

Nein aus Liebe

Erziehungsinput von Sonja Affolter
www.familienwege.ch

Das erwartet dich:

Teil 1: Wann sage ich nein?

Integrität / Rolle der Familie /
– Bedürfnis

Teil 2: Wie sage ich nein?

Authentizität / persönliche Sprache

Teil 3: Wenn du und ich nicht gleicher sind

Phasen eines Konfliktverlaufs /

Teil 1

Wann sage ich nein?

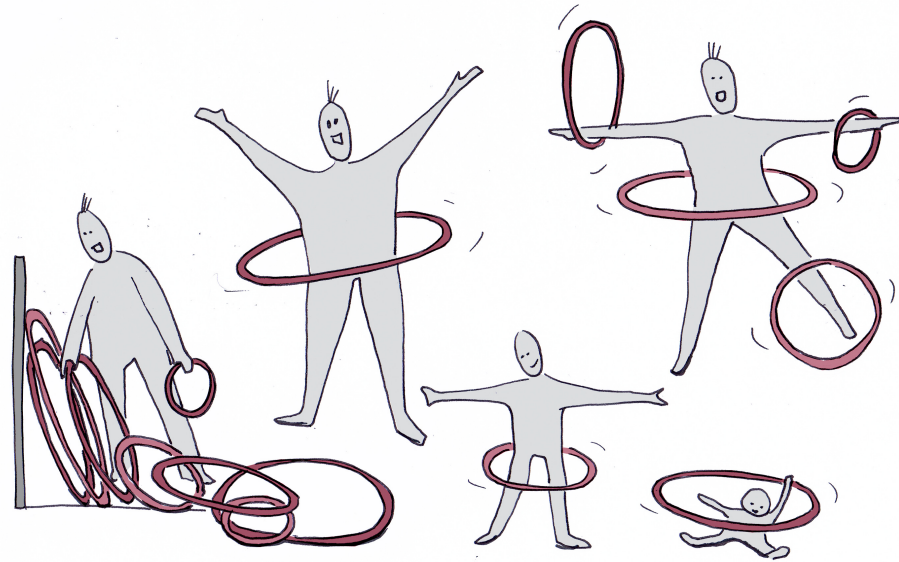
Integrität

Rolle der Familie

Unterschied Wunsch – Bedürfnis

Integrität

Wer bin ich?
Was will ich?
Was sind meine Grenzen?
sind meine Werte?



*“In einer kompetenten
Familie hilft jeder dem
anderen, “Nein” zu sagen.
Dadurch werden die
Beziehungen stärker.”*

—Jesper Juul

“Die wichtigste Aufgabe einer Familie besteht darin, sich gegenseitig zu helfen, Nein zu sagen. Man muss spüren, dass die eigene Autonomie akzeptiert wird.”

—Jesper Juul

*“Kinder wissen nicht, was
sie brauchen.
Sie wissen nur, worauf sie
Lust haben.”*

—Jesper Juul

Wenn ich nicht nein sage

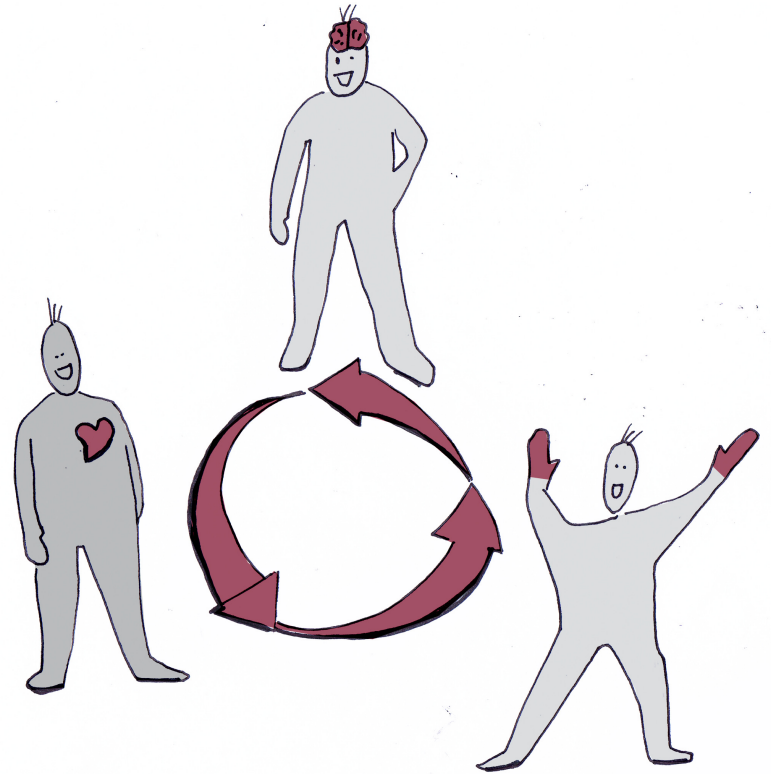
- Das Vertrauen meines Partners in mich wird geschwächt, egal wie edel mein Motiv war.
- Gegenseitige Nähe schwindet. Die unausgesprochenen Neins summieren sich und werden heimlich ein grosses Nein.
- Ich verliere an Selbstrespekt und an Selbstwertgefühl.
- Ich werde ein schlechtes Vorbild für meine Kinder.

Teil 2

Wie sage ich nein?

Authentizität
persönliche Sprache

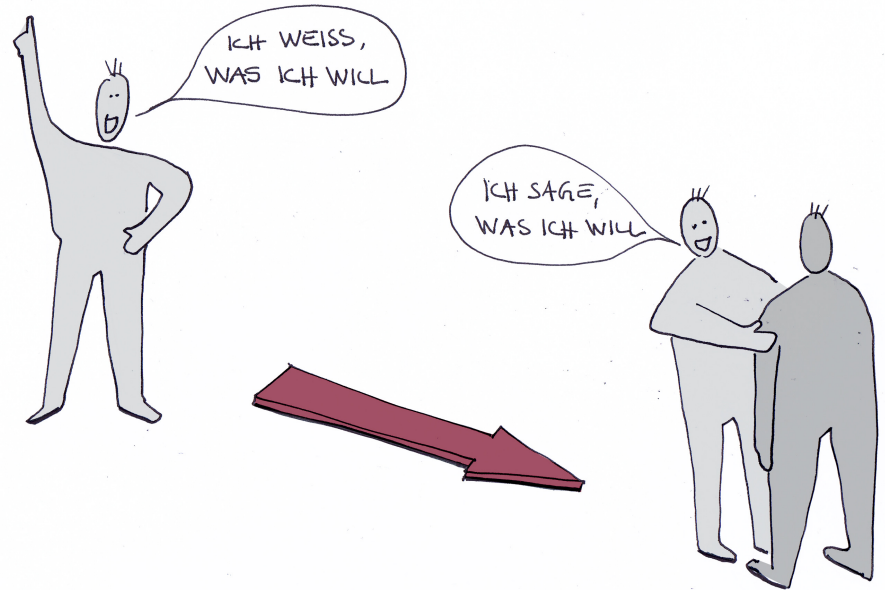
Authentizität



“Das Wissen darum, dass die Eltern meinen, was sie sagen und sagen, was sie meinen, ist eines der besten und langlebigsten Geschenke, die wir unseren Kindern machen können.»

—Jesper Juul

Persönliche Sprache



Teil 3

Wenn du und ich nicht gleicher Meinung sind

Phasen eines Konfliktverlaufs
Ungehorsam

Verlauf eines Konfliktes: zwei Möglichkeiten

Bedürfnis/Wunsch

> JA

> Zufriedenheit

> Ruhe / Gleichgewicht

Bedürfnis/Wunsch

> **NEIN**

> **Kampf/Diskussion/Dialog**

> **Verlust/Trauer**

> Ruhe/Gleichgewicht

*“Es gibt zwei Arten von
Wärme: Reibungswärme
und Schmelzwärme.*

—Jesper Juul



*“Ungehorsam
ist der erste
Schritt zur
Integrität.”*

—Jesper Juul

“Die Qualitäten von Eltern bemessen sich nicht nach den Regeln, die sie ihren Kindern vorgeben, sondern nach der Art ihrer Reaktion, wenn diese Regeln gebrochen werden.”

—Jesper Juul

*Warum mein Nein eben
doch die liebevollste
Antwort ist...*



Danke vielmals!

Nächste Angebote:

- 21.9. Vortrag Pubertät
- 5.9. Start Elterngruppe
- 24.10. Start Vätergruppe
- Individuelle Coachings nach Absprache



GENIESST EURE KINDER..

Beispiel 1: Was sagst du?

Zweijähriges Kind reisst zum dritten Mal Brille weg.

Hilfreich: «Nein, das will ich nicht!»

Hilfreich: «Ich verstehe ja, dass die Brille dich interessiert, aber ich will das nicht.»

Nicht hilfreich: «Mit Brillen spielt man nicht. Die kosten viel Geld.»

Nicht hilfreich: «Mama will nicht, dass du ihre Brille nimmst.»

Beispiel 2: Was sagst du?

Vierjähriges Kind unterbricht am Tisch.

Hilfreich: «Ich will zuerst mit Papa weiterreden, danach höre ich dir zu.»

Nicht hilfreich: «Man unterbricht nicht andere Leute.»

Nicht hilfreich: «Papa will zuerst mit Mama reden.»

Beispiel 3: Was sagst du?

Kind möchte Süßigkeiten kaufen.

Hilfreich: «Nein, ich will dir heute keine Süßigkeiten kaufen.»

Nicht hilfreich: «Hör mal zu, kleiner Schatz! Wir haben doch darüber gesprochen, dass du nicht jeden Tag Süßigkeiten haben kannst. Ich kann dich einfach nicht mehr zum Einkaufen mitnehmen, wenn du dich so aufführst.»

Beispiel 4: Was sagst du?

Kind will fernsehen.

- *Konflikte vermeiden*

*Glaubst du nicht, dass du heute genug Fernsehen geschaut hast?
Bitte geh jetzt Zähne putzen und dann vielleicht später.*

- *Kind kritisieren:*

*Warum machst du nie, was ich dir sage?
Warum bist du immer so schwierig? Mit deinem Bruder ist das nie so.*

- *Drohen:*

Wenn du deine Zähne nicht putzt, werde ich dir nicht vorlesen.

- *Bestechen:*

Bitte geh' und putze deine Zähne und dann lese ich dir zwei Geschichten vor.

- *Autoritär:*

Du tust, was ich dir sage und du tust es jetzt.

Beispiel 4: Was sagst du?

Persönliche Sprache

Ich weiss, dass du gerne noch Fernsehen schauen würdest, aber ich will das nicht. Ich will, dass du deine Zähne putzen gehst.

> effektiver, einfacher, macht mich verletzlicher

Hilfreich: «Nein, ich will nicht, dass du jetzt die Töpfe aus dem Schrank holst.»

Nicht hilfreich: «Und wer soll nachher die Töpfe wieder aufräumen?»

Hilfreich: «Nein, du darfst heute nicht lange aufbleiben. Ich hatte einen anstrengenden Tag und will jetzt meine Ruhe haben.»

Nicht hilfreich: «Wenn du nicht rechtzeitig ins Bett gehst, bist du morgen nicht ausgeruht genug für den Kindergarten. Darüber haben wir doch schon so oft gesprochen.»

Hilfreich: «Ich will gern alles hören, was heute im Kindergarten passiert ist, aber das musst du mir später erzählen. Ich möchte zuerst Papa begrüßen und ein bisschen mit ihm reden.»

Nicht hilfreich: «Schau mal, mein Kleiner. Natürlich will sich Mama gerne anhören, was du im Kindergarten erlebt hast, aber meinst du nicht, dass du ein bisschen warten könntest, bis Mama mehr Zeit für dich hat?»

GENIESST
EURE
KINDER!





*“Ungehorsam
ist der erste
Schritt zur
Integrität.”*

—Jesper Juul