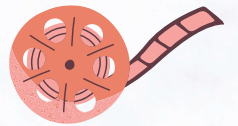


5 Schritte weniger schnell zu schimpfen

1 Verlängere deine Zündschnur: Ärger, Wut, Schimpfen usw. kommen aus deinem Nervensystem. Beruhige es über deinen Körper: Atme einige Male 5 Sekunden lang ein und 5 Sekunden lang aus oder rechne im Kopf rückwärts, während du tief atmest.



2 Wechsele den Film: Verlasse den "Mein Kind macht das böswillig & mit Absicht"-Kinosaal in deinem Kopf. Geh stattdessen in die "Es gibt einen guten Grund, mein Kind kann sich nur nicht anders mitteilen"-Vorstellung.



3 Lupe aufs Gefühl: Was ist bei deinem Kind los? Das Gefühl ist der Wegweiser zum Bedürfnis, um das es geht. Und: Was ist bei dir los? Manchmal ist das erst hinterher möglich, aber immer lohnenswert, um auch zu deinem Bedürfnis zu gelangen.



4 Check die Umgebung ab: Guck dir die "Landschaft" des schwierigen Verhaltens oder deiner Reaktion an. Welche möglichen Auslöser, Stolpersteine, Engpässe oder unerfüllten Bedürfnisse siehst du?



5 Wechsele die Perspektive: Versuche, dich in die Lage deines Kindes hineinzusetzen. Wie ist die Situation aus der Sicht und dem Erleben deines Kindes heraus? Es ist noch mitten in seiner Entwicklung und verhält sich demnach anders als ein Erwachsener.



Wichtige Hinweise

Zu allererst: Es ist möglich und sogar wahrscheinlich, dass nicht alles sofort und immer reibungslos funktioniert. Denn dies ist ein grundsätzlicher Fahrplan – dein Familienalltag, du und dein Kind seid aber wie ein einzigartiges, individuelles Gelände. Dort kann es Engpässe, Stolpersteine und Felskanten geben, die die Streckenführung erschweren. Wenn man dann individuell hinschaut, kann man diese Hindernisse erkennen, beseitigen oder die Route leicht ändern. Melde dich, wenn du Hilfe brauchst.

