

“Konflikte lösen“ - Weg von Machtkämpfen und Streit hin zu einem gewaltfreien Miteinander!

Ja jeder um was anderes und am Ende sind alle voneinander genervt - ein klassisches Dauer Thema in vielen Familien Leonie mag nicht aufstehen, Aron hat keine Lust zum Zähneputzen, Maria will sich nicht anziehen lassen, Peter weigert sich seine Hausübung zu machen, Sarah will nicht aufräumen und Tobias sicher nicht im Haushalt mithelfen. Immer dann in zwei oder mehr Menschen zusammen leben gehören Konflikte fast schon zum Alltag dazu, weil jeder hat seine eigenen Wünsche hat seine eigenen Bedürfnisse und haben auch seine eigenen Grenzen und wenn dir aufeinandertreffen, das heißt wenn es da irgendwie zu Spannungen kommt dann kann es manchmal ganz schön krachen. Gerade wenn sich so also ewiger Stress und Diskussionen von morgens bis abends durchziehen, ja das heißt wenn das wirklich so eine Dauerschleife schon wird oder auch am Wochenende häufig auftreten wo man sie eigentlich auch ein bisschen Ruhe freut wo man sich eigentlich darauf freut, dass man Erholung hat dann kann das das Familienleben ganz schön belasten. Wir reagieren oft genervt, wir fangen an zu schreien, wir fangen an zu schimpfen. Das haben wir letztes Mal schon bisschen gehabt im Webinar, wir drohen vielleicht auch den Kindern und die Kinder tun natürlich ordentlich mit ja das heißt, die schimpfen mit zurück, wollen diskutieren, ja die zeigen aufgrund der Geschichten irgendwelches auffälliges Verhalten, die Unruhe die wir haben einfach auch auf.

Kann man da jetzt irgendwas machen gibt eine Lösung oder muss man das einfach nur aushalten? Na klar gibt es eine Lösung und natürlich gibt es was und was es gibt und wie man das machen kann darum wird es heute Abend gehen!

Herzlich willkommen zum Webinar **“Konflikte lösen weg von Machtkämpfen und Streit hin zu einem liebevollen und gewaltfreien miteinander.“**

Ich stelle mich erst mal vor: Mein Name ist Heike Podek ich bin Mama von zwei temperamentvollen Mädels die sind jetzt neun und vier ich bin hier Frauencoach für Eltern, Familien und Kinder und ich unterstütze hauptsächlich Mamas mit Kindern im Trotzalter weg von Wutanfällen, weg von streiten, von schimpfen eigentlich so hin zu Leichtigkeit, Spaß und Harmonie im Familienalltag. Das sind so große Worte aber es geht einfach darum, dass es irgendwie wieder nett wird das es einfach Spaß macht. Das heißt mir ist es wichtig Eltern dabei zu unterstützen in ihre Kraft zu kommen mit ihren Kindern Spaß zu haben die Mama oder der Papa zu sein die sie immer schon sein wollten ohne schreien, ohne strafen, ohne schimpfen, ohne ständige Diskussion also unterstütze ich Familien natürlich auch dabei oder Eltern dabei Konflikte friedvoll zu lösen. Und genau darüber sprechen wir heute.

Ich habe Erziehungswissenschaft und Psychologie studiert ich habe unzählige Fort und Weiterbildungen gemacht und ich habe inzwischen 20 Jahre Berufserfahrung mit Eltern

Kindern und Familien auf dem Buckel, das ist mir echt ein Anliegen, dass du als Mama oder Papa wieder Spaß hast mit deinen Kindern. Das du dich rund fühlst, dass du an dir das Gefühl hast, das ist das Leben oder die Familie die ich - wollten wir wachsen irgendwie zusammen und wir leben miteinander und streiten manchmal, wir diskutieren manchmal aber so insgesamt geht sonst gut und so hatte ich mir Familie vorgestellt, ja und dabei möchte ich dich unterstützen.

Bevor ich aber jetzt damit loslege mag ich schnell noch danke sagen und zwar zunächst wie immer an das burgenländischen Familien Referat das mit mir die Kooperation für dieses Webinar und eigentlich für die ganze Webinar Reihe in diesem Jahr eingegangen ist. Das ist jetzt das letzte und das achte Webinar der ganzen Reihe ja oder einfach auch das letzte was ich 2020 halten werde, das heißt ich bin ein bisschen wehmütig. Die ganzen Webinare sind gelaufen im Rahmen des Projekts Family web ja also noch mal herzlichen Dank, dass ich Teil davon sein durfte und vielleicht auch weiterhin Teil davon sein darf. Dann noch zur Info dieses Webinar wird mit aufgezeichnet und das wird in Kürze ,das letzte Mal hat es ein paar technische Probleme geben habe ich nämlich das Webinar weitergeleitet, aber das e mail ist nicht angekommen. Also ich bin optimistisch und sagt es wird in Kürze auf der Homepage familienland-bgld.at noch mal anzusehen.

Ich habe heute mit einer Mama telefoniert ich glaube die ist auch da die neu zu mir ins Coaching kommt und wir haben telefoniert und die hat es so super auf den Punkt gebracht weil sie gemeint hat sie mag mit mir arbeiten, weil sie es mag, dass ich nicht um den heißen Brei herumrede sondern sehr direkt und klar die Dinge auf den Punkt bringe. Und das stimmt und das ist auch eine Sache die mir in meinen Webinaren immer sehr wichtig ist - ja ich glaube einfach, dass ich am meisten euch helfen kann, dass ihr am meisten davon profitiert wenn ich so klar bin ja und wenn ich halt nicht so viel drumherum rede, sondern es auch auf den Punkt bringe.

Das andere was mir wichtig ist, ist Lebendigkeit - das heißt ich mag euch keinen trockenen Vortrag halten zum Thema Konflikte auch nicht vorher zu den anderen Themen oder ich mag auch nicht irgendwie Euch mit Theorien voll knallen die ihr zuhause dann nicht umsetzen könnt. Sondern mir ist es wichtig, dass ich diesen Abend diese stunde heute Abend für euch nutz, dass sie sich für euch lohnt, dass ihr ganz viel mitnehmen könnte und dass ihr nachher einfach das Gefühl habt das hat sich echt gelohnt der jetzt zuzuhören oder live dabei zu sein deshalb beteiligt euch gerne am Webinar in dem ihr mir in den Chat Fragen stellt indem ihr eure Gedanken mitteilt in dem ihr sagt hey das ist dass das ist super, was du sagst das ist ein Blödsinn, komme ich nicht mit das verstehe ich nicht ja also das heißt kommentiert wirklich mit und ich bin die ganze Zeit bemüht irgendwie alle Fragen zu beantworten bis jetzt

ist das jedes Mal gut ausgegangen also insofern bin ich da optimistisch, dass das dieses Mal auch wieder gut ausgehen wird.

Das heißt die Möglichkeit die ich euch geben möchte ist wirklich, dass ihr hier aktiv das mitgestalten könnt.

So jetzt schaue ich mal gerade genau die Caroline schreibt - meine Kollegin kommt nicht rein sie hat eine mail gesendet. – Jetzt gerade kann ich leider gerade nicht nachlesen also ich hoffe sie probiert es noch einmal und vielleicht schafft sie es dann sonst muss ich bitten die Aufzeichnung anzuschauen, weil ich kann jetzt nicht mitten in dem Webinar natürlich nach E-Mails schauen. Ich bin eine one woman show, das heißt ich habe jetzt gerade auch keinen technischen Menschen im Hintergrund sitzen in der da irgendwie schauen könnte für mich. Manchmal braucht man diese um in den Ablauf reinzukommen, weil da irgendwie die Handys streiken aber grundsätzlich funktioniert es ganz gut. Genau Stefanie schreibt gerade genau die die Stephanie schreibt gerade nochmal die Meeting id genau also Caroline kannst du auch an eine Kollegin gerne noch mal weiterleiten. Mit dem Link den sie bei der Anmeldung bekommen hat sollte sie aber eigentlich nur diesen anklicken müssen und dann kommt sie leicht rein also normalerweise funktioniert das. Woran das jetzt technisch nicht funktioniert keine Ahnung. Da aber jetzt der Chat gut funktioniert schießt gerne mal los und schreibt warum seid ihr heute Abend da bzw. was interessiert euch am Thema Konflikte, worüber macht ihr euch Sorgen was sind eure Fragen, was ist das wie ich euch helfen und unterstützen kann? Ihr könnt es gerne jetzt reinschreiben. ihr könnt das natürlich auch einfach im Laufe des Abends machen das heißt – wann immer eine Frage bei euch auftaucht, wann immer ihr das Gefühl habt jetzt gerade ist mir was eingefallen schreibt die Frage einfach rein. Ich sehe die Fragen manchmal dauert die Übertragung ein bisschen länger oder ich rede erst noch den Satz zu Ende, aber ich sehe sie und ich bemühe mich alle Fragen im Laufe des Webinars zu beantworten. Ich hoffe es ist alles klar, weil dann starten wir jetzt durch.

Ja wie genau rennt das eigentlich mit Konflikten? Zwischen Eltern und Kindern führen im Grunde zwei Situationen zu Konflikten. Die eine ist du forderst dein Kind auf irgendwas zu tun und dein Kind macht es nicht oder will es nicht machen und die zweite Variante ist dein Kind möchte irgendwas und du sonst nein. Und dann haben wir einen Konflikt das heißt, das ist eine sehr grobe Einteilung. Ja und gerade in diesen zwei Bereichen, das heißt der Ablauf du willst irgendwas vom Kind und Kind sagt nein oder dein Kind will was von dir und du sagst nein hat jede Familie so ihre eigenen ganz persönlichen und individuellen Klassiker die fast täglich dazu führen können, das ist die Stimmung in der Familie Richtung Nullpunkt wandert. Ganz häufige Themen sind zum Beispiel die Morgensituation. Das habe ich immer wieder im Coaching erlebt, das ist so diese Morgensituation ist oder absolute Klassiker. Ja ich muss gestehen ist uns ist diese auch hin und wieder ein Stressfaktor, weil da einfach die Zeit

mitrennt. Ja das heißt das Kind trödelt Mama und Papa müssen pünktlich los und dann fängt der Konflikt an.

Ein anderer riesiger Konfliktpunkt ist aufräumen, wer muss aufräumen, wann wird aufgeräumt, wie viel muss wer aufräumen. Und wenn man dann noch zwei Kinder hat und eines vielleicht auch noch sagt das es unfair ist und warum muss meine Schwester nicht so viel aufräumen, warum muss ich das Zimmer aufräumen die räumt gar nicht auf – das heißt ja also auch da gibt es ganz viel Stoff in dem bereits für Konfliktpotenzial vorhanden ist.

Dann das Thema naschen - dürfen sie naschen, dürfen sie nach den Mahlzeiten naschen, das heißt unter welchen Bedingungen dürfen sie naschen. Und dann kommen noch die neuen Medien wie Tablet, Handy und Co – ich weiß nicht wie alt eure Kinder sind ja aber ich meine in dem Bereich ist ja das Konfliktpotenzial riesig und da kommt auch das Thema Auswirkung dazu. Und natürlich für alle die Schulkinder haben und auch Pubertierenden ja wenn es dann also soweit ist, dass die Kinder anfangen fortzugehen sorgt die Pünktlichkeit, wann melde ich mich, wie melde ich mich bin ich erreichbar, das heißt all das sorgt natürlich auch für riesiges Konfliktpotenzial. Kennt ihr oder? Also schreibt mir vielleicht mal Themen die euch bekannt sind. Genau, ich sehe Sabine hat gerade geschrieben *“Ich verfall dann in ein – wenn du nicht machst was ich sag dann – weil ich will weder drohen noch Macht ausüben „*

Da komme auf jeden Fall heute noch dazu Sabine, weil genau das ist eines der Probleme. *„Definitiv das Problem kenn ich auch“* schreibt sowohl Dorin als auch Katja. Also ihr kennt das - genau da kommen noch ein paar ja, ja, ja. Genau ihr kennt das was passiert, dass uns diese Situationen einfach in Stress versetzen auch weil wir ja wissen was gleich wieder passiert oder zu wissen glauben. Und ich mag euch ein konkretes Beispiel nennen, weil das immer besser zu verstehen ist worauf ich dann hinauswill. Genau die Tamara schreibt gerade *“Die Morgensituation als Morgenmuffel ist es fast unmöglich für mich ruhig und entspannt zu bleiben.“* Tamara ich bei dir ich bin auch ein bekennender Morgenmuffel und ich habe es gerade im Moment in der Adventszeit besonders schwer. Wir haben nämlich einen Weihnachtself bei uns zu Gast den das Christkind rausgehauen hat und der bei uns also der Nacht aktiv ist und in der Nacht Schabernack bei uns treibt und gerade meine kleine Tochter also die vierjährige ist ganz begeistert von diesem Elfen und kommt jeden Morgen ungefähr um sechs Uhr oder halb heute Morgen war es halb sechs kommt rein sagt guten Morgen Mama können wir schauen was der Alfie gemacht hat. Also ja ich kann das nicht, kann das total gut nachvollziehen wie schwierig das ist morgens schon mit guter Energie und guter Laune dazu seien.

Genau, also ich gebe euch ein konkretes Beispiel, wenn die trödelt. Ja also wir nehmen die morgen Situation, das heißt ein Kind redet in der Früh tut nicht weiter es kann sein, dass es sich nicht die Zähne putzt, es kann sein, dass es beim Anziehen trödelt oder auch so ganz

final das heißt bevor man irgendwie los geht ja das heißt Jacke und Schuhe anziehen so diese Dinge. Da geht es irgendwie nicht weiter und dann beginnt so was wie ein Teufelskreis so ein Muster was ihr euch schon angeeignet habt das beginnt dann irgendwie los zu rennen. Du wirst ungeduldig, weil die Zeit immer knapper wird und dann erklärst du erst mal so wir müssen jetzt los es ist schon spät du musst in den Kindergarten oder in die schule ich muss in die Arbeit. Wenn das nicht klappt beginnt der Ton oft schon so ein bisschen schärfer zu werden, das heißt dann kommt sowas wie ich jetzt aber wirklich los, zieh dir endlich deine Schuhe an, wir müssen los also sowas ja. Irgendwann beginnst du so zu schimpfen und da kommt dann genau der Punkt den die Sabine eben schon gesagt hat man beginnt mit Zusätzen, wie wenn du nicht dann also, wenn du jetzt nicht weiter tust musst. Dann müsste man demnächst noch früher aufstehen na dann kanns nicht mehr frühstücken dann geht sich das Frühstück nicht mehr aus oder was auch immer. Da kannst du morgen nicht mehr in den Kindergarten gehen und musst alleine zuhause bleiben.

Schwupps schon eskaliert die Situation, also schon seid ihr mittendrin im Konflikt, mitten drin im Machtkampf, mittendrin im Streiten, mittendrin im Schimpfen und bei jedem Schritt den du tust wird dein Stress größer, weil du ja schon denkst das zu erklären wird nicht funktionieren. Und dann kommt das Geschwisterkind und ahmt einen Musiker nach und dein Kind anfängt zu lachen, das heißt du greifst du reagierst immer gereizter auf dein Kind und du reagierst immer gereizter auf die Situation und das tut natürlich im Familienklima überhaupt nicht gut, weil du ja oft schon mit dieser Vorahnung in den Tag startest. Jeden Morgen das gleiche Theater dann geht es mit dem getrödelt wieder los ja das heißt du gehst schon mit einem ganz bestimmten Stress Level in die jeweilige Situation rein.

Und das lässt sich natürlich auch auf alle anderen Situationen übertragen das heißt das geht natürlich das gleiche passiert beim Thema aufräumen, das gleiche passiert beim Thema Ausbildung, das gleiche passiert beim Thema Medien. In allen Situationen kannst du das übertragen. Jetzt schaue ich mal kurz eure Fragen, trinke kurz.

So jetzt kommt hier die Claudia sie schreibt *“Meine Tochter klammert sehr stark vor allem wenn sie in die Schule gehen soll, sobald sie in der Schule ist, ist sie gemein zu anderen Kindern und auch sehr trotzig. Zuhause geht es gut sie ist kognitiv sehr weit entwickelt aber emotional hat sie ihre Schwierigkeiten.“*

Okay, das heißt ja dies ist ein sehr vielschichtiges Thema, Schule macht ihr mal Macht. Und offensichtlich macht es ihr derzeit keinen Spaß dahin zu gehen, das heißt ihr die morgendliche Situation ist derzeit besonders schwer.

Da dies ein sehr vielschichtiges Thema ist muss ich dir leider ehrlich sagen, dass ich hier keine pauschalierte Lösung habe, und auch gar nicht viel dazu sagen kann, weil ich dies auch ein sehr heikles Thema finde gerade, wenn es darum geht keine Lust auf die Schule zu

haben und wenn es wie du sagst auch noch so was ist wo du sagst dein Kind ist kognitiv sehr weit entwickelt aber emotional ist es irgendwie schwierig gibt es da glaube ich keine Pauschallösung dafür. Ich glaube aber, dass es ganz, ganz wichtig ist da eine Lösung zu finden ja, weil einfach gerade also diese Schule gehen ist ja was, was im Grunde so ein muss ist ja dann muss möglich sein und offensichtlich ist es ja nicht damit getan, dass ihr nur diese Situation zu Hause löst, da es schwierig ist sie in die Schule zu bekommen.

Also ihr geht es ja in der Schule auch nicht gut ja das finde ich sehr vielschichtig, weil man da einfach schauen muss was ist der Auslöser dafür. Was ist der Anlass dafür worum geht es

da eigentlich was sind ihre Bedürfnisse dahinter was bräuchte sie eigentlich. Kann die Schule oder die Lehrerin sie dabei unterstützen. Das ist so ein großes Thema ich glaube also, wenn du magst kannst du mich gerne anschreiben und wir können wir können da mal telefonieren und schauen ob ich euch da unterstützen kann aber jetzt so als Lösung kann ich dir leider keinen mal eben so einen Tipp geben vielleicht kannst du aber trotzdem von den grundsätzlichen Tipps die ich gleich noch sagen würde zum Thema Konflikte lösen dir trotzdem dafür was mitnehmen. Auch in der Kommunikation mit deiner Tochter das heißt hör dir das mal weiter an und versucht das mal bei euch zu Hause umzusetzen und wenn es da irgendwie trotzdem noch Schwierigkeiten gibt dann brauchst du glaub ich noch deutlich mehr und dann melde dich gerne

Sabine schreibt *“Ich hätte gerne, dass es reicht, wenn ich sage, dass ich was will.“*

Kann ich verstehen ich glaube das hätten wir alle gerne sag ich dir gleich noch was zu wie du wie du die Wahrscheinlichkeit erhöht oder wie du das gut hinkriegen kannst, dass dann das dann gutes Gleichgewicht ist. Genau – Claudia schreibt *“Danke, das Angebot nehme ich gerne an ich werde mich melden.“* Ja ich freu mich! Tamara schreibt gerade *“Unser Sohn geht gerne in den Kindergarten. Er mag seine Schuhe nicht anziehen in der Früh und findet das lustig. Los geht’s mit einem NEIN zu reagieren und auch zu bocken bis es zum Streit kommt, wenn er dann endlich im Auto sitzt freut er sich auf den Kindergarten. Wie kann ich die morgendliche Eskalation umgehen? Zeit und so weiter halte ich genau ein.“*

Gleich ich sage euch eine Strategie dazu ich mag vorher dir noch zwei Sachen so sagen, dass eine ist dein Sohn findet es nicht lustig mit einem nein zu reagieren ja sondern fakt ist er hat keine Lust seine Schuhe anzuziehen und deshalb sagt er nein. Ja und wenn er dabei lacht ist das gerade bei Kindergarten Kindern oft noch so eine Reaktion wo sie dann mit dem wie wir darauf reagieren ja weil wir entschieden, weil wir dann genervt sind, weil es natürlich dann auch irgendwann genau, wenn du hier schreibst es kommt dann zum Streit her einfach nicht umgehen können das heißt dieses lachen. In solchen Situationen ist für die Kinder manchmal einfach, dass sie gar nicht damit umgehen können die wissen dann nicht so richtig

was sie tun sollen und wie sie darauf reagieren und dann lachen sie oder ist es wirklich auch sein Bedürfnis nach Spaß ja das was er denkt sich einfach ein lustiges Spiel ist jetzt mit Mama spiele also dass das kannst du sicher besser abschätzen als ich weil ich euch ja nicht kenne aber es kann halt sein dass es Spaß und Spiel ist es kann auch sein dass es irgendwie so ein Verlegenheitslachen ist weil er merkte dass es ernst ist.

Ich rede jetzt weiter ich lege jetzt weiter los und versuche Fragen zu beantworten oder eine Strategie dazu vorzustellen. Bei Streit und Konflikten, das kenne ich einfach aus dem Coaching, dass Eltern oft versuchen und das kenne ich auch von Freunden, ja also das nicht immer nur immer nur aufs Coaching zu beziehen aber ich verbringe halt meine meiste Zeit mit anderen Eltern. Eltern versuchen Konflikte oder Streitigkeiten zu vermeiden oft vorab schon, weil man ja weiß, dass es sicher wieder dazu führt, dass der nächste Konflikt irgendwie vor der Tür steht und das ist halt mühsam. Also schaue ich, dass es irgendwie gar nicht dazu kommt. Wir waren zum Beispiel, es ist jetzt ist schon lange her, vorm Lockdown gewesen mit einer Freundin in einem Café und hatten halt unsere Kinder dabei. Mein Mann wollte für seinen Kaffee hat noch nach dem Zucker gefragt da keiner am Tisch war. Die Freundin meinte daraufhin, dass er das bitte lassen soll und den Kaffee ohne Zucker trinken soll, weil wenn ihr Sohn den Zucker sieht dann wird es ein riesen Theater geben, weil er dann unbedingt diesen Zucker haben will und sie habe jetzt keine Lust auf das Theater. Man kann die Situation natürlich so lösen und man kann das natürlich so machen aber das ist ja keine Dauerlösung. Das heißt vor dem Konflikt wegzulaufen und dass ist keine Lösung die immer funktioniert. Das geht jetzt vielleicht in der einen Situation im Café, finde ich auch nicht optimal gelöst, aber sei dahingestellt jedoch auch mal legitim aber letztendlich ist es halt wie gesagt das ist keine Dauerlösung, weil ich vor dem Konflikt natürlich dann weglaufen und nichts anderes hat die Mama in der Situation auch getan.

Ich glaube gegenteilig geht es eher darum Konflikte anzusprechen, Konflikte entsprechend so zu gestalten, dass das irgendwie für alle beteiligten rund wird und dass man eine Lösung aus dem Konflikt findet und wie man das am besten macht dazu kommen wir jetzt.

Genau Gloria schreibt gerade *“das kenne ich vom Spazierengehen genau das heißt vor dem weggehen, dass es dann zu Streit kommt. Er will dann nämlich was anders fängt dann an zu lachen oder will etwas spielen. Er macht mit hin und her, rennt weg und versteckt sich“*

Da braucht es viel Geduld. Ich glaube das ist ein totales Dauer Thema ja also ich kenne das auch und meine Kinder sind jetzt auch schon ein bisserl größer aber die haben auch ,also auch die große neunjährige hat oft keine Lust und wenn wir dann losgehen dann gehts ja. Ich meine die macht das halt auf einer anderen Ebene also die Konflikte mit größeren Kindern spielen sich einfach auf anderen Ebenen. Da es viel mehr um Diskussionen geht und sie viel mehr sprachlich ausdrückt oder holt oder irgendwie sowas macht aber ist eine andere Herausforderung.

Gut also tipp Nummer eins für dich heute das wird eine große Herausforderung. Unterstell deinem Kind was Positives. Wenn du mal so ganz ehrlich zu dir bist ertappst du dich dabei, dass du glaubst oder das passiert glaube ich vielen Eltern, dass sie glauben Kinder machen bestimmte Sachen absichtlich, ja um zu ärgern. Sie verhalten sich rücksichtslos obwohl sie doch sehen wie stressig das gerade für mich als Mama ist, weil sie doch wissen, dass das jeden Morgen das gleiche ist. So langsam müssten sie das doch verstehen. STOP IT - hör auf damit ja das hast du jetzt schon ganz lange gemacht und das hat nichts gebracht und nachdem das die ganze Zeit nichts gebracht hat kannst du jetzt einfach damit aufhören, weil Dinge die bis jetzt nicht funktioniert haben werden auch in Zukunft nicht funktionieren. Ja also vor allem werden sie nicht deshalb in Zukunft funktionieren, weil du die ganze Zeit das gleiche weitermachst. Probieren wir stattdessen das Gegenteil aus und unterstellen deinem Kind etwas Positives. Ich glaube tief drin weißt du, dass dein Kind bereits alles in sich trägt und weist auch dass dein Kind sozial und kooperativ ist oder schon jeden Tag. Das ist es jeden Tag und wenn du Zweifel daran hast, dass dein Kind den ganzen Tag kooperativ mit dir ist ja dann nimm dir wirklich mal einen Zettel in die Hand packt ihn irgendwo zu Hause hin oder lässt ihn auf seinem Schreibtisch liegen oder auf dem Esstisch also wo auch immer Kühlschrank es auch immer gut und mach eine Strichliste oder notierte das in Stichworten über den ganzen Tag verteilt wo dein Kind überall kooperiert. Das heißt in welchen Situationen, wie oft ein Kind einfach mit macht einfach das macht was du sagst, dass dir gar nicht auffällt, weil das so selbstverständlich ist, weil es ganz normal ist, weil du ja bislang den Fokus auf das gesetzt hast was nicht klappt also überlegt euch das mal ruhig. Und es geht auch nicht nur um die Situationen die mit euch sind ja sondern überlegt mal jetzt steht das Kind auf, jetzt also Zähne putzen funktioniert, waschen funktioniert, anziehen funktioniert, frühstücken funktioniert, ja dazwischen sagte ich vielleicht noch du kannst du kurz dies kannst du kurz das funktioniert ja. Und beim losgehen zieht mein Kind die Schuhe nicht an. Ja da hat es aber vorher schon sechsmal kooperiert bevor es einmal gerade nicht kooperiert doch dann habe ich irgendwelche Schuhe im Auto dann freut sich das Kind auf den Kindergarten. Und überlegt euch mal wie oft ist Kindergarten und das gilt auch für die Schulkinder wie oft die Kinder im Kindergarten in der Schule kooperieren. Ja es ist Frühstückszeit zu einer bestimmten Zeit Pausenzeit zu bestimmten Zeiten. Sie machen die sie haben die Lernfächer in der Schule, sie haben auch im Kindergarten ihren Rhythmus, ja da gibt es den Morgenkreis und Freispiel und dann müssen sie sich mit anderen Kindern einigen. Sie kooperieren den ganzen Morgen, den ganzen Vormittag ja wenn sie in Schule oder Kindergarten sind dann geht es weiter am Nachmittag ja also es sind einfach so viele Situationen wo sie kooperieren. Wenn du das auf eine Strichliste setzt ja da kooperiert und

da nicht siehst du was das im Normalfall für einen Unterschied macht, also wie häufig dein Kind eigentlich kooperiert im Gegensatz dazu wie es nicht kooperiert. Das heißt unterstell deinem Kind ab jetzt eine positive Absicht das heißt unterstelle ihm, dass es sein bestes gibt in der jeweiligen Situation auch wenn es für dich und für andere manchmal nicht danach aussieht. Aber weißt du dein Kind kann und der Situation nichts anderes das kann in der Situation gerade nicht anders reagieren als das reagiert ja jeder tut in der Situation immer das Beste was ihm zur Verfügung steht und eine andere Strategie hat es bislang noch nicht gefunden damit umzugehen und halte auch mal deine negative Worte bewusst zurück. Lass dich stattdessen auf neue Gedanken ein nämlich so einen Gedanken wie die Bedürfnisse deines Kindes sind genauso wichtig wie deine Bedürfnisse das heißt wenn ein Kind keine Schuhe anziehen mag steckt dahinter in irgendeiner Form ein Bedürfnis und das ist genauso wichtig wie dein Bedürfnis danach pünktlich in der Arbeit oder pünktlich in den Kindergarten zu kommen. Das heißt ihr habt beide Bedürfnisse und die sind gleich wichtig und genau da kommen wir jetzt dann auch zu Tipp Nummer zwei aber vorab mag ich noch mal kurz Fragen gibt es dazu irgendwelche Fragen oder ist es irgendwie also klingt das logisch oder denkt ihr euch jetzt o Mann, weiß die was die da erzählt oder macht es irgendwie Sinn für euch genau *“Das klingt als verfolgst du das Konzept der gewaltfreien Kommunikation“*

Ja also ich habe eine Fortbildung in gewaltfreie Kommunikation. Ich bin aber niemand der ein Konzept verfolgt und das durchzieht, sondern ich habe einfach ganz viele verschiedene Richtungen gemacht und nehme mir neben aus den Richtungen die ich gut finde und die ich wichtig finde das raus und habe mir eigentlich mein eigenes daraus gebastelt. Ja also diese Bedürfnisgeschichte da ist ganz viel aus der Gewaltfreien Kommunikation das mag ich bin auch ganz viel inspiriert vom von Jesper Juul und einfach wirklich aufgrund von 20 Jahren Erfahrung. Also ich habe wirklich hab ja zehn Jahre, nach fünf Jahren Gewaltkontext mit Kindern gearbeitet. Und ich habe fünf Jahre als sozialpädagogische Familienhilfe gearbeitet das heißt wir sind im Auftrag des Jugendamtes in Familien gegangen wo es um eine Gefährdung des Kindeswohl ging und da ja ich habe ich habe viel, viel, viel lernen dürfen und ich bin jetzt seit zehn Jahren selbstständig. Das heißt ich habe ich habe einfach ganz viele verschiedene Richtungen mitgenommen und ich mag mich nicht so fest binden an eine Richtung, weil ich einfach glaube das würde meine Eltern die ich betreue einfach zu sowas machen wie also, wenn ich jetzt sage boah die gewaltfreie Kommunikation ist das non plus Ultra. Dann sind alle Eltern gleich und ich glaube aber, dass jeder individuelles und jeder individuell was anderes braucht und in diesen Webinaren wo ich natürlich darauf achte, dass ich irgendwie euch so die Essenzen mit gebe aber da kann ich ja nicht ganz so individuell auf jeden eingehen also deshalb der Teil der gewaltfreien Kommunikation aber auch viele andere Impulse.

Die Sabine schreibt *“klingt super, wenn man es hört in der Situation nicht so einfach“*. Ja da hast du natürlich vollkommen recht. Das ist nicht so einfach das ist aber, also es ist es gibt 22 Sachen dazu also es ist manchmal einfach Gewohnheit und es dauert eine Zeit Gewohnheiten zu brechen neue Muster zu installieren. Und ich finde es ist irgendwie es immer wert es auszuprobieren und wir brauchen in der Regel mindestens drei Wochen bis sich neue Muster etablieren. Also ich habe vor vielen Jahren mal angefangen das Wörtchen aber durch das Wörtchen gleichzeitig zu ersetzen und es hat echt Zeit gedauert und das machten enormen unterschied und auch das war einfach eine Gewohnheit.

Ja also in der Kommunikation mit meinen Kindern oder mit meiner Familie, wenn ich wenig Vorträge mache dann ist es aber manchmal gut eingesetzt. Und dann ist es auch wichtig ja nicht so einfach so dass es die eine Variante ist. Es ist wirklich Gewohnheit und da muss man sich dran erinnern, dass kann man sich auch irgendwohin picken, ja das man einfach immer wieder daran denkt oder jeden Tag reflektieren. Also ich mach das, ich mache das ja die die mich kennen wissen es ja ich mache es ja wirklich. Jeden Tag reflektiere ich mein Verhalten, mein Handeln, meine Kommunikation und so weiter und das andere ist das es manchmal natürlich auch Hindernisse gibt das heißt manchmal gibt es Glaubenssätze, manchmal gibt es Emotionen, manchmal gibt es Einstellungen die dich einfach hindern und da macht es dann schon Sinn mit dem Coaching dran zu arbeiten und es auch zu lösen.

Es geht eher darum, dass du mit einer anderen Einstellung auf das Kind zu gehst ja das heißt .dass du deinem Kind nicht irgendwas Negatives unterstellst, weil dich das in einen stress Level bringt. Wenn du dein Kind positiv, das heißt wenn du deinem Kind was Positives unterstellst, kannst du innerlich viel ruhiger bleiben ja dann kannst du innerlich entspannt bleiben, dann kannst du gedanklich dabeibleiben, dann bist du viel präsenter ja das heißt da geht es wirklich darum genau Punkt Strategie oder Tipp Nummer zwei.

Immer wenn es zu Konflikten kommt dann, neigen wir dazu in so was wie Machtspiel rein zu kippen ja das heißt wir denken dann oft das müsste so was wie einen Gewinner und einen Verlierer geben. Also entweder setze ich mich als Erwachsener durch und kriegt das was ich will oder mein Kind kriegt seinen Willen und ich zu den kürzeren. Aber dieses Machtspiel das ist oft auch wirklich verbunden mit diesem - wenn du nicht dann - die tun niemandem gut, die tun dir nicht gut und sie tun deinem Kind nicht gut und eurer Beziehung zueinander tun sie natürlich erst recht nicht gut, denn keiner fühlt sich letztendlich besser oder stärker oder mächtiger keiner kann sich an seinem vermeintlichen Sieg nachher freuen ja was stiftet letztendlich nur neuen Konfliktstoff. Und deshalb macht euch als allererstes auf die Suche nach euren Bedürfnissen. Genau die Stephanie hat eben schon gefragt ob diese Bedürfnis Geschichte aus der gewaltfreien Kommunikation kommt und ich finde, dass das ein wahnsinniger Bonuspunkt ist, das ist ganz, ganz wichtig aber auch viele andere Ansätze

haben das auch drin. Das heißt überlegt euch wann, warum ist es jetzt gerade besonders wichtig, dass dein Kind sich schnell anzieht, dass dein Kind den Fernseher abdreht, dass dein Kind aufräumt, dass es seine Hausübung jetzt macht. Warum ist ihr das jetzt in diesem Moment gerade so wahnsinnig wichtig. Ja und was ist das bloß deinem Kind was ist das Bedürfnis deines Kindes. Was dahinter steckt in einem Fall kann das zum Beispiel sein also wenn ihr jetzt losmüsst, dann kann die Pünktlichkeit sein, ja wenn ich beim Naschen bin kann das die Gesundheit sein oder wenn es ums aufräumen oder um mithilfe vielleicht im Haushalt oder sowas geht kann es sein, dass die Gemeinschaft oder Verbundenheit oder so was wichtig ist. Im Falle deines Kindes kann es sein, dass beim Kind Autonomie wichtig ist ja also das es selber im Grunde den Zeitpunkt bestimmen will wann es sich anzieht, wann es aufräumt, wann es seine Hausübungen macht, weil es sich gerade in einer Phase befindet wo Autonomie ein ganz zentrales ja und ganz, ganz wichtiges Thema ist. Da gibt es ja mehrere Etappen in der kindlichen Entwicklung wo das einfach wichtig ist also das ist ja nicht nur die sogenannte Autonomie oder Trotzphase, sondern da gibt es ja noch mehrere Etappen wo einfach Autonomie wichtig ist. Also ich glaube grundsätzlich ist jede Autonomie wichtig aber es gibt so ganz bestimmte Eckpunkte wo das ganz zentral ist. Vielleicht will ein Kind aber auch einfach nur Spaß haben das habe ich eben auch schon gesagt. Ja das hat einfach keine Lust auf Ernsthaftigkeit also gerade in der Morgensituation ich meine das haben gerade die kleinen die haben noch gar kein Zeitgefühl. Ja ich muss jetzt in den Kindergarten, ja man muss jetzt arbeiten aber was heißt das? Also dann kommen wir später in den Kindergarten und es passiert nix, wenn man mal später in die Arbeit kommt. Die wissen ja nicht was das bedeutet, die wissen nicht was das für Folgen haben kann, was das für Konsequenzen haben kann. Ja warum und was jetzt gerade so wichtig ist das schaffen sie ja kognitiv noch gar nicht. Ja oder aber dein Kind braucht vielleicht auch wirklich dringend Führung von dir es kennt sich gerade nicht aus das hätte gerne jemanden der das ganz klar sagt. Die Bedürfnisse sowohl deine als auch die deines Kindes gilt es in jedem Konflikt anzuerkennen und auch zu benennen genau die Sabine schreibt *“es fühlt sich nicht gut an, weil ich ja das Kind manipulierte“*. Letztendlich ist es ist es ein ist ein blödes Gefühl, weil du im Grunde das Gefühl hast ja super jetzt hat es das irgendwie gemacht, weil ich ordentlich Druck gemacht habe. Und wenn mein Kind jetzt irgendwie Angst hat zum Beispiel ja oder weil ich gelockt habe mit irgendwas aber ja nicht weil wenn ich im Grunde das sage, weil ich es so wichtig finde ja und weil es irgendwie verstanden hat, dass es mir jetzt ein Bedürfnis ist und das ist ja das was wir langfristig wollen. Ja also deshalb Machtspiele sind nie irgendwie positiv. Und wenn wir als Mamas quasi gewinnen, ich meine das Kind findet es nur wenn das Kind gewinnt ja kurzes Hochgefühl über das spürt und sieht ja auch dass es euch Mamas damit nicht gut geht ja oder den Papas entschuldigen, dass ich die gerade ausnehme genau das heißt beide Bedürfnisse deine Bedürfnisse und die Bedürfnisse deines

Kindes sind wichtig. Dies gilt es anzuerkennen, gilt es zu benennen, weil nur so könnt ihr dann in schritt 3 übergehen da komm ich jetzt dazu nämlich eine Lösung zu suchen. Überleg mal wie oft es dir schon passiert ist das du versucht hast, mal ganz ehrlich, ich nenne es jetzt einmal mehr zu bestechen. Du hast vielleicht schon probiert Lösungen für dein Kind zu finden also vorzuschlagen. Das ist ja bei den Kindern die noch nicht sprechen können natürlich nicht möglich da geht's nicht viel anders. Aber du kannst ältere Kinder miteinbeziehen und trotzdem machen wir jetzt manchmal auch bei älteren ja das heißt du schlägst irgendwie Lösungen vor, nur das Kind nimmt diese Lösung nicht an was dann unweigerlich wieder zu Stress geführt hat ja und dann bist du zurück ins alte mustert gefallen und statt das immer zu tun ja statt also im Grunde einseitige Lösung vorzuschlagen oder das oder die Verantwortung für die Lösung alleine zu übernehmen geht es vielmehr darum mit einem Kind

gemeinsam Lösungen zu suchen ja nämlich damit eure beiden Bedürfnisse erfüllt werden. Nachdem du dir eins Bedürfnisses oder weiter Bedürfnisse bewusst bist, ja du weißt was du willst was dein Bedürfnis dahinter ist und du weißt auch was hinter dem Verhalten deines Kindes für das Bedürfnis steckt ja und du hast dir auch beide vielleicht benannt ist jetzt meine wie soll ich das nennen ja vielleicht nenne ich elterliche Führungskraft der oder Führungsverantwortung für die vielleicht noch besser ja also ist im Grunde deine Verantwortung als Mama oder als Papa gefragt und hier gibt es jetzt grob zusammengefasst wieder drei Möglichkeiten.

Nämlich die erste Möglichkeit ist es besteht tatsächlich die Möglichkeit das Wort Möglichkeit ganz oft zu sagen also es besteht die Möglichkeit, dass du dich auf das Bedürfnis deines Kindes einlassen kannst. Ja keine Ahnung dein Kind will noch irgendwas fertig spielen, dein Kind packt noch das Auto ein, dein Kind malt noch das Bild fertig, dein Kind läuft noch drei runden um den Tisch herum, spielt noch eine Runde fangen und dann geht es weiter. Und damit meine ich solche Situationen wie, ich kann mich gut erinnern also unsere große die ist nicht gerne im Kindergarten geblieben und da hat es oft stress oder da hat es dann Stress gegeben wenn ich gekommen bin. Ich habe dann immer gesagt okay was möchtest du noch machen und sie hat auch gesagt ich will das noch fertig machen und ich habe gefragt wie lange brauchst du noch um es fertig zu machen. Ich habe ihr und mir die Möglichkeit gegeben auf die Situation und auf ihr Bedürfnis, das nur fertigzumachen, einzugehen. Und dann mache ich das und dann geht es weiter ja und da komme ich wunderbar aus dem Konflikt heraus. Ihr Bedürfnis war es das fertig zu machen und es abzuschließen konnte ich mich auf ihr Bedürfnis einlassen und habe dann gesagt du ich sehe ja dir ist wichtig, dass du das noch fertig machst ich würde schon gerne nach Hause gehen aber diesen Teil kannst du noch fertig machen, das geht sich aus.

Dann gibt es Variante zwei das Bedürfnis als Mama oder Papa ist so dringend, dass das wirklich, beispielsweise Pünktlichkeit am Morgen, wichtig ist. Diese Situation ist auch oft der Fall und ja in dieser kann ich nicht auf das Bedürfnis des Kindes, dass da jetzt noch, also irgendwas einpacken oder schnell noch was fertig machen das ist kein Problem, aber da kann ich halt jetzt nicht ewig auf das Bedürfnis meines Kindes eingehen. Oder jetzt auch in der Schulsituation die wir eben hatten ja ich kann ich kann natürlich nicht auf das Bedürfnis meines Kindes das jetzt nicht in die Schule gehen will eingehen, sondern ja ich muss pünktlich in die Arbeit also müssen wir los. Das heißt letztendlich wirklich, dass ich los muss mein Kind muss mit und in dieser Situation kann das sein oder ist es wahrscheinlich auch, gerade bei den kleineren Kindern so, dass dein Kind frustriert ist, dass dein Kind wütend wird, dass dein Kind anfängt zu motzen, dass dein Kind anfängt zu schreien, dass dein Kind einen klassischen Wutanfall kriegt und das dein Kind einfach sich dadurch Luft macht also die Emotionen die aufsteigen frei lässt. Und das ist okay, ja es heißt es ist in Ordnung, wenn dein Kind wütend ist, weil du gerade dein Bedürfnis durchsetzt, durchsetzen musst ja und dessen bist du dir einfach bewusst und dann kannst du diese Wut oder diesen Ärger und dieses Gemeckere gut begleiten. Das heißt wenn du dir bewusst bist und nicht davon ausgehst und nicht erwartest - mein Kind muss mich ja jetzt verstehen, ja ich erwarte, dass aber jetzt, dass das jetzt reibungslos und locker und entspannt funktioniert ja und er sollte jetzt ja oder sie soll jetzt fröhlich ins Auto rein hüpfen, sich anziehen und mit kommen ja wenn ich da jetzt quasi drüberfahren denn unsere Bedürfnisse sind ja gleichwertig. Wenn ich das wäre, dem jemand über mein Bedürfnis drüberfährt und sagt das geht aber jetzt nicht ja ein Erwachsener oder mein Partner bin ich auch frustriert und ich wünsche mir dann einfach auch, dass mich da jemand begleitet. Du gehst zum Essen, du hast dir vorgestellt wohin du möchtest und das hast dich schon ewig darauf gefreut und weißt genau was du essen möchtest. Du bestellst es beim Kellner und der Kellner sagt das Essen aus ist. Ich glaube da kommt auch Frust, ich meine natürlich schreien wir den Kellner nicht an oder zucken nicht aus, wenn wir erwachsen sind und wir haben unsere Emotionen in vielen Situationen, gerade im gesellschaftlichen Kontext schon integriert, aber die Kinder noch nicht. Ja die müssen das lernen und diese Frustration Erfahrung helfen ihnen dabei und unsere Begleitung hilft ihnen dabei.

Und dann gibt es noch Variante c also die dritte - findet ihr gemeinsam einen Kompromiss oder eine Lösung. Es muss nicht immer ein Kompromiss sein indem ihr wirklich in den Dialog miteinander geht. Du willst das jetzt lösen ja und da kannst und deine Kinder auch miteinbeziehen, ja den kleinen wird es noch ein bisschen schwerer fallen, das heißt bei kleinen die sprachlich noch nicht so fit sind kann man da gut Vorschläge machen. Die größeren können das schon und hier sind, mit größerer mein ich durchaus ab 3 - 4 geht es schon ganz gut.

Denn die haben im Kindergarten schon grundsätzliche Strategien gepflegt und Lösung haben die schon gelernt ja. Das heißt abwechseln, teilen so heute du morgen du ja also auch auf größeres abwechseln. Kannst du dir das ein bisschen vorstellen diesen Dialog oder diese Lösung, wie du das auch mit seinem Partner oder mit einer Freundin machen würdest. Also wenn du Stress mit deinem Partner oft hast oder ihr hier nicht so ein gutes Konfliktteam seit dann schaut einfach bei einem Erwachsenen wo es gutgeht Konflikte zu lösen. Denn da gibt es ja noch viel mehr Varianten für einen Konflikt – ja beispielsweise der Kinoabend ja so der eine will sich ein Actionfilm anschauen, der andere will wilde Romantik sich anschauen gut das muss man lösen. Das ist ein Konflikt. Wie lösen wir denn jetzt. Naja gut diesmal schauen wir uns den Actionfilm an und nächstes Mal die Romantik. Das ist in Ordnung ja wenn das für beide passt. Ja oder wir schauen uns was ganz anderes an fernab von dem. Also geht's da mit den Kindern gerne so um wie ihr auch mit anderen Erwachsenen umgehen würdet also wie ihr einfach mit Menschen umgeht dessen Bedürfnisse euch genauso wichtig sind ohne dabei die Verantwortung zu verlieren. Das heißt ihr habt die Verantwortung für die Lösung und ihr habt die Verantwortung für die Bedürfnisse nämlich für eure eigenen und auch für die eures Kindes.

So, jetzt habe ich wirklich viel geredet dann schießt mal los gibt es dazu irgendwelche Fragen oder habe ich euch platt geredet? Macht das Sinn, macht es keinen Sinn, schwierig leicht?

Ich habe euch platt geredet es kommt, da kommt das habe ich schon lesen genau, genau die Marie Luise schreibt *“es macht auf jeden Fall Sinn“*. Die Stephanie schreibt *“wie löst du jetzt die Situation beim Schuhe anziehen?“* Ich schaue, ich schaue darauf wie ist das also ich gehe jetzt mal davon aus - Schuhe anziehen kurz vorm Kindergarten, Arbeitsbeginn und so was alles das heißt. Ich habe mein Bedürfnis ja was heißt das ist klar und dann, dann schaue ich mir beim Kind an was ist gerade das Bedürfnis des Kindes und je nachdem welches Bedürfnis das Kind hat schaue ich dann ob ich das vielleicht anders befriedigen kann, schaue ich ob ich das lösen kann indem ich ja, wenn das immer das gleiche ist, wenn es vielleicht immer darum geht, dass es morgens zu getrieben ist schaue ich, dass ich morgens eine Viertelstunde früher aufstehe. Oder ich spreche mit dem Kind wirklich so wie ich es gerade gesagt habe, das heißt ich will das wir pünktlich zur Arbeit und in den Kindergarten kommen du willst das und das wie können wir das gemeinsam lösen, ja was hast du für Ideen. Und dann probiert sie diese Lösung natürlich aus. Ja ganz, ganz, ganz, ganz, wichtig ist das was man sich ganz individuell anschauen muss hängt immer auch vom Alter des Kindes und wie kann ich mit meinem Kind sprechen und von dem Bedürfnis was dein Kind hat ja möchte. Dein Kind möchte vielleicht die Schuhe nicht alleine anziehen es möchte Hilfe beim Schuhe anziehen auch das ist ja eine Möglichkeit das einfach das

Bedürfnis ist, dass es da Unterstützung und Hilfe bekommt und die kann ich ja leicht anbieten. Oder das Bedürfnis ist jetzt wirklich Spaß zu haben, dann mache ich vielleicht ein Spielchen draus. Es gibt Kinder die das super finden das funktioniert nicht bei allen das heißt ich löse die Situation immer angepasst an das jeweilige Bedürfnis.

Genau da kommt noch eine Frage *“Geht das denn nicht sehr Richtung antiautoritäre Erziehung“*. Eine super spannende Frage danke dafür! Nein ich sehe das überhaupt nicht als antiautoritäre Erziehung, das wäre es für mich, wenn ich als Elternteil meine

Erziehungsverantwortung abgebe ja das heißt antiautoritär ist letztendlich. Ganz so einfach ist es auch nicht aber ich bemühe mich gerade auf den Punkt und antiautoritär ist ein bisschen tue das was du willst ja das heißt kümmern. Kümmert dich um dich und mach was du willst das heißt da überlasse ich einfach dem Kind ganz, ganz, ganz viel Verantwortung. Das mache ich überhaupt nicht ja das heißt ich bin sehr klar in meinen Grenzen ich bin sehr klar in meinen Bedürfnissen und ich sehe auch nicht, dass Eltern und Kinder gleichberechtigt sind, weil ich einfach glaube, dass wir eine Erziehungsverantwortung tragen wo die die Kinder einfach noch nicht tragen können. Ich sehe Kinder aber als gleichwertig an, das heißt ich glaube das ihr wert ja genau so ist wie mein wert das heißt ihre Bedürfnisse sind genauso viel wert wie meine Bedürfnisse und dass das was ich halt machen muss ja was ich bei der antiautoritären Erziehung heute mache ich mir jetzt egal. Aber bei dem was ich euch jetzt gesagt ab geht's darum ich checke Abwehr okay ich habe das Bedürfnis meines Kindes und ich habe mein Bedürfnis und dann checke ich ab als Elternteil wie kann ich das jetzt klären muss ich ja, weil mein Bedürfnis gerade wichtiger ist. Das wäge ich bisher ab also muss ich, weil mein Bedürfnis Pünktlichkeit wichtiger ist ja muss ich jetzt letztendlich dem Kind das sagen. Mir ist klar, dass es jetzt einfach gefrustet ist. Oder ich sag einfach, das ich sehe das dir das ganz wichtig ist und deshalb erzähle ich eine Geschichte dazu.

Ich bin auch jemand der nicht daran glaubt, dass es viele regeln braucht, ich glaube auch nicht, dass es so verallgemeinert grenzen braucht die so irgendwie aus dem man ja, man macht das nicht, man darf das nicht, ich glaube so was brauchst nicht. Ich glaube aber, dass das was Kinder brauchen persönliche Grenzen sind. Ich glaube, dass das in jeder Beziehung wichtig ist, ich glaube, dass in Beziehung zu anderen Menschen persönliche Grenzen wichtig sind. Ich glaube, dass es wichtig ist, dass wir als Eltern unsere Verantwortung und unsere Führung übernehmen und deshalb ist es für mich etwas ganz anderes.

Die Stefanie schreibt gerade *“du bist bedürfnisorientierte und nicht unerzogen“*.

Ich bin gar nichts von beiden! Ehrlich gesagt ja ich mag diese Zuschreibung nicht also meine Homepage oder mein Label heißt Beziehungsorientiert. Das was irgendwie dann so gekommen ist, ist das Bedürfnis und Beziehungsorientiert. Es wird so alles und unerzogen das wird so alles in einen Topf gemischt. Ich mag diese Zuschreibung nicht. Ich bin

Beziehungsorientiert, weil ich Beziehungsorientiert bin, bei mir Beziehung wichtig ist, weil mir die Beziehung zu meinem Kind wichtig ist. Das heißt das ist mal so, dass große Label was oben drübersteht. Ja als ich finde Beziehung zum Kind wichtig und ich mag diese Zuschreibung da nicht oder was ich tun muss und was ich nicht tun muss. Ich glaube einfach, dass jeder Elternteil für sich schauen muss was passt für mich, was passt gut. Ich glaube, dass alle Eltern und alle Kinder sehr individuell und sehr unterschiedlich sind und ich glaube, dass Bedürfnisse wichtig sind ja als sowohl meine Bedürfnisse als Mama als auch die des Kindes. Weißt du ich kenne unter diesem Label bedürfnisorientiert so viele Eltern die die Bedürfnisse ihrer Kinder befriedigen was einfach ganz wichtig ist, wenn du ein Baby hast ja also darüber brauchen wir nicht zu diskutieren. Ungefähr bis zu 18 Monate sollten alle Bedürfnisse des Kindes bedingungslos befriedigt werden. Keine Frage ich kenne das aber ich glaube, dass sich viele unter diesem Label Bedürfnisorientiert verstecken. Und die handeln dann eher nach dem Bedürfnis des Kindes und dann sagen dann ich bin ja Bedürfnisorientiert ich kann halt heute leider nicht rausgehen, denn mein Kind hatte keine Lust und das Bedürfnis meines Kindes war es zu Hause zu bleiben und deshalb konnten wir jetzt schon seit drei Tagen nicht einkaufen gehen. – Hallo - also nein ich glaube um das geht es nicht, sondern es geht darum einen Weg zu finden wie ihr ohne schreien, ohne Streit, ohne schimpfen ja das gut miteinander löst. Und eine gute Beziehung zu haben die vertrauensvoll ist ja wo vertrauen aufgebaut wird, weil da in diesen kleinen Jahren ja ganz viel gelernt wird. Ja aber das worum es da geht ist, dass ich irgendwann, wenn die Kinder so in die Pubertät kommen sich anfangen abzulösen, dass ich bis dahin eine Beziehung aufgebaut habe die das aushält. Ja die hinterfragen sich, die wundern sich, die suchen und fragen sich dann wer bin ich, wo will ich hin. Die stellen ganz viel in Frage was wir ihnen mitgeben und ich glaube da kommen wirklich Gefahren auch auf sie zu. Ja da gibt es dann Drogen, ja da gibt es diese Möglichkeit schwanger zu werden, da ist das Fortgehen wo was passieren kann, also das heißt ja Freundeskreis also da in dem Bereich passiert ganz viel und wenn wir es bis dahin, wenn es uns bis dahin gelingt eine vertrauensvolle und liebevolle Beziehung aufzubauen ist glaube ich ganz viel geschafft, dass auch die Jahre später dann irgendwie durch ganz viel vertrauen geprägt. Das ist mir wichtig, und wenn du doch das Bedürfnis hast dich an unerzogen, autoritär, antiautoritär zu orientieren da finde ich muss jede und jeder seinen Weg finden das liebevoll zu machen. Ja und ich glaube du musst auch mit dir selber zufrieden sein. das heißt das was ich wichtig finde ist, dass ich mir als Mama in den Spiegel schaue und denke - hey weißt du was so habe ich mir eigentlich als ich meine Kinder gekriegt, als ich mich entschieden habe Kinder zu kriegen habe ich mir genauso Familie vorgestellt. So wollte ich Familie haben, ja manchmal ist es stressig, manchmal ist es laut, manchmal schreit wer, manchmal bin ich deppert, manchmal sind die Kinder deppert aber so habe ich mir Familie vorgestellt. -

Ja und das ist schön und ich freue mich jeden Tag und ich bin jeden Tag dankbar , dass ich diese Kinder habe und dass ich in dieser Familie leben darf und dass ich meine Kinder großziehen darf und ich glaube das sollte überwiegen und dann ist ganz viel gewonnen oder. Stephanie schreibt "ich versteh bedürfnisorientiert, dass alle Bedürfnisse erfüllt werden nicht nur des Kindes." ja genau.

Taucht noch bei irgendjemand eine ganz wichtige und dringende Frage auf dann stellt sie jetzt noch, denn wir haben schon 19 Uhr das heißt wir kommen dann langsam zum Ende auch wenn wir heute vom Thema etwas abgeschweift sind war es aber voll spannend. Und jetzt nehme ich mir noch die Zeit falls noch Fragen sind diese gerne zu beantworten.

Ansonsten wenn ihr noch mehr über mich wissen wollt, ihr jetzt sagt das war total spannend ja ich möchte aber noch genauer wissen wie du arbeitest was du machst und wie du wie du dazu stehst, also auch so vielleicht zu einzelnen Themen dann schau gerne schau gerne auf meiner Homepage oder in meinem Blog vorbei. Aber auch im podcast der wäre Beziehung orientiert der podcast, den kannst du dir anhören, also da ist einfach auch ganz viel zu diesen Themen, wie ich wie ich zum Thema strafen stehe, wie ich zum Thema logisch,

wie ich wie ich zum Thema Umgang ,der Umgang mit Mitgefühl, mit Emotionen, mit Wutanfällen stehe oder du kommst einfach in meine Facebook gruppe die heißt "Beziehung orientiert Eltern sein". Da kannst du dich natürlich mit anderen Eltern austauschen aber du bekommst von mir da ganz viel wissen, du bekommst Inspiration zu schwierigen Themen des Familienalltags und wenn du noch Fragen hast kannst du dich natürlich auch gerne direkt, kannst mich natürlich auch gerne direkt kontaktieren. Das kannst du über office@beziehungsorientiert.at oder findest das auch auf meiner Homepage die heißt www.beziehungsorientiert.at

Ansonsten mag ich euch ist jetzt, wenn keine Fragen mehr reingekommen, dann mag ich euch danke sagen für eure Aufmerksamkeit, für eure Fragen fürs mitwirken fürs mitgestalten für kritische hinterfragen. Und ich wünsche euch von Herzen eine schöne restliche Adventszeit auch wenn die heuer ein bisserl anders ist als es vielleicht die letzten Jahre war also vielleicht wirkt sich in dem ganzen Chacos was da gerade um uns herum tobt auch eine Chance ganz viel zu lernen, ganz viele neue Sachen zu lernen über Zusammenhalt, über Krisenmanagement, über Konflikt Austragung das heißt ich würde mir wünschen wenn wir, obwohl das gerade so schwierig ist was für uns mitnehmen.

Und ich wünsche euch eine wunderschöne Weihnacht und einen richtig guten Start in 2021 also vielen, vielen Dank, guten Rutsch, schöne Weihnachten - ich krieg da noch ganz viel Nachrichten rein -

"schöne Weihnachten und danke, danke für das Webinar." voll gerne danke.

"Danke für die kurzweilige Stunde!"

Ich hoffe wir sehen uns im nächsten Jahr, wo auch immer wieder, ja vielleicht bei einem Webinar, vielleicht auf meiner Website, vielleicht in dem live Chat ich würde mich freuen alles liebe!

Noch zur Info dieses Webinar wurde aufgezeichnet und das wird in Kürze, das letzte Mal hat es ein paar technische Probleme geben da habe ich nämlich das Webinar weitergeleitet das e mail ist nicht angekommen also ich bin optimistisch und sag, es wird in Kürze auf der Homepage der Familie Landesseite noch mal anzusehen seien.