



Kurztipps: Liebevolle Kommunikation mit Kindern

„Liebevoll schimpfen“:

- Sehen Sie Ihr Kind nur vor und nach dem Schimpfen an.
- Trennen Sie bitte das Verhalten vom Kind (statt „Du bist unmöglich“ ein „ich finde es unmöglich, mit Zahnpasta an die Tapeten zu schreiben“).
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Verallgemeinerung (nie, immer, alle, keiner) und Wörter wie „wenigstens“ oder „warum“ (besser: Wozu).
- Formulieren Sie positiv, was Sie wollen. Das Gehirn kann „nicht“ nicht verstehen.
- Bitte keine Zuschreibungen zum Kind wie z.B. „Du Angsthase“, „Du Feigling“
- Lassen Sie Ihrem Kind seine Gefühle und halten Sie dies aus! (statt „Du brauchst keine Angst zu haben“ ein: „Ja, ich kann verstehen, dass Dir der Besuch Angst macht“).
- Zeigen auch Sie Ihre Gefühle und sagen Sie dem Kind, wenn negative Emotionen nicht mit ihm zu tun haben! Auch die Mama darf mal traurig oder ängstlich sein.
- VW-Regel: Statt **V**orwurf einen **W**unsch äußern oder besser noch die gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Rosenberg üben.
- Vermeiden Sie das Wort „Schuld“ und ersetzen Sie es durch „Verantwortung“.
- Ihr Kind darf Sie auch mal doof finden.... und Sie auch mal Ihr Kind... ☺ - das ist normal!
- Entschuldigen Sie sich, wenn Sie unfair zu Ihrem Kind waren.

Was hilft Ihrem Kind glücklich zu sein?

- Bedingungslose Liebe zu jederzeit zeigen – gerade 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!“
- Lassen Sie Ihrem Kind seine Individualität. Ist Ihr Kind eher Links oder Rechtshänder, eher Augen-/Ohr- oder Gefühlsmensch?
- Lernen Sie zu verstehen, dass das Gleiche für Ihr Kind ganz anders sein kann
- Auf „Augenhöhe“ wirklich zuhören! Nehmen Sie Ihr Kind ernst.
- Ihr Kind braucht lebensnotwendig Ihre Liebe. Kennen Sie seine „Liebessprache“?
 - Lob & Anerkennung
 - Zweisamkeit (die Zeit nur für sich)
 - Geschenke, die von Herzen kommen
 - Hilfsbereitschaft/Unterstützung
 - Zärtlichkeit/Kuscheln (hilft bei Gehirnentwicklung und stärkt die Bindung über das Bindungshormon Oxytocin -> stärkt damit die Immunabwehr.)
- Hat ein Kind gefühlt einen leeren „Liebestank“, versucht es statt Liebe, zumindest noch Ihre Anerkennung zu bekommen. Wenn dies nicht klappt, dann halt Aufmerksamkeit. Für Positives oder Negatives...

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

- Ablenken über Paradoxe Interventionen = Quatsch erzählen oder Quatsch machen!
- Dinge positiv umdeuten
- Bitte trösten Sie hinterher wieder liebevoll Ihr Kind
- Erkennen Sie es als eigenen Test, wie weit Sie noch an sich selbst arbeiten müssen...



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

- Kinder lernen am Model ...
- Ihr Kind fühlt, wie Sie sich fühlen → Spiegelneuronen (Tipp: Buch von Joachim Bauer)
- 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!

Mehr Verständnis für Ihr Kind, weshalb es in manchen Situationen extrem reagiert:

- Fragen Sie Ihr Kind, weshalb es gerade so reagiert und zeigen Sie Verständnis für seine Gefühle - auch wenn es für Sie schwer nachvollziehbar ist.
- Erklärungsmodell aus der Gehirnforschung: Das limbische System reagiert in vermeintlich bedrohlichen Situationen nur mit Kampf, Flucht oder Totstellen → es ist kein Denken gleichzeitig möglich!
- Achtung: Auch hier lernen Kinder extrem gut am Modell und Ihren Ängsten ...
- Coaching hilft! Ob für Mutter oder Kind. Empfohlene Methoden aus meiner Sicht: Wingwave, EMDR, NLP, lösungsfokussierter Ansatz, Systemische Aufstellungen. In schlimmen Fällen gehen Sie natürlich zum Therapeuten.

Entspannungstricks mit einer unverbindlichen Altersempfehlung ☺:

- ab Geburt: Vorlesen und Vorsingen
- ab 2-3 Jahren: Yoga und Spiele wie:
 - Ich sehe was, was Du nicht siehst
 - Wer kann am längsten still sein?
 - Liegend Wolken beobachten und z.B. Tiere dort erkennen
- ab 4 Jahren:
 - Herzintelligenz: Auf das Herz konzentrieren und an eine Situation denken, die richtig gut tut und vielleicht mit Liebe/ Dankbarkeit oder Wertschätzung zu tun hat (5 Minuten lang).
 - Kind in Alltagsaufgaben integrieren wie z.B.
 - Wäsche zusammenlegen
 - Backen, Kochen
 - Tischdecken
 - Spülmaschine ausräumen
- ab 8 Jahren:
 - Meditation und Autogenes Training
 - Liegend Sternschnuppen bewünschen

Liebe Eltern,

bitte schauen Sie freundlich auf sich selbst! Sie tun jeden Tag Ihr Bestes – genau wie Ihr Kind auch. Trauen Sie sich, ganz Sie selbst zu sein. Und das auch Ihrem Kind zu zustehen. Und zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Liebe - in seiner Sprache – täglich neu! Viel Erfolg beim spielerischen Ausprobieren. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Herzlichst,



Tanja Klein

P.S Buchtipp: Lexikon der Erziehungsirrtümer von Andrea Bischoff