- Wenn Du gerade **keine Zeit** hast, **bitte** es **um etwas Geduld** - dann widme Dich ihm, sobald es möglich ist, mit voller Aufmerksamkeit

Kinder sind auch nur Menschen
und dürfen schlechte Tage haben

Bei Wutanfällen

- Nimm Dein Kind **in den Arm,** so fühlt es sich geborgen
- begib Dich **auf Augenhöhe,** so fühlt es sich gesehen
- Sprich in **normaler Lautstärke:**
  Du musst Dein Kind nicht übertönen. Wenn Du ruhig mit ihm redest, wird es eventuell leiser, um zu verstehen, was Du sagst
- zeige **Verständnis** für sein Gefühl, es fühlt sich verstanden und wertgeschätzt
- **bleibe** dennoch **bei Deiner Meinung** und teile ihm das deutlich mit, damit Dein Kind weiß, dass seine Wutanfälle nicht zielführend sind

AUFGABE:
Wähle eine Situation, in der Du sonst geschimpft hättest, und reagiere ruhig! Nutze die geeignete Kommunikation! Beobachte die Reaktion Deines Kindes und schreibe Deine Erkenntnisse auf!

KOMMUNIKATION IST ALLES

REDET MITEINANDER
Im Gespräch zu bleiben ist das A&O für eine gute Beziehung zum Kind. Du möchtest wissen, was im Kindergarten los war, was in der Schule gerade passiert, mit wem Dein Kind sich gut versteht, was es sich wünscht und welche Themen es bewegen?
Dann **erzähle von Dir!** Berichte von Deinem Tag, rede offen und ehrlich über Deine Probleme, stehe zu Deinen Gefühlen! Kinder spüren sowieso, wie es Dir geht. Also kannst Du auch darüber reden. Und nur, wenn Du selbst über Dich sprichst, wird auch Dein Kind erzählen.

Miteinander über alles reden schafft Vertrauen und stärkt die Bindung zwischen Dir und Deinem Kind

AUFGABE:
Beginne bei passender Gelegenheit von Dir zu erzählen! Wie war Dein Tag, wie geht es Dir wirklich, wie ging es Dir früher als Kind in ähnlicher Situation... Wie hat Dein Kind darauf reagiert? Was hat es gesagt oder selbst von sich erzählt?

Video 8 - Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- [ ] Hast Du die Mittel einer guten Kommunikation mit Deinem Kind verinnerlicht?
- [ ] Hast Du in mindestens einer Situation ruhig gesprochen statt geschimpft?
- [ ] Bist Du mit Deinem Kind ins Gespräch gekommen und hast von Dir erzählt?

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Normalerweise war es bei uns zu Hause immer laut. Meine Tochter Maxi tobte herum oder hing mir am Rockzipfel. Auf jeden Fall konnte sie sich nie alleine beschäftigen, und schon gar nicht in ihrem eigenen Zimmer. Eines Tages, Maxi war 3 Jahre alt, erledige ich in der Küche gerade meine Hausarbeit und plötzlich fällt mir auf, dass etwas anders ist. Es ist so still. Wo ist denn mein Kind? Ich drehe mich um, sehe Maxi aber nirgends, und höre sie auch nicht. Mir schwant nichts Gutes. Denn genau das, worüber sich andere Eltern freuen, nämlich dass ihr Kind leise und friedlich spielt, das war für mich eher ein schlechtes Zeichen. Das hieß nämlich fast immer, dass Maxi irgendetwas ausgeheckt hatte. Ich gehe also zu ihrem Zimmer und öffne vorsichtig die Tür. Aber Maxi ist nicht zu sehen. Ich will die Tür schon wieder schließen, da höre ich, wie es in der Ecke hinten leise kichert. Maxi hatte ein Hochbett mit einem Vorhang. Ich laufe also da hin, ziehe den Vorhang zurück und kriege einen heftigen Schreck. Mein Kind ist käseweiß im Gesicht. Aber sie grinst mich an. Also scheint es ihr gut zu gehen. Und als ich genau hingucke, sehe ich auf einmal, dass auch ihre Beine weiß sind. Und jetzt erkenne ich das Dilemma. Maxi hatte die Dose Penatencreme in ihr Zimmer mitgenommen und sich gründlich eingeschmiert. Ich wusste im ersten Moment nicht, ob ich lachen oder weinen sollte bei dem Gedanken, das alles wieder abwaschen zu müssen. Aber als sie mich ganz schuldbewusst, aber grinsend ansieht, kann ich nur noch loslachen. Maxi war heilfroh und hat laut mitgelacht. Ich sagte zu ihr: "Du siehst aus wie ein Schneemann. Wir gehen am besten ins Bad, damit hier keine Pfütze in Deinem Zimmer ist, wenn der Schneemann taut." So ist sie sogar freiwillig mit ins Bad gegangen.

HUMOR UND SPASS MACHEN DAS LEBEN LEICHTER

Oft bringt es viel mehr, die Dinge mit Humor zu betrachten. Bei einem Missgeschick hilft Lachen besser als Schimpfen. Meistens wissen die Kinder sowieso, was sie "verzapft" haben und fühlen sich nicht gut dabei. Außerdem kann auch Dir selbst einmal ein Missgeschick passieren. Dann tut es gut, wenn man über sich selbst lachen kann statt sich zu ärgern.

Mit Humor zu reagieren ist eine Entscheidung! In "kritischen" Situationen gelassen zu bleiben und humorvoll zu sein kann man trainieren.

Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag,
Erwachsene weniger als 20 Mal

DAS LEBEN SOLLTE SPASS MACHEN

Was lebst Du Deinem Kind vor? Schwere, Anstrengung, Streit und Perfektionismus oder Freude, Fülle, Spaß und Dankbarkeit?

Du kannst selbst so viel Freude in Dein Leben und das Deines Kindes bringen.

Hier einige TIPPS:

- Sorge zu Hause für eine angenehme, gemütliche Atmosphäre
- Nutze die Mahlzeiten bei Kerzenschein zum Reden und Lachen
- Macht hin und wieder verrückte, nicht alltägliche Dinge mit Euren Kindern
- erlebt gemeinsam Miniabenteuer wie Nachtwanderungen, Kellererkundung, Schnitzeljagd, Lagerfeuer, Übernachtung im Freien, Buden bauen in der Wohnung, Modenschau mit der Tochter, gemeinsame Disko, Ausgelassensein und Herumblödeln, Papierflieger bauen...
- Probiert immer mal wieder etwas Neues aus und bringt Abwechslung in Euren Alltag

Habt Freude am Leben und Spaß miteinander !!!

AUFGABE:
Plane die ersten 3 verrückten Sachen, die Du mit Deinem Kind bzw. Deiner Familie machen willst! Beginne in der kommenden Woche mit dem ersten.

AUFGABE:
Frage Dein Kind, was es gern einmal Neues ausprobieren oder auch nach langer Zeit gern mal wieder tun würde!

DIR FÄLLT ES SCHWER, LUSTIG ZU SEIN?
Du würdest ja gern lustig sein, aber bei all dem Stress und Ärger fällt Dir das schwer? Du kannst nicht auf Kommando fröhlich sein und lachen?
Dann schau Dir immer mal wieder das Video von Vera Birkenbihl an. Hier findest Du es auf Youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=zjMqTW5n6w8

Video 9 - Du bist die Hauptperson

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- [ ] Wie waren die letzten Tage? Habt Ihr auch mal Spaß gehabt?
- [ ] Sind Dir 3 "verrückte" oder neue Dinge für Eure Familie eingefallen?
- [ ] Hast Du mit Deinem Kind geredet, was es gerne einmal machen möchte?
- [ ] Hast Du das Video von Vera Birkenbihl gesehen und die Übung angewendet?

Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern glückliche

WIE DU GELASSENER WIRST

Vielleicht hast Du die Aufgaben und Übungen des Kurses alle versucht umzusetzen, aber es will Dir nicht recht gelingen. Möglicherweise kannst Du derzeit keinen Spaß haben oder nicht gelassen sein, weil irgendein Druck auf Dir lastet oder Du irgendwelchen Kummer hast. Ist es Dein Partner, mit dem es sich nicht mehr harmonisch anfühlt? Oder fehlt Dir der richtige Partner? Ist es Dein Job, der Dich entweder stresst oder nicht erfüllt? Hast Du Geldsorgen? Fehlt es Dir an Zeit für Hobbies und Freunde? Fühlst Du Dich in Deinem Körper nicht mehr wohl oder hast erste symptomatische Beschwerden? Bist Du in vielen Dingen unsicher und hättest gern mehr Selbstbewusstsein? Deswegen denke an Deine eigenen Bedürfnisse!

Denke zuerst an Deine Bedürfnisse

IST DAS NICHT EGOISTISCH?

Nein! Jedenfalls nicht, wenn Dein Kind kein Baby mehr ist. Niemand hat etwas davon, wenn Du stets und ständig nur für andere da bist und nicht an Dich denkst. Du bist gestresst, reagierst gereizt, schimpfst und schreist vielleicht. Die Beziehung zu Deinem Kind wird immer schlechter. Langfristig leidet außerdem Deine Seele darunter und Du wirst krank. Deswegen ist Deine erste Aufgabe, gut für Dich selbst zu sorgen.

Deinem Kind kann es nur gutgehen, wenn es Dir gutgeht

WAS DU FÜR DICH TUN KANNST

- Nimm Dir jeden Tag ein kleine Auszeit für Dich
- Tue etwas für Deine Gesundheit
- Trenne Dich von schlechten Angewohnheiten
- Übe Dich in Dankbarkeit
- Tue Dinge, die Dir guttun: Sauna, Lesen, Sport, Musizieren, Malen
- Triff Dich mit Freunden und Gleichgesinnten
- Denke positiv! Sieh die Chancen und Möglichkeiten!
- Glaube an Dich!
- Betrachte alle Lebensbereiche: wo möchtest Du etwas verändern?
- Trau Dich, etwas Neues in Angriff zu nehmen!
- Beschäftige Dich mit Persönlichkeitsentwicklung

Wenn Du für Dein Kind das Beste willst,
denk daran, dass es Dir gutgeht!

DU SCHAFFST DAS !!!

Hast Du vielleicht das Gefühl, dass Du das alleine nicht schaffst? Ist Dir das alles zu viel? Weißt Du nicht, wo Du anfangen sollst? Möchtest Du, dass Dir jemand dabei hilft?

Sich Hilfe zu holen ist keine Schwäche,
sondern eine Stärke!

SONDERANGEBOT

Als Kursteilnehmer erhältst Du von mir ein ganz besonderes Angebot. Du hast die Möglichkeit, Dir eine einzelne Coaching-Stunde mit mir persönlich zu buchen. Diese biete ich Dir zum günstigen Preis von 123€ an. Das Coaching wird Dir helfen, die Kursinhalte direkt auf Deine ganz individuelle Familiensituation anzuwenden.

Hier kannst Du Dir eine Coachingstunde reservieren:

https://calendly.com/ina-baer/happyfamily

MEINE BONUSANGEBOTE FÜR DICH

👉 Mehrmals im Jahr veranstalte ich meine **Gewohnheiten-Challenge**. Du möchtest Dir eine negative Angewohnheit abgewöhnen bzw. eine tolle neue Gewohnheit angewöhnen? Du möchtest ein besseres Vorbild für Dein Kind werden? Dann sei dabei zur nächsten Challenge - einmal gratis für Dich als Kursteilnehmer. Wann die nächste Challenge stattfindet und nähere Informationen dazu erfährst Du per Email.

👉 Du bist Dir bewusst, dass Du einen oder mehrere Lebensbereiche unter die Lupe nehmen solltest? Du würdest gern etwas in Deinem Leben verändern, traust Dich aber nicht so recht? Du hast Ziele, Wünsche, Träume, aber keine Ahnung, wie Du sie erreichen kannst? Du hättest gern mehr Selbstbewusstsein? Dir fehlt die Energie im Alltag?
Dann werde Mitglied der **Community "POWER SUCHT FRAU"**!
Als Kursteilnehmer erhältst Du mit dem **Gutscheincode "kurs"** den ersten Monat gratis oder bekommst 20€ Rabatt auf das Jahresabo.
Hier gibt's weitere Informationen zur Community:
https://kinder-leicht-erziehen.de/community/

❤ ❤ ❤

HERZLICHEN DANK und ALLES LIEBE FÜR DICH

Nun möchte ich mich noch einmal ganz herzlich für Dein Vertrauen in mich und in diesen Kurs bedanken! Ich wünsche Dir von Herzen eine ganz besonders gute Beziehung zu Deinem Kind bzw. Deinen Kindern! Möge Deine Familie jetzt und in Zukunft ein Raum der Freude, Liebe, Harmonie und des gegenseitigen Respekts sein.

Alles Liebe,
Deine Ina

Meine HERZENSEMPFEHLUNGEN für Dich

JESPER JUUL

"Leitwölfe sein"
In diesem Buch beschreibt er sehr schön, wie Eltern ihre Kinder liebevoll führen können. Über diesen Link kannst Du es direkt bestellen, auch als Hörbuch.
"Leitwölfe sein"

"Dein selbstbestimmtes Kind"
Es gibt Kinder, die wissen schon früh ganz genau, was sie wollen. In seinem letzten Buch beantwortet J.Juul über 30 Fragen, die ihm von betroffenen Eltern gestellt wurden, und erklärt, wie Eltern diese Kinder besser verstehen und gut ins Leben begleiten können, ohne sich dabei selbst aufzureiben.
"Dein selbstbestimmtes Kind"

CHRISTIAN BISCHOFF

"Selbstvertrauen - Die Kunst, Dein Ding zu machen"
In diesem Buch erfährst Du, wie Du mehr Selbstvertrauen bekommst und damit auch Deinem Kind zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen kannst.
"Selbstvertrauen - Die Kunst, Dein Ding zu machen"

"Bewusstheit"
Bewusstheit meint die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und im Umgang mit anderen. Bewusstheit erlangen wir, wenn wir verstehen, welche Gedanken und Gefühle in uns wirken und welche Reaktionen dadurch hervorgerufen werden.
"Bewusstheit"