

## Tipps für ein wertschätzendes, achtsames, "schreiloses" Miteinander



**Respekt, Wertschätzung, Achtung:** Möchtest du Respekt Wertschätzung und Achtung erfahren? Dann respektiere, wertschätze und achte dein Gegenüber. Das, was wir von unserem gegenüber empfangen möchten, dürfen wir zuerst geben.



**Kritik und Lob:** Kritik macht unsere Kinder nicht besser. Es passiert im Alltag leicht, dass wir unsere Kinder kritisieren. Durch Kritik, entsteht eine Distanz zu meinem Gegenüber. 2 bis 3 Mal Lob ist erforderlich um nach Kritik die Distanz wieder zu lösen und Verbindung zu schaffen.



**Sei ab und an milde:** Es muss nicht immer alles ausdiskutiert werden. Es muss nicht immer um Recht oder Unrecht gehen, sondern um zwei verschiedenen Haltungen.



**Deutlich Reden, wirksam handeln:** achte auf klare, konkrete und positive Formulierungen. Sage immer genau was du von deinem Kind möchtest. Z.B. Statt: Nie hilft mir einer, immer muss ich alles alleine machen!!! – Ich brauche Unterstützung, bitte decke den Tisch.



**Achte auf deine Lautstärke:** wenn du von deinem Kind nicht angeschrien werden willst, dann gilt dies selbstverständlich auch für dich als Mama oder Papa. Also achte darauf sehr darauf wie bzw. in welche Lautstärke du deinem Kind gegenüber etwas zum Ausdruck bringst. Bei zu großem Ärger lieber erst einmal durchatmen, aus der Situation heraus gehen und erst dann reagieren.



**Ich und Du Sätze:** Wenn ich mit meinem Finger auf jemanden zeige, dann zeigen drei meiner Finger auf mich selbst!!! Nicht dein Kind bringt dich zur „Weißglut“ – dann bist du Opfer deines Gegenübers –Nein – es liegt in deiner Verantwortung als Erwachsener dir über dich selbst klar zu werden oder zu sein. Bsp. Du hast nicht wie vereinbart das Zimmer aufgeräumt, das ärgert mich sehr.



**Ich bin da:** wenn du mit deinem Kind in Kontakt gehst, tu dies direkt. Schreie nicht vom einen in den anderen Raum, sondern nimm dir die Zeit und gehe zu deinem Kind hin. Berühre es, leg deine Hand auf die Schulter, schau was es gerade tut und bespreche dann in Ruhe und mit Augenkontakt was du von ihm möchtest.



**Zeit für Dich:** nimm dir immer wieder Auszeiten für dich. Echte Auszeiten. Ohne Handy, ohne Ablenkung. Setze dich 5 Minuten in die Sonne und Atme tief ein und aus.



**Lass immer Platz für Unsinn und Übermut:** es hilft oft wenn wir satt zu schreien oder uns zu ärgern das ganz mal ins Lustige ziehen. (niemanden auslachen!!!) Ein herzhaftes Lachen, nimmt Spannung aus der Sache und schon kann es entspannter weiter gehen.



**Dankbarkeit:** gerade im größten Ärger und im größten Konflikt ist es wichtig für die Bindung zwischen dir und deinem Kind wichtig wieder Nähe herzustellen. Setz dich am Abend zu deinem Kind, egal was war, und sage ihm: „Wir hatten heute viel Ärger miteinander, ich möchte dass du weißt, dass ich dich immer lieben werde und dich auch heute liebe wenn wir uns nicht in allem Einig waren.“ Alles wird gut.

Sehr hoffe ich, dass dir diese Impulse in deinem Alltag weiter helfen. Sollte es dennoch schwierig werden, darfst du dir gerne ein Coaching bei mir buchen. Ich freue mich wenn ich dich auf deinem Weg in ein „Schreiloses“ achtsames, wertschätzendes miteinander begleiten kann.

Glaube mir es lohnt sich! Zum Schluss noch einen Extratipp!

"Beginne jeden Tag mit einem Lächeln und beende ihn mit einem guten Gedanken."

**Herzlichst Deine Silvia Schöneberg**

