



kommuniKUNST

Die Kraft der bewussten Sprache

Selbstfürsorge im Familienalltag

Workshop Kantonaler Elternbildungstag 2023

Winterthur

Carmen Miss Tun

Kommunikationstrainerin & Beraterin



kommuniKUNST

Die Kraft der bewussten Sprache

Ablauf

- Persönliche Zeiteinteilung
- "Nein" sagen – aber wie?
- Grundhaltung



kommuniKUNST

Die Kraft der bewussten Sprache

Selbstfürsorge

«Die Forschung zeigt zur Genüge, dass sich Elternstress auf die Kinder überträgt, andererseits, dass sich elterliche Selbstfürsorge positiv auf die Kinder auswirken kann.»

(Prof. Dr. Margrit Stamm, Psychologie heute, Mai 2023)



kommuniKUNST

Die Kraft der bewussten Sprache

Selbstfürsorge – warum?

Wenn meine Batterien aufgeladen sind,
kann ich besser für meine Familie da sein
und Geduld und Mitgefühl zeigen.





kommuniKUNST

Die Kraft der bewussten Sprache

Drei Arten von Zeit nach Thomas Gordon

- Aktive Zeit



- Beziehungszeit



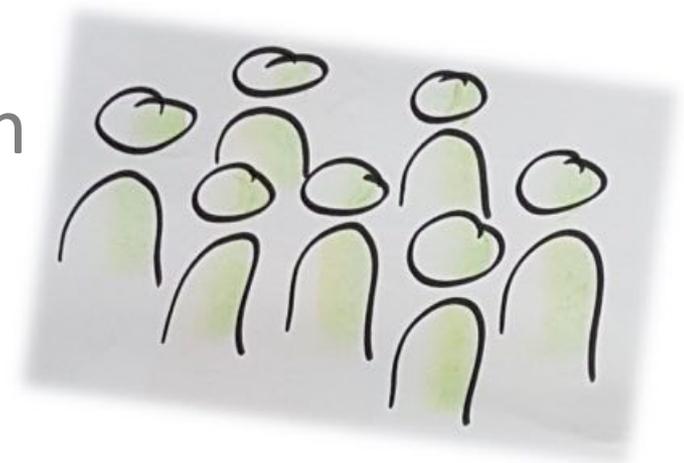
- Persönliche Zeit





Aktive Zeit

- Zeit, in der ich etwas erledige.
- Dabei bin ich alleine oder mit anderen zusammen.
- Jeder ist mit seinen eigenen Tätigkeiten beschäftigt.
- Viele Einflüsse – zu viel davon kann zu Frustration und Ablehnung führen.





Beziehungszeit

- Zeit, in der ich bewusst mit dir in Beziehung trete.
- Zeit für den Beziehungsaufbau bzw. die Beziehungspflege.
- Wie zeigt sich zu wenig Zuwendung in Form von Beziehungszeit bei deinen Kindern? Bei dir?





Persönliche Zeit

- Zeit, die ich mit mir alleine verbringe und für mich selbst Sorge.
- Sowohl Eltern als auch Kinder brauchen Zeit für sich selbst.
- Genügend persönliche Zeit hilft, die eigenen Batterien aufzuladen.





Individuelle Zeiteinteilung

Wieviel von welcher Zeit jemand braucht, ist sehr individuell.

- Wieviel von welcher Zeit hast du in deinem Alltag?
- Welche Aktivitäten pflegst du in deiner persönlichen Zeit?
- Was möchtest du in deinem Alltag in Bezug auf die drei Zeiten verändern?



kommuniKUNST

Die Kraft der bewussten Sprache

Zu wenig persönliche Zeit?

Ein Problem vieler Eltern, ob berufstätig oder nicht.

Die grosse Frage:

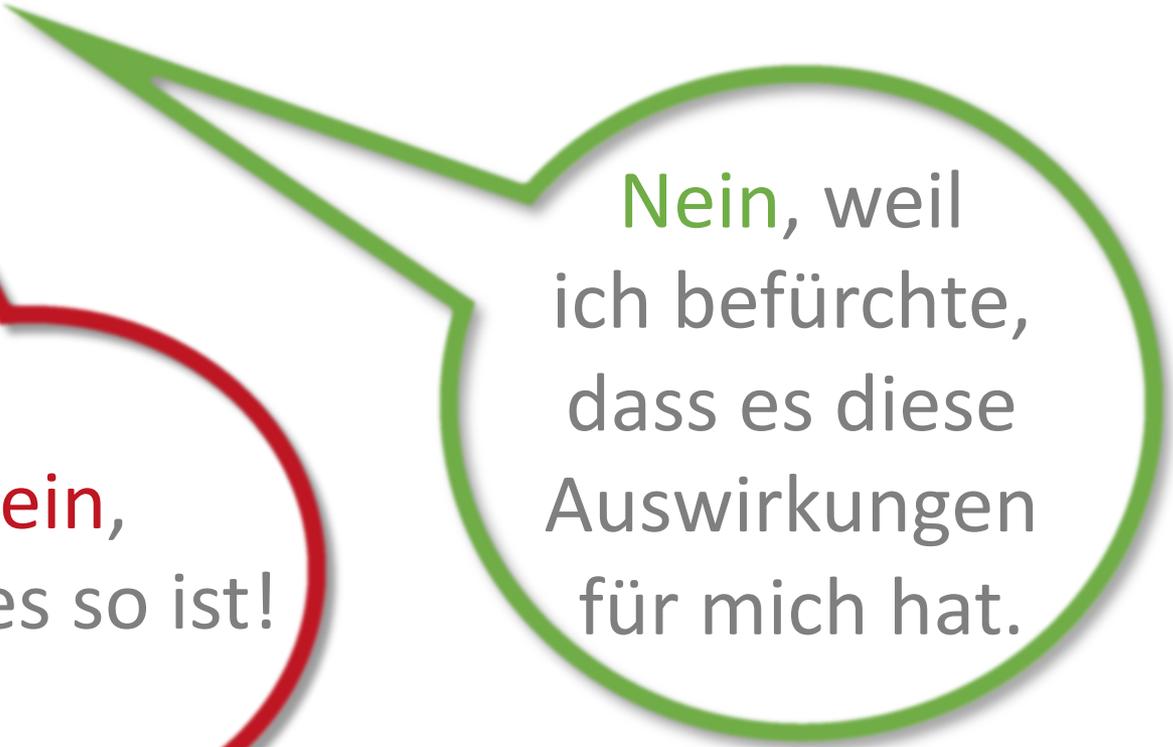
Wie kann ich mich wohlwollend und konstruktiv für mein Bedürfnis nach persönlicher Zeit einsetzen, damit ich mehr Energie für die Aktive und Beziehungszeit habe?



“Nein” sagen



Nein,
weil es so ist!



Nein, weil
ich befürchte,
dass es diese
Auswirkungen
für mich hat.



Entgegnende Ich-Botschaft nach Thomas Gordon

Besteht aus zwei Teilen:

1. Deutliche Erklärung – *nein, ich will nicht*
oder teilweise Einschränkung – *nein, jetzt nicht*
2. Begründung mit **konkreten** Folgen und **spürbaren** Auswirkungen für mich.



Grundpositionen nach Eric Berne

+ / +

**Ich bin o.k.
Du bist o.k.**

+ / -

**Ich bin o.k.
Du bist nicht o.k.**

- / +

**Ich bin nicht o.k.
Du bist o.k.**

- / -

**Ich bin nicht o.k.
Du bist nicht o.k.**



kommuniKUNST
Die Kraft der bewussten Sprache

Herzlichen Dank! Wo gibt's mehr?

kommuniKUNST.ch – Carmen Miss Tun

Kurse und Beratung für Kommunikation und Konfliktlösung in Familie und Beruf



Aktuelle Kurzworkshops

Di, 12.09.23, online: «Erziehen ohne Bestrafen – (Wie) funktioniert das?»

kommunikunst.ch/seminare-referate/kurzworkshops/

Grundlagenmodule

ab 24.10.23: Modul I «Bewusst & klar kommunizieren»

ab 05.03.24: Modul II «Bewusst & konstruktiv mit Konflikten umgehen»

kommunikunst.ch/seminare-referate/grundkurs/

Individuelle Beratung vor Ort oder online

kommunikunst.ch/beratung