



Konzept zum Vortrag: Liebevolle Kommunikation mit Kindern

0. Vorstellung eigener Person (hier an meine Bsp):

- Mutter & Patchworkmutter
- Ich bin HP Psych und Coach für Erwachsene mit viel eigenen Erfahrungen und
- Kinder- und Jugendcoach
- Wenn Zeit ist: Kurze Vorstellung des Publikums (Name, Anzahl und Alter der Kinder und Wohnort) für Vernetzung und passendere Bsp.

Warum bin ich heute hier?

- Nicht um Euch zu belehren, sondern um Best-Practise aus dem Coaching weiterzugeben als Anregung!
- Zitat Doris Dörrie: „Ich glaube, dass Eltern auf sehr unterschiedliche Weise das Leben ihrer Kinder versauen können.“
- Im dem Sinne: Auch ich bin nicht und habe und werde noch einiges falsch machen!
- Dies ist keine Akquiseveranstaltung, sondern ein Herzensanliegen, für mehr Verständnis und Liebe in Familien und darüber hinaus Impulse zu setzen.
- Was ich heute hier vorstelle, können Sie 1:1 auch für Ihren Mann, Ihr Mitarbeiter oder für die Schwiegermutter verwenden 😊

1. Wie können Sie liebevoll schimpfen, ohne die Beziehung zu belasten?

- Übung 2er-Gruppe: „Du hast das falsch gemacht!“ (Zuhörer sagen sich abwechselnd) 1x mit und 1x ohne Augenkontakt diesen Satz, danach wechseln, so dass jeder drankommt.
- Was war für Sie schlimmer? → Deshalb der Seminarname.
- Kinder nicht zwingen, uns bei Kritik anzusehen. Schauen Sie lieber auf einen 3-Punkt, der Sinn macht und danach Ihr Kind wieder an.
- Jede gute Mutter muss mal schimpfen. Welche Sätze sagt ihr am häufigsten? Liebevoller geht's mit NLP:
 - Verhalten vom Kind trennen
 - NLP Sprachmuster Milton Erickson (G, V, T)
 - NoGo-Wörter (wenigstens, Warum, nicht)
 - Keine Zuschreibungen „Du Angsthase, Du Schlafmütze. Diese werden Teil der eigenen Identität und geht schwerer weg als Angst,



Müdigkeit etc.

- Gefühle beim Kind nicht weg reden „Du musst nicht weinen, es ist nicht schlimm, Du brauchst keine Angst haben!“ und dies auch aushalten!
- Eigene Gefühle zugeben „Ja ich bin jetzt sauer, weil ich keine Lust hatte, so spät abends jetzt noch mal das Bad zu wischen“. Ganz klar auch andere, negative Gefühle zugeben und erklären, dass diese gerade nichts mit dem Verhalten des Kindes zu tun haben.
- GfK/VW-Regel hilft weiter, um eigene Gefühle besser auszudrücken.
- Es gibt keine Schuld – nur Verantwortung!
- Mein Kind darf mich auch mal doof finden.... wichtig dabei...

2. Was braucht Ihr Kind, um glücklich und gesund zu sein?

- ... wenn Ihr Kind Sie mal doof findet, braucht es das Gefühl, dass Sie es auch in dieser Situation immer noch lieb haben!
- Bedingungslose Liebe zu jederzeit – und dies auch in „schwierigen Situationen sagen“ z.B. „Ja ich bin jetzt wütend, aber egal was Du zu mir sagst und machst, ich werde Dich immer lieben. Es gibt nichts, was meine Liebe zu Dir ändern könnte!“
- Streicheleinheiten (hilft bei Gehirnentwicklung und stärkt die Bindung über das Bindungshormon Oxytocin und stärkt damit die Immunabwehr.
- Lassen Sie Ihrem Kind seine **Individualität** und lernen Sie diese erst mal kennen!
 - Links oder Rechtshänder? (Zimperlich?)
 - NLP: V, A, K?
 - Junge oder Mädchen (Gehirnentwicklung anders!)
 - Hochsensibel? (15% haben eine feinere Wahrnehmung)
 - Grundform der Angst (Nähe/Distanz/Änderung/Keine Änderung)
- Und lernen Sie zu verstehen, dass das Gleiche für Ihr Kind ganz anders sein kann → **Umkehrbrillen**-Übung (erhältlich im Wissenschaftsshop) zeigt, wie anders die gleiche Realität ist, wenn man diese mit einer Umkehrbrille plötzlich auf dem Kopf sieht. Freiwilliger darf testen und ich mache dann Kommentare wie „Stell´ Dich nicht so an, geh schneller, warum dauert das so lange, etc.)
- Die richtige Ernährung (dafür gibt’s Spezialisten), aber achten Sie auf die Reaktionen Ihres Kindes → Unverträglichkeit??
- Liebe → Anerkennung → Aufmerksamkeit...
- ... wenn es letztes



3. Wie kriegen Sie Ihr Kleinkind dazu, seinen Wutanfall schneller zu beenden?

- Bsp. Warum übertriebener Wutanfall? Vergleich: Wie ohnmächtig würden Sie sich fühlen, wenn Ihnen der Chef das Gehalt um 50% kürzt, und Sie wissen, egal was Sie tun – er wird seine Meinung nicht ändern. Und Sie wissen, dass Sie deshalb Ihr Haus verkaufen müssen, die Kinder nicht mehr Reiten gehen können, vielleicht der Partner geht, etc. Ähnlich ohnmächtig müssen sich Kinder fühlen, wenn sie jetzt nicht ihr Überraschungsei kriegen
- Ablenken über Paradoxe Interventionen wie z.B. „komisch, da oben f liegt ein Regenwurm, dabei hat er gar keine Hausschuhe an“.
- „Act Crazy“: Sich einfach auf dem Supermarktboden dazu legen... (Hilft auch bei einem Überfall in New York)
- Liebevoll danach wieder trösten. „Auch dann liebe ich Dich“, das gehört zum Großwerden dazu, dass ist „dein Job, jetzt dies Auszuprobieren, und es ist mein Job, Dir dabei zu helfen, dies zu Testen ohne dabei gleich nachzugeben...“.
- Erkennen Sie es als eigenen Test, wie weit Sie noch an sich selbst arbeiten müssen... ☺
- NLP: Reframing „Weißt Du, eigentlich ist es ganz gut, dass Du Dich jetzt auf den kalten Boden im Supermarkt schmeißt. Dir war doch eh gerade zu warm. Jetzt ist es bestimmt besser!“
- **Diskussion anregen: Welche Tipps funktionieren bei Ihnen?**

4. Warum es für Ihr Kind gut ist, wenn Sie an sich selbst denken!

- Kinder lernen am Model... Was kann Ihr Kind im Moment von Ihnen lernen? **2 Minuten Denkpause**
- Ihr Kind fühlt, wie Sie sich fühlen → Spiegelneuronen
- Oft Kind nur Symptomträger, der zum Therapeuten gebracht wird
- Wenn es Ihnen gut geht, sind Sie für Ihr Kind ausgeglichener
- Ihr Kind hat keine Schuldgefühle, dass es Mama so schlecht geht
- Ihr Kind hat nicht das Gefühl, dass es Sie retten muss! → Robert Betz
- Es stärkt sein Selbstbewusstsein, wenn Mama ihm zutraut, selber die Konflikte mit Freunden/Geschwister zu lösen (und erspart Mama unnötigen Ärger). Tipp: „Ist ja interessant“ ☺.

5. Mehr Verständnis für Ihr Kind, weshalb es in manchen Situationen so extrem reagiert.

- „Mein Kind hat nichts schlimmes erlebt...“ → Für einen Linkshänder kann z.B. Haarewaschen (mit dem Duschkopf) traumatisch sein.



- Stress aus der Schwangerschaft (über die Mutter) und der eigenen Geburt oft noch spürbar (ggf. auch körperlich: Atlas-Wirbel). hier kann schnell ein guter Osteopath helfen.
- Tipp: Fragen Sie Ihr Kind, aus welchem Grund es gerade so reagiert! Oft haben Kinder wirklich gute Gründe für ihr Verhalten. (Geschichte Johanna, die mich aufmuntern wollte...)
- Zeigen Sie Verständnis, auch wenn Sie es nicht nachvollziehen können
- Bsp. Geschichte aus Buch „Lexikon der Erziehungsirrtümer“ vorlesen (Geschwisterkind kommt -> Vergleich mit Mann sagt „Hallo Schatz, ich bin neu verliebt.... → S. 127)
- Erklärung, weshalb auch Erwachsene extrem reagieren (limbisches System) Kampf, Flucht, Totstellen → Kein Denken möglich
- Coaching hilft! → Wingwave etc.

6. Wie kann eine Coachingsitzung die Prüfungsängste Ihres Kindes beenden?

- REM-Phase kurz erklären
- O-Test an Freiwilligen zeigen
- wingwave-Prozess am Beispiel „Französischarbeit“ kurz erläutern
- Manchmal hängt Schulproblem mit Familiensystem zusammen...

7. Systemische Dynamiken in Familien

- Eltern wollen sich Trennen → Kinder versuchen mit schwierigen Verhalten die Eltern von Trennung abzuhalten/lenken
- Geschwisterchen ist tot oder behindert → „Es darf mir nicht gut gehen“
- Vater ist z.B. wegen Jobverlust unglücklich → „ich bin schuld“
- Unklare Rollen bei z.B. Patchworkfamilien → es gibt nur eine Mutter! Und diese ist keine Freundin, sondern Ihr Kind braucht eine Mutter!!!
- Mutter hat für das Kind den Traumjob aufgegeben → Schicksal nachahmen.
- Entspannt bleiben: Es ist nie zu spät, für eine glückliche Kindheit.

8. Weitere Entspannungstricks für Eltern:

- Yoga mit Kindern
- Meditation (alleine oder gemeinsam)
- Herzintelligenz
- Autogenes Training mit Kindern
- Vorlesen!
- Ich sehe was, was Du nicht siehst
- Wer kann am längsten still sein?
- Kinder in Alltagsaufgaben integrieren (z.B. Wäsche zusammenlegen)



9. Abschluss:

- Viel Stoff für den Abend. Mehr Infos erhalten Sie gerne über Buchtipps/CDs oder im Anschluss noch im Gespräch bei Bedarf.
- Sie tun zu jeder Zeit das Beste, was Sie können. Hätten Sie es anders machen können, hätten Sie es anders gemacht!
- Schauen Sie freundlich auf sich selbst! Gefahr: Es gibt auch einen Burn-Out für Eltern!
- Wichtigste Botschaft: Authentisch sein, sich selbst gut gehen lassen und das eigene Kind authentisch sein lassen und jederzeit die Liebe fühlbar zeigen → V, A, K...
- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

→ Bei Fragen: Gerne anrufen!