



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"](#)