

## **Nein sagen, die eigenen Grenzen liebevoll und klar vertreten**

Lisa mag ihre Lieblings CD hören - musst du eigentlich immer Musik hören, wenn du weißt, dass ich müde bin. Gregor möchte eine Geschichte vorgelesen bekommen - siehst du nicht, dass ich Zeitung lese du musst doch warten es sind auch noch die anderen da. Die Eltern von Max möchten, dass er ab jetzt in seinem Bett schläft - wir haben beschlossen, dass du nun mal groß genug bist um in einem eigenen Bett zu schlafen. Du hast ein eigenes schönes Zimmer und ein eigenes tolles Bett. Max heute wirst du versuchen dort zu schlafen. Ja, dass alles sind versuche von Eltern ihren Kindern nein zu sagen und es gibt Situationen da fällt uns dieses nein total einfach. Ja, das ist ganz, ganz leicht da nein zu sagen zum Beispiel, wenn das Kind auf die Straße laufen will oder wenn das Kind irgendwas trinken will was es noch nicht darf. Ja darf ich das kosten, darf ich das mal haben, dann ist es total einfach und es gibt unzählige Alltagssituation da erscheint es uns unendlich mühsam und schwierig und endet echt in ganz heftigen Konflikten.

Ich arbeite im Coaching, sowie auch in meinen Workshops und Seminaren, immer an der Beziehung zwischen Eltern und Kindern, weil ganz ehrlich wäre es nicht schön wenn du mit einem guten Gefühl nein sagen kannst, wenn du die Bedürfnisse deines Kindes und auch deine eigenen nicht aus den Augen verlierst sondern von deinem Kind respektiert wirst und dein Kind auch ein nein respektieren kann. Wie sage ich am besten nein - wie man diesem Ziel näher kommt darum wird es heute Abend gehen.

Herzlich willkommen zum Webinar „**Nein sagen, eigene Grenzen liebevoll und klar vertreten**“.

Ich sehe gerade jetzt sind noch welche dazu kommen - herzlich willkommen, schön das ihr da seid!

Ich stelle mich vielleicht erstmal vor für alle die mich noch nicht kennen mein Name ist Heike Podek ich bin Mama von zwei temperamentvollen Mädels, ich bin Ehefrau ,Coach für Eltern Kinder und Familien und ich unterstütze hauptsächlich Mamas von Kindern im Trotzalter. Weg von Wutanfällen von Streit von schimpfen hinzu Leichtigkeit, Spaß und Harmonie im Familienalltag. darüber hinaus ist es mir wichtig Eltern dabei zu unterstützen wieder in ihre Kraft zu kommen nämlich die Mama oder auch der Papa zu sein die sie sein wollen ohne schreien ohne strafen und ohne ständige Diskussionen und Beschuldigungen .

Das passt ja auch das heutige Thema ganz gut dazu denn gerade wenn es Eltern schwer fällt nein zu sagen oder sie das verabsäumen oder vernachlässigen dann vernachlässigen sie auch sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse und die kommen dann viel zu kurz und das führt wieder zu Unzufriedenheit. Das führt zu Frust und letztendlich dazu, dass wir schimpfen und meckern.

Ich habe Erziehungswissenschaft und Psychologie studiert ich habe einige Fort- und Weiterbildung gemacht und inzwischen 20 Jahre Erfahrung mit der Arbeit mit Kindern und Eltern auf dem Buckel.

Das was ich mir wünsche ist, dass du Spaß hast am Mama oder Papa sein, dass du Spaß daran hast die Zeit mit seinen Kindern zu verbringen, dass du sie auf ihrem Weg begleitest, dass sie zu den Menschen werden können die sie eigentlich oder die eigentlich in ihnen stecken.

Bevor wir jetzt richtig loslegen mag ich noch mal danke sagen und zwar an das burgenländische Familien Referat das jetzt zum zweiten Mal die Kooperation mit mir eingegangen ist dieses Webinar, ja eigentlich die ganze Webinar Reihe, weil die besteht ja wieder aus vier Seminaren bis Ende des Jahres, zu veranstalten und zwar im Rahmen des Projekts Family web. Danke noch einmal, dass ich Teil davon sein darf, das freut mich immer total! Ja zur Info noch dieses Webinar wird aufgezeichnet und hoffentlich in Kürze auf der Homepage [www.familienland.at](http://www.familienland.at) zu sehen sein.

Ich könnte euch heute Abend ganz viel erzählen über den aktuellen Stand der Forschung in Bezug auf nein sagen, in Bezug auf das Thema Grenzen setzen, warum allgemeine Grenzen nicht gut sind, warum es wichtiger ist die persönlichen Grenzen mit denen sichtbar zu sein. Also da gibt es ganz viel was ich machen könnte zum einen würde es den Rahmen sprengen zum anderen würde es vermutlich auch eine recht trockene Geschichte.

Das was mir immer das größte Anliegen ist bei Webinaren, auch bei Workshops ist, dass du am Ende, wenn du dein Handy aus machst oder deinen Laptop schließt, dir denkst - hey die Stunde mit der Heike hat sich jetzt echt gelohnt. Ja es hat sich gelohnt dafür den Papa oder die Mama einzuspannen die Kinder nebenbei ins Bett zu bringen um trotzdem dran zu bleiben. Die Kinder auch vor den Fernseher zu setzen oder was auch immer ihr macht gerade. Ja das heißt und deshalb machen wir das hier so gut wie möglich interaktiv was bedeutet du kannst dich durch das beantworten meiner Fragen und natürlich auch durch deine eigenen Fragen mit einbringen. Einfach unten in das Chat Fenster klicken und reinschreiben. Da könnt ihr einfach reinschreiben, wenn ihr Fragen habt oder auch um meine Fragen zu beantworten.

Genau meine erste Frage an dich warum bist du heute Abend da? Das heißt was interessiert dich, worüber machst du dir Sorgen, warum hast du dich zum Thema angemeldet? Du kannst mir das gerne jetzt schon reinschreiben, du kannst aber auch einfach wenn Fragen oder Sorgen dazwischen auftauchen dann kannst du das auch jeder Zeit dazwischen machen und ich bemühe mich immer innerhalb dieser Zeit die wir haben alle Fragen zu beantworten. Bis jetzt ist das ganz gut gelungen.

Okay, die Nadine schreibt gerade – *“das Kind ist in einer Trotzphase ja da gibt es ganz, ganz, ganz viele Neins“*- natürlich und da ist das ein super spannendes Thema

Geld- und Geschwisterstreit ist auch spannend – zu Geschwisterstreit habe ich auch schon ein eigenes Webinar gemacht – einfach auf der [www.familienland.at](http://www.familienland.at) Seite nachschauen.

Da kommt noch ein - *“Hallo“* – ja genau so ihr habt es verstanden also einfach reinschreiben, wenn es, wenn es ihr was braucht.

Dann würde ich sagen wir starten durch. Das erste womit ich mich heute mit euch beschäftigen möchte ist - war und ist es überhaupt wichtig nein zu sagen, warum ist das überhaupt wichtig - genau da kommt schon – „Nein sagen fällt mir schwer, jedoch derzeit habe ich das Gefühl, dass nur noch nein zu meinem Kind sage. Es geht mir dabei nicht gut.“ Genau wie bei so vielen, aber warum ist es eigentlich wichtig nein zu sagen oder ist es überhaupt wichtig nein zu sagen. Wenn unsere Kinder auf die Welt kommen also so frisch al Säugling da müssen wir als Eltern unsere eigenen Grenzen eigentlich erstmal überschreiten ja weil wir unsere Bedürfnisse zugunsten des Kindes eigentlich in den Hintergrund stellen. Das heißt und das ist für uns Eltern vor allem für uns Mamas total normal und selbstverständlich und das ist auch sinnvoll, weil in den ersten Monaten sollten alle Bedürfnisse des Babys bedingungslos bejaht werden. Sprich also das Baby weint und als Mama last man halt alles stehen und liegen um zu schauen was los ist. Hat das Baby Hunger, braucht es eine frische Windel, hat es Bauchweh. Will es gehalten oder getragen werden. Das heißt das ist ganz, ganz wichtig und viele Eltern machen das genauso weiter. Und irgendwann kommen sie dann plötzlich drauf, dass sie auch noch Bedürfnisse haben und dann versuchen sie irgendwie ihre eigenen Bedürfnisse mit Macht durchzusetzen ja und das wird dann mühsam. Das heißt dann kommt das man sagt jetzt brauche ich aber auch endlich mal wieder Zeit für mich oder dass sie eigentlich ihre eigene Persönlichkeit aufgegeben haben. Das heißt sie werden zunehmend unzufriedener, ja mir geht's nicht gut ich werde unzufrieden, irgendwie bleib ich so auf der Strecke. Wenn ich dir jetzt schon an dieser Stelle einen Tipp geben müsste dann würde ich dir sagen so ungefähr mit 18 Monaten wenn dein Baby, dein Kind anfängt eigenständiges Verhalten zu zeigen das ist so dieses wenn sich die Kinder aus dem Nahbereich der Mama entfernen ja wenn sie anfangen zu laufen und so ein bisschen abseits spielen dann ist ein guter Zeitpunkt allmählich wieder als eigenständiger Mensch sichtbar zu werden das heißt auch mit den eigenen Bedürfnissen wieder sichtbar zu werden. Natürlich nicht von null auf hundert ja das heißt es geht nicht darum im Gehirn eines Kindes das 18 Monate alt und jetzt geht's los ja, sondern einfach nach und nach wieder für die eigenen Bedürfnisse zu sorgen und auch für sich selber wieder ein zu stehen. Denn Kinder beginnen bereits in dem Alter also ungefähr hat mit anderthalb und das steigert sich halt noch bis zur sogenannten Trotzphase die haben wir eben schon gehabt, ja ich nenne das lieber Autonomiephase aber ist letztendlich wurscht den bis dahin steigert sich das erheblich, dass die Kinder die Grenzen ihrer Eltern übertreten um ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.

Und das ist nicht böse, weil sie zunächst noch gar nicht wissen, dass andere Menschen auch andere Bedürfnisse haben das heißt in dieser Grenzüberschreitung die sie halt den Eltern antun lernen sie ihre Eltern eigentlich erst richtig kennen. Ja das heißt sie wollen lernen was ihren Eltern gefällt was ihren Eltern nicht gefällt, was ihre Eltern gut finden was ihre Eltern ablehnen. Im Grunde wollen sie wissen was sind Mama und Papa für Menschen die sind ja ganz unterschiedlich. Und nun bei vielen Familien gibt es auch noch Oma und Opa und Tanten und Onkel und auch die sind wieder unterschiedlich und was einer gut findet der andere vielleicht blöd also als Beispiel dafür verwende ich ganz oft ist das hast du auch schon mal gehört wenn du schon mehrfach bei mir dabei warst ist dieses wenn jemand Brillenträger ist ja dann hat er die Brille auf und das Kind fängt an die Brille runter zu ziehen als Mama sagt man halt nein. Das will ich nicht, ja Stopp hör auf damit. Und wenn das Kind das gleiche Kind also macht es bei der Oma die macht vielleicht ein Spiel daraus und nimmt die Brille und spielt. Heißt das Kind lernt einfach okay der Mama gefällt was nicht und die Oma macht aber Spiele draus die findet das manchmal lustig. Das heißt die Kinder wollen uns einfach kennenlernen mit diesen Grenzüberschreitungen und je selbstsicherer und persönlicher du dich als Elternteil ausdrückst umso schneller können Kinder Schlussfolgerungen ziehen und das erfordert Deutlichkeit, das erfordert Wiederholung und das erfordert Geduld, Ja und das natürlich auch nicht zu knapp. Ja einer der aller, aller wichtigsten Gründe aber dafür, dass Eltern sich abgrenzen und Kindern und nein sagen sollten ist der, dass Kinder nicht wissen was sie brauchen, sondern nur wozu sie Lust haben. Ich sagte vielleicht noch mal ein bisschen präziser das heißt Kinder können ihre fundamentalen Bedürfnisse noch nicht in Worte fassen und mit fundamentalen Bedürfnissen meine ich sowas wie mehr wie Fürsorge, wie Nahrung, wie Kleidung, wie Schlaf aber auch Sicherheit. Ja das ist ein ganz wichtiges Bedürfnis, dass es ganz oft bei Verhaltensauffälligkeiten gibt, da ist das halt irgendwie nicht erfüllt. Iris schreibt "*Gut gesagt danke schön.*" Danke, ja und wenn diese fundamentalen also diese Grundbedürfnisse eigentlich nicht erfüllt werden dann gibt das Kind meistens auf irgendwie die eine oder andere Art und Weise zu verstehen das das halt nicht passt ja und das macht es auch dadurch, dass sich das es sein Verhalten ändert. Ja wird es auffällig werden das heißt also, wenn dein Kind in irgendeiner Art und Weise unerwünschtes Verhalten zeigt kann das auf jeden Fall ein Hinweis darauf sein, dass eines seiner Grundbedürfnisse nicht erfüllt ist und da gilt es dann auf jeden Fall hinzuschauen. Das heißt wenn ein Kind irgendwie sehr, sehr extremes auffälliges Verhalten zeigt dann schaut wirklich hin ob es bei ihren Grundbedürfnissen etwas gibt was nicht erfüllt ist. Also ein Bedürfnis ist sicher nicht erfüllt aber ob es wirklich ein Grundbedürfnis ist oder Dinge auf die die Kinder Lust haben das können sie natürlich nicht sagen, beziehungsweise finden sie einfach andere Wege das

irgendwie deutlich zu machen. Also auch Kinder die noch nicht gut sprechen können, können sehr gut klar machen was sie haben wollen und was nicht. Nämlich die zeigen einfach drauf und machen ja also das schaffen sie ja nur schnell ja also ein Fingerzeig auf die Naschlade oder sie gehen halt hin und nehmen sich, dass das heißt das geht ganz einfach und ganz wichtig ist es diese Wünsche auch nicht einfach abzustellen. Das heißt es geht nicht darum, dass die Kinder ihre Wünsche nicht benennen dürfen ja sondern in der Familie sollten Mitglieder immer die Möglichkeit oder auch die Freiheit haben zu sagen worauf sie Lust haben und was sie wollen und dieses zu sagen worauf ich Lust habe und was ich will ist aber erst der Anfang des Gespräches. Ja das ist noch nicht das Ende.

Kommen wir also zu dem dazwischen das heißt wie gehe ich jetzt mit dem Wunsch meines Kindes um das war eben schon eine Frage ja ich habe das Gefühl nur nein zu sagen man sagt ich eigentlich nein genau.

Wie gehe ich jetzt mit dem Wunsch um das heißt das Kind will irgendwas haben sag ich jetzt einfach mal später oder sag ich mal obligatorisch nein immer beherrscht von ganz viel Unsicherheit ja ab wann verwöhne ich mein Kind zu sehr. Oder wie viele ja sind eigentlich zu vielen ja. In vielen Büchern steht auch so der Ratschlag, dass man für das Kind eine ja Umgebung schaffen soll, weil zu viele nein eben nicht gut sind. Ja, weil sie sich abnutzen, weil es natürlich anstrengend ist dauernd nein zu sagen, weil es auch im Einfluss auf die Beziehung mit den Kindern hat, wenn ich immer nur nein sage. Ich meine das macht einfach auch für alle eine Genervtheit. Ja genau, also die die die Angela hat eben schon eschrieben ihr geht es nicht gut dabei ja immer nein zu sagen das heißt das macht auch was mit uns und ich würde euch gerne dafür ja vorab schon mal eine kleine mini Strategie in die Hand geben.

Wenn dein Kind ein Wunsch äußert nimm dir Zeit zu überlegen - erstens kann ich den Wunsch mit gutem Gewissen und reinen Herzen erfüllen ohne eine Gegenleistung zu erwarten? Das heißt kann ich wirklich ja sagen so aus vollem Herzen ohne irgendwie zu sagen aber dann kriege ich das und das. Ja das ist das Erste, die erste Frage. Die zweite Frage ist - steht der Wunsch meines Kindes in Einklang mit meinem Grundüberzeugungen und Werten? Und wenn du diese beiden Fragen mit ja beantworten kannst dann kannst du auch zu deinem Kind ja sagen. Merkst du allerdings, dass du das nicht kannst dann stößt du oft eine persönliche Grenze von dir. Ich sagte ein Beispiel: Ein Kind will was zu naschen haben, ja sagen wir jetzt ein Eis. So jetzt überlegst du dir – Punkt eins kann ich den Wunsch mit gutem Gewissen und reinem Herzen erfüllen ohne eine Gegenleistung zu erwarten? Als Gegenleistung erwarte ich nichts - okay, also diesmal ja guten Gewissens, na ja geht so ist jetzt nicht ganz so, aber sagen wir mal ja. So, das zweite steht er in Einklang mit meinen Grundüberzeugungen und Werten? So und da kann das jetzt sein, dass du sagst, ja jetzt

kommt mein absolutes Reizthema Wunsch nach Süßigkeiten, genau also kannst du halt sagen okay jetzt guten Gewissens und das geht so aber Zucker finde ich nicht gut.

Ja mir ist Gesundheit wichtig das heißt da geht es um deinen Wert also Wert Gesundheit. Ist der Wert mir wichtig, hat das Kind heute schon genascht oder ich finde grundsätzlich, dass man nur dreimal in der Woche naschen soll. Oder wie auch immer das für dich ist, weil das ja was sehr persönlich ist also nein das heißt hier ist deine persönliche Grenze erreicht.

Und ich mache hier einen kleinen Schlenker am Rand, bevor ich dir weitersage wie du dann mit dem neuen weiter tun kannst, denn die Frage ist immer wo kommen diese Grenzen her.

Also wie erkenne ich meine Grenzen, wo finde ich meine Grenzen, woher weiß ich was meine persönlichen Grenzen sind? Es gibt Grenzen die haben wir von zuhause

mitbekommen zwar einfach von der Familie, die sind so quasi vererbt ja und dann gibt es

andere die haben wir im Laufe unseres Lebens irgendwo aufgesammelt. Das heißt die

haben wir vielleicht im Fernsehen gehört, die haben wir von Erziehern oder von Pädagogen im Kindergarten, in der Schule mitgenommen. Es gibt Grenzen die wir durch unsere

Geschwister gelernt haben, durch Bekannte, durch Freunde, in Büchern, durchs Internet, ja

durch Vorträge wie jetzt hier. Das heißt die haben wir irgendwie aufgesammelt das ist so

was, was wir mitgenommen haben und unabhängig wo du deine Grenze gelernt hast das

heißt, ob die jetzt quasi dein Erbgut ist oder ob die aufgesammelt sind, es ist lassen sich

Grenzen immer in zwei Kategorien einteilen. Nämlich zum einen die generelle Grenzen, das

sind so allgemein akzeptierte Normen der Kultur die überall gelten. Ja die gelten in der

Familie, die geltenden in der Schule, die gelten in dem Verein. Für Kindern ist es meistens

auch recht leicht diese generellen Grenzen anzuerkennen und sich dem unterzuordnen. Es

bedeutet also eine Einschränkung gibt es nur da wo es die persönliche Grenze des Kindes

verletzt wird ja aber bei den generellen Grenzen passt das meistens ganz gut. Und das kann

sowas sein wie grüßen ja also wir haben uns irgendwie drauf geeinigt, dass irgendwie

gegrüßt wird zu Höflichkeit. Ja es sind oft auch Grenzen oder hier in Österreich ist es sehr

üblich, dass man sich die Schuhe auszieht, wenn man irgendwie eine Wohnung oder ein

Haus oder irgendwas betritt und das machen eigentlich fast alle und das ist

selbstverständlich. Jetzt eine neue Corona Grenze ist das Händewaschen oder die Hände

desinfizieren auch wenn man irgendwo rein kommt das ist so was das macht man halt

überall und deshalb ist das nicht so wahnsinnig aufregend für die Kinder.

Und dann gibt es aber auch noch die persönlichen Grenzen und mit denen beschäftigen wir

uns weiter. Da klatsch es deshalb öfter oder da gibt's dann häufiger Konflikte. Und diese

persönlichen Grenzen ergeben sich einfach aus der Unterschiedlichkeit der Eltern, ja

nämlich in der Persönlichkeit. Das heißt was bin ich überhaupt für ein Mensch was macht

mich aus, was habe ich für ein Temperament oder was habe ich auch für eine Stimmung. Bin

ich eher jemand der sehr ruhig ist und der Ruhe braucht, bin ich jemand der temperamentvoll

ist, bin ich jemand der hochkocht und dann wieder runterfährt. Und auch wie ist meine Stimmung aktuell das heißt ist heute ein Tag wo ich genervt bin oder ist heute ein Tag wo ich entspannt bin, denn auch daraus leiten sich ja persönliche Grenzen ab. Also keine Ahnung unsere kleine hat so eine Kinderspielgitarre und spielt damit und wenn ich total entspannt bin dann macht mir das nichts aus ja dann ist mir das wurscht, dass da Hintergrundgeräusche sind, dann ist mir das wurscht das sie da lautstark Gitarre spielt und vielleicht auch noch die große dazu trommelt. Wenn aber meine Stimmung aktuell genervt ist oder gereizt ist das ist natürlich etwas ganz anderes. Das heißt, dann ist meine Grenze eine andere als wenn ich entspannt bin.

Zu den persönlichen Grenzen zählen auch so Hintergründe wie bin ich aufgewachsen, wie ist meine Familie, wo komme ich her und natürlich meine eigenen Wertvorstellungen, Ideale die sich im Laufe meines Lebens irgendwie auch auskristallisiert entwickelt haben und die entwickeln sich auch weiter. Manchmal wird man welche ausschließen oder dann kommen halt wieder neue dazu und diese eigenen Grenzen zu kennen und auch benennen zu können ist meiner Meinung nach nichts was du an einem Abend oder jetzt mal ebenso hier dir aneignen kannst. Das heißt auch nicht, dass ich mich jetzt hinsetzt und okay das schreibe ich irgendwie mal auf einer Liste einfach auf, sondern das ist ein Prozess. Das ist ein Prozess in der Familie, das ist ein Prozess in der Auseinandersetzung mit sich selber, das ist ein Prozess in der Auseinandersetzung mit unserem Partner und auch mit unseren Kindern also der entwickelt sich einfach. Und ich schaffe mir wirklich für meine persönlichen Grenzen, schaffe ich mir täglich ein bisschen Raum, das sind immer so ein paar Minuten, weil mir das total wichtig ist. Ja und ich reflektiere das heißt oft ist es am Abend manchmal ist es auch mittags, wenn ich spazieren gehe. Gut da setze ich mich einfach hin und dann überlege ich mir wie war der Tag vorher, ja was ist denn da gelaufen, wie war das eigentlich, was war es das also eine Grenze verletzt worden ist. Das heißt da arbeite ich einfach dran und da arbeite ich teilweise auch mit Techniken dran mit denen ich auch mit meinen Klienten arbeite bis ich Klarheit für mich gefunden habe so dass ich einfach viel klarer über meine eigenen Bedürfnisse und über meine eigenen Grenzen bin. Das finde ich irgendwie ganz, ganz wichtig.

So, jetzt schreibt die Katrin *“Kann alles schon von einem Dreijährigen eingehalten werden? Bei uns klappt es nur bedingt – ich meine die generellen Grenzen.”* Nein die generellen Grenzen werden von einem Dreijährigen noch nicht eingehalten, aber er lernt das ja und er wächst da rein und da wird es jetzt trotzdem vermutlich nicht die riesen Diskussionen geben. Bei uns ist es auch so, ja unsere kleine ist vier die motzt auch manchmal über das Händewaschen das hat aber dann oft auch Gründe. Dann ist sie halt müde und dann ist halt irgendwas anderes und dann nervt sie das ja aber das ist oft nicht so ein wahnsinniges nein und Grenzen Thema wie jetzt die Sachen die persönlicher sind. Ja und was du aber machen

kannst damit das eingehalten werden kann, damit es irgendwie, damit dieses nein ankommt und was du dafür tun kannst dazu kommen wir jetzt genau.

Also wenn du deine persönlichen Grenzen kennst oder eine einzelne gefunden hast, ja auch das ist ja manchmal schon hilfreicher in der jeweiligen Situation dann ist immer noch die Frage ob und wie grenze ich mich jetzt so ab, dass ich mich wohl fühle und das mein Kind sich wohlfühlt. Ja, dass wir irgendwie so dieser Kontakt und die Nähe bestehen bleibt. Das heißt, dass wir da nicht anfangen zu streiten, zu meckern, zu schimpfen, denn das ist genau ein häufiges Problem. Abgrenzen geht ganz oft einher mit schreien, mit schimpfen, mit dem Einsatz von Macht, aber in Wirklichkeit grenzt du dich in diesen Momenten nicht ab, sondern bekämpfst. Ja weil du dich hilflos fühlst, weil du nicht weißt was du tun sollst, ja weil du Angst hast dein Kind könnte nein nicht akzeptieren und dann hast du schon das Horrorszenario im Kopf und denkst oh Gott. Ja, wenn die kein nein und keine Grenze akzeptieren, wie wird das werden und was sagen die anderen Leute und wenn die erste Schule ist und wenn die in der Arbeitswelt ist. Und dann spielen sich laufend Bilder in deinem Kopf ab und damit halt auch natürlich ist deine Grenze vorher oft schon so lange da, weil du vielleicht vermeiden willst, dass dein Kind traurig ist, dass dein Kind weint, dass dein Kind sich ärgert, dass dein Kind einen richtigen Wutanfall bekommt und deshalb ist es ganz, ganz wichtig zu wissen es ist für Kinder in Ordnung und es ist sogar wichtig traurig und frustriert sein zu können und zu dürfen. Frustration ist Bestandteil eines jeden Lernprozesses das heißt, dass es wirklich wichtig ist und dass was du tun kannst ist du kannst dein Kind dabei begleiten beim Frust und du kannst dein Kind unterstützen. Da habe ich in den anderen Webinaren, also gerade im Webinar zum Thema "Konflikte lösen" wird auch schon einiges zu gesagt, ja so da findest noch was oder du schaust ganz einfach in meinen podcast, ja also den findest einmal auf meiner Seite [www.beziehungsorientiert.at](http://www.beziehungsorientiert.at) oder auch dort in den podcast für Eltern reingehen da findest du ganz viele Impulse zum Begleiten.

Aber das heißt dann geht es wirklich um das begleiten, wenn der Frust da ist.

So jetzt ist aber die Frage – „*was tue ich konkret - ja wie mache ich das jetzt, wie setze ich mein nein um.*“

Bevor ich jetzt dazu komme - habt ihr noch irgendwelche Fragen?

Die Lisa schreibt "*wir leben in einem Mehrgenerationenhaus - vier Generationen. Thema Süßigkeiten - meine Tochter bekommt bei Oma und wo immer Süßigkeiten. Ich versuche es zu vermeiden, habe aktuell immer das Gefühl die böse zu sein und sie geben mir das tatsächlich mit auf den Weg das verletzt mich.*"

Ja das kann ich verstehen. Okay das heißt, dass was das heißt das was gerade passiert ist das du sagst letztendlich. Habt ihr diesen Generationenhaushalt und bei euch gibt es halt die Süßigkeiten von Oma und Uroma und genau, und du bist dann immer diejenige die sagt nein bei mir kriegst nichts mehr Süßes. Würde ich so lösen, dass ich mich mit Oma und Uroma



Zusammensetzte. Ich würde es echt versuchen, ja und ich würde denen da das sehr klar machen, denn ich finde das ganzschön schwierig, weil das, und ich würde es denen auch so sagen. - Liebe Leute ich weiß, dass ihr meinem Kind da was Gutes tun wollt und das ist vollkommen okay und ich will euch da jetzt auch nicht zu sehr einschränken. Aber im Moment ist es halt so, dass wenn die bei euch schon durchgegangen ist ja und in Wahrheit schon bei euch beiden schon so viel genascht hat bekommt sie dann von mir nichts mehr. Ja- oder

Ich habe einfach Angst um die Zähne oder was auch immer halt deine Sorgen sind. Und ja wie können wir das lösen? Also könnt ihr das irgendwie machen, dass ich auch mal ja sagen kann ja also ich würde, ich würde da wirklich ganz offen mitspielen. Das heißt ich würde dann nicht in eine Bedrohung gegenüber Oma und Uroma gehen, sondern ich würde wirklich ganz offen ansprechen was mich bedrückt. Ja ich würde auch sagen, dass das super ist das die zu euch geht. Ja, das finde ich ganz toll, weil ich meine Omas und Uromas sind super wichtig. Ja aber vielleicht, also gerade bei wem das nur eine Wochenendoma ist dann ist es ja mein Gott also was dann. Da habe ich halt einen Tag wo ich sage ja da bekommen sie einen Tag Süßigkeiten. Aber wenn ihr wirklich zusammen lebt ja dann macht das einfach Sinn da andere Regelungen unter Erwachsenen zu treffen, also dass das wäre so mein Tipp an dich.

Genau jetzt schreibt Andrea gerade *“meine Maus war gerade bei mir und hat kurz hingehört und meinte nein dann wirst du ja noch konsequenter fast neun Jahre.“* Ja sehr lustig drei lachende Smileys dazu geschrieben.

Ja konsequenter, ich glaube es geht gar nicht so um konsequent als vielmehr um authentisch und echt. Ja und ich glaube dann können die Kinder das auch gut sehen, weil es ist ja umgekehrt genauso also wir wollen ja auch ihr nein hören und ihr nein akzeptieren. hat Da geht er um so einen wechselseitigen Respekt. Alles um jetzt quasi konsequent zu werden und dann irgendwie bleiben, dass das klingt immer so als ob man dann nein danach kommt. ja genau so wie Katrin schreibt –*“sobald ich meinen Sohn, drei Jahre alt, zu etwas nein sage schlägt er. Das Süßigkeiten Thema ist bei uns auch ganz groß.“*

Genau da geht es dann ganz klar darum, dass du des Stopps, also halt bei drei geht es gut das heißt dann nehme ich wirklich ganz kurz die Hände in die Hand und sagt nein ich werde nicht gehauen. Ja und du kannst du das in den anderen podcast nochmal an anhören da geht es ganz viel um das begleiten. Das heißt dann ganz viel Empathie hingeben ja immer wieder Empathie bis er sich abgeholt fühlt. Ja der ist frustriert und der ist genervt und er will etwas Süßes und er findet das richtig, richtig blöd. Das heißt da kannst ganz viel rein geben und das könnte verändern und, dass das Hauen wirklich sofort unterbrochen ist kannst ihn auch festhalten. Das ist für mich, also viele sagen in Foren das ist aber dann Gewalt, ja für

mich ist es schützende Gewalt, ja da geht es wirklich darum das du geschützt wirst vor Verletzungen und letztendlich er auch selber davor zu verletzen oder sich selber zu verletzen.

Wenn keine Fragen mehr da sind kann ich auch mal was dazu sagen, genau also was konkret jetzt tun um da das nein und deine persönliche Grenze anzubringen.

Erster wichtiger Punkt benutzt eine persönliche Sprache, ja das sind klare persönliche Aussagen die Kinder viel eher zur Zusammenarbeit anregen, als wenn du so unpersönlich oder vielleicht noch pädagogische Phrasen von dir lässt ja also wie irgendwie sowas mit essen spielt man nicht, ja oder man unterbricht andere Menschen nicht, ja oder als Mama werde jetzt mit Papa reden, oder was auch immer ja oder zu viel Süßigkeiten sind ungesund. Oder eine andere Phrase, wenn du Süßigkeiten isst dann kriegst du schlechte Zähne oder dann kriegst du Karies oder dann kommen warum in meiner Generation man auch noch Karies. Ja das heißt, dass es immer, das hin zu Phrasen groß darum geht irgendwie in der dritten Person zu sprechen und wenn du von dir in der dritten Person sprichst dann hat das ganz wenig Überzeugungskraft. Stell dir mal vor wir Erwachsenen würden das machen das heißt ich würde jetzt die ganze Zeit von mir in der dritten Person sprechen würde jetzt zum Beispiel sagen die ein Getränk gerade mal getrunken hat weil wenn sie so viel redet dann hat sie einen ganz trockenen Hals. Verstehst du also die Kommunikation wäre zum scheitern verurteilt, ihr würdet mich nach zwei Minuten abdrehen, weil ihr denken würdet die alte hat sie ja nicht mehr alle. Und genau darum geht es ja und so reden wir aber oft mit unseren Kindern das heißt verwendet stattdessen wirklich das Wort ICH, ja und wenn wir nämlich über uns selber reden und das ich benutzen dann können wir den anderen nicht kränken noch verletzen, denn das ist immer dann eine Aussage über mich. Dann sag ich nicht mit essen spielt man nicht, sondern ich sage ich mag es nicht, wenn du mit essen spielst ja dann ist das mal eine Aussage über mich das heißt ich kann den aber nicht kränken und verletzen. Ja das was ich mache ich mache vielleicht einen Druck auf den anderen der erschreckt sich vielleicht, ist frustriert, er ist traurig aber ich überschreite nicht seine persönliche Grenze. Wichtig dabei ist das du dabei wirklich authentisch bist, wenn du dieses ich nur mit der Haltung benutzt um eine Methode oder einen Trick anzuwenden dann wird das nicht funktionieren. Das heißt Kinder sind viel zu feinfühlig ja um diesen unterschied ob jemand was sagt, weil er sein Ziel erreichen will ja das heißt so nach dem Motto so jetzt sage ich mal jedes Mal ich ja, weil die Heike hat, dass das letzte Mal im Webinar gesagt und jetzt wird das mal umgesetzt. Ja das spüren die ja und dann klappt das nicht. Ja das heißt es geht wirklich darum, dass du meinst was du sagst da komme ich später auch noch darauf zurück.

Bevor ich jetzt zu Punkt 2 komme schaue ich noch mal hier sind gerade noch Fragen reingekommen und sonst verliere ich irgendwann den Überblick.

Genau die Jasmin schreibt "Welcher Podcast, bin etwas zu spät gekommen." Kein Problem, also ich habe einen Podcast und der heißt beziehungsorientiert. Den Podcast für Eltern findest du auf iTunes oder auf meiner Homepage [www.beziehungsorientiert.at](http://www.beziehungsorientiert.at) unter podcast oder dort auf dem Blog kannst auch schauen und da habe ich einfach Sachen zu Wutanfällen begleiten also es geht ganz viel ums Thema Wut aber es sind auch andere Themen dabei. Da habe ich eben darauf verwiesen, weil jemand gefragt hat was kann ich tun, wenn mein Kind mich haut - ja also einfach diesen Frust zu begleiten.

Genau jetzt schreibt die Lisa noch "*Momentan reagiert meine Tochter auf jedes nein mit einem Schreianfall. Manchmal sage ich dann am Abend schon zu ihr ich halte es einfach nicht mehr aus.*" Genau das heißt diese Reaktion dieses nein also dieses schreien ist im Moment die Strategie deiner Tochter ihren Frust los zu werden. Was du machen kannst ist auch da wieder also begleiten, begleiten, begleiten ja Empathie, Empathie je mehr Empathie du rein gibst und je mehr sich deine Tochter gesehen, gehört fühlt also gerade, wenn sie schreit geht es wahrscheinlich um gehört ja, dass, sie dass dieses nein gerade richtig, richtig blöd findet und das ihr dieses nein gar nicht gefällt weil sie so gerne davon haben möchte. Also um was sie dich da gerade bittet ja je mehr du diese Empathie ihr gibst ja und je mehr sie sich abgeholt und verstanden fühlt umso weniger wird also umso weniger heftig wird diese Reaktion ausfallen.

Genau die Iris schreibt "*Bei dreijährigen geht kurz festhalten noch, beim fünfjährigen finde ich das schwierig bis dahin stoppen, wenn möglich.*" Wenn er haut beziehungsweise ratsam da hast du recht da ist das genau da ist das einfach beim dreijährigen. Ich würde es beim fünfjährigen zumindest versuchen das heißt ich würde auch bei einem fünfjährigen noch sagen, dass er aufhören soll damit ich lass mich hier von dir nicht hauen .

Sollte das gar nicht funktionieren kannst du auch sagen du passt auf ich verlasse jetzt den Raum um mich zu schützen ja und dann kommen wir gleich wieder miteinander reden. Also ich habe vor, ja ich glaube 15 Jahren oder so ist es inzwischen her Mal in einer Wohngemeinschaft für Kinder aus schwierigen Familien gearbeitet und wir haben da einen fünfzehnjährigen gehabt der einfach auch sehr aggressiver und einem sehr hohen Aggressionspotenzial von dem anderen Pädagogen erzählten, dass er halt öfter auch mal handgreiflich wird. Und für mich war ganz klar das so zu lösen, dass also ich habe dem gesagt pass auf wenn du dich so aufregst hast du das Gefühl dass du wirst handgreiflich das geht nicht ja und der war so groß wie ich und hat mehr gewogen, dass ich hätte da gar nichts ausgerichtet und dem habe ich ganz klar gesagt, dass es meine oberste Priorität ist wenn du ausrastest mich und die anderen Kinder zu schützen. ich werde uns dann einsperren ja wenn du frühzeitig kommst dann können wir hier gerne noch reden, wenn du hier komplett ausrastest dann rufe ich die Polizei. Also das ist so die Steigerung bis fünfzehn. Doch es ist nie dazu gekommen er hat immer gesagt du ich ärger mich ich gehe jetzt mal raus oder ich

habe ihn gefragt ob ich irgendwie da etwas für dich tun kann. Manchmal war das möglich manchmal hat er aber, dass alleine geschafft.

Ja genau, ja du sagst das genau Jasmin schreibt *“Super danke ich merke, dass ich manchmal lieber kein nein sage bevor mein Kind, drei Jahre, wieder ein Theater macht mit schreien, aufstampfen.“*

Genau und genau das ist das Problem. Ja also wir vermeiden es einfach oft, weil wir denken, wenn wir jetzt nein sagen dann geht es schon wieder los. Ich glaube es ist halt langfristig nicht gut, weil damit ein Kind spürt halt auch dieses hin und her, weil das spürt ja da hast du eigentlich nein gemeint oder das weiß vielleicht auch vorher schon, dass das nicht gut findest. Also unsere Kinder kennen uns ja ganz gut und machen aber sowas, weil sie durch dieses Verhalten, dass sie Theater macht oder kreischt oder mit Füßen aufstampft kriegen sie nur unglaubliche Macht. Und diese Macht tut ihr nicht gut, die überfordert ein drei Jahre altes Kind massiv ja so wenn ein drei Jahre altes Kind die macht hat j, dass ich als Mama eigentlich Angst habe oder mich einschüchtern lasse ist das was einfach dem Kind nicht guttut. Von daher macht es macht wirklich Sinn mit diesem Theater, mit diesem stampfen, mit diesem kreischen und was sie da macht umzugehen ja und das wirklich zu begleiten damit ihre Frustration integriert ist und du bei dir bleiben kannst.

Genau so kommen wir mal zum zweiten Punkt.

Der zweite Punkt zum Neinsagen und zum Grenzen setzen ist, dass ihr Kontakt herstellt, also damit dein Kind deine Grenzen oder dein Stopp, ein Nein überhaupt ankommt solltest du sicherstellen, dass dich dein Kind überhaupt hört. Das klingt total logisch und einfach. Klar Fakt ist, dass es im Alltag einer der häufigsten Gründe ist warum die Kommunikation zwischen Kindern und Eltern nicht gelingt. In der Hektik, im Stress, im Eifer des Gefechtes rufen wir teilweise uns die Dinge nur durchs Haus zu. Ja kannst du aufräumen und mach noch deine Schuhe weg, wasch schon mal deine Hände. Gerade wenn Kinder älter werden ist das ein Problem das massiv unterschätzt wird. Bei den Kleinen da sind wir oft noch dabei. Bei den größeren erfolgen die Gespräche manchmal so von Zimmer zu Zimmer. Wir mit unserer großen auch manchmal, weil sie was ruft und dann rufe ich zurück ja und so lange das gut funktioniert ist es fein aber wenn es halt nicht funktioniert ist immer die Frage ok hat sie mich jetzt gehört oder war sie vielleicht gerade mit etwas anderem beschäftigt und konnte das gar nicht hören. Was heißt deshalb stelle in jedem Fall sicher, dass dein Kind dich hört und vielleicht auch sieht ja, weil dann kannst du es besser sicherstellen. Sprich dein Kind mit Namen an, Körperkontakt herstellen um einfach sicher zu gehen, ganz leichte Berührung an der Schulter oder am Arm, um die Aufmerksamkeit zukommen und dann zu bekommen und dann hast du Zeit.

Der dritte Punkt

Sei authentisch und sag was du meinst und sei dabei. Das ist genau das, was ich eben schon mal gesagt habe. Ja die meisten Eltern sprechen in dem Moment wo es um eigene Grenzen geht auf einmal ganz anders also oftmals so wie sie sich vorstellen, dass Eltern mit ihren Kindern sprechen sollten ja das heißt die wollen dann pädagogisch irgendwie wertvoll sein oder besonders streng sein oder besonders höflich sein oder wollen das sehr positiv ausdrücken und dadurch wirken wir aber unecht ja und das wird von den Kindern auch selten ernst genommen. Ich gebe dir ein Beispiel ich gebe ein Beispiel von einem Papa ja wo es um eine Computer Geschichte geht wo der Papa sagt du weißt doch, dass dem so ist. Ja wirklich passiert wo der Vater gesagt hat, du weißt doch das der Papa nicht will, dass du an seinem Computer herumspielst. Ja wenn du später mal einen eigenen Computer hast, du groß bist dann zeige ich dir wie es geht. Das heißt da ist so ein bisschen so appellieren, das pädagogische Modell, wo man bemüht ist oder wo der Vater bemüht sich positiv auszudrücken. Das heißt nicht zu sagen so Finger weg ja das kommt überhaupt nicht rüber ja und da ist die dritte Person auch noch dabei. Also es ist irgendwie und dann gibt es auch so die Variante, ich weiß nicht wie oft ich es dir noch sagen muss, dass du meinen Computer in Ruhe lassen sollst. Ja also so der strenge Vater der aufzeigen will, dass er es wirklich ernst meint ja und in beiden Beispielen ist der Vater aber als authentischer Mensch, also wirklich als Papa, überhaupt nicht spürbar und das führt dann oft zu Konflikten. Das führt zur Frustration auf beiden Seiten das heißt das liegt auch daran, dass der Vater einen einstudierten, künstlerischen Ton anschlägt, ja irgendwie wie bei einem Rollenspiel. Irgendwie so ein Rollenspiel ausübt und dieses Verhalten des Kindes ändert sich oft sobald Eltern in der Lage sind wirklich echt zu sein. Das heißt sobald sie ihre eigene Sprache gefunden haben, ihre eigenen Worte gefunden haben und da wirklich ihre Gefühle zum Ausdruck bringen können. Das ist auch mal so ein ganz spannender Punkt im Coaching ja wo ich natürlich dabei helfen kann - was kannst du sagen - und da geht es dann ganz oft darum, dass die Eltern ihre eigenen Worte finden müssen, ja da kann ich halt gut dabei unterstützen, aber ich kann dir natürlich nicht die Worte die du deinem Kind sagen sollst in den Mund legen, weil es sind deine Worte. Das heißt also wie gesagt da kann man gut unterstützen aber du kannst nicht einfach meine Worte nehmen.

Jetzt schaue ich nochmal - wieder so viele Anfragen bekommen.

Ich sage euch noch den vierten Punkt und dann beantworte ich euch die Fragen alle in einem durch ich hoffe das ist in Ordnung.

Der vierte Punkt ist halt dich mit deinen Erklärungen kurz und klar.

Wir Eltern reden uns echt gerne bei unseren Kindern und Kopf und Kragen. Ein kurzes nein ich will nicht, dass du noch ein Eis isst, ich will nicht, dass du jetzt noch ein Zuckerl kriegst. ich will nicht, dass du noch was machst. Wir glauben nicht das reicht aus manchmal haben

wir auch Angst davor vor der Reaktion des Kindes, das haben wir eben schon gehört aber eben auch schon gelesen ja und dann reden wir unentwegt weiter ja um das Weinen, die eventuelle Wut, den Anfall, was auch immer da kommen mag noch raus zu zögern ja oder wir hoffen das tatsächlich vermeiden zu können und dabei verstricken wir uns dann auf den Formulierungen die so überzeugend wirken sollen ja das heißt wir reden und erwarten irgendwie gleichzeitig, dass unser Kind davon überzeugt ist und uns vielleicht auch noch zustimmt. Das heißt, dass wir zum Beispiel sagen also ich möchte nicht das du noch mehr nascht ja das ist wirklich nicht gut und das ist für deine Gesundheit auch nicht gut und dann haben wir so die Hoffnung oder Erwartung, dass das Kind sagt ja Mama du hast recht ja das habe jetzt verstanden das sehe ich jetzt wirklich ein. Ja tut es nicht also ich habe das in echt noch nicht erlebt. Also entweder akzeptiert ein Kind, dass nein, weil ihr bereits einen Weg gefunden habt kurz und klar und authentisch die Grenzen aufzuzeigen und dieses nein zu formulieren oder es zeigt als seinen Frust seinen Widerwillen in welcher Form auch immer ja so durch Wutanfälle oder irgendwas und auch das ist in Ordnung, weil da geht es dann um die Begleitung. Ich sage jetzt auch persönlich bei uns gibt's für mich beides ja also viele, viele Grenzen können meine Kinder, also die kennen sie die wissen auch meine persönlichen Grenzen, kennen sie und ich bin ein Mensch der sehr klar ist ja und die können sie nehmen ohne große Diskussion. Manchmal kommt dazu, ja also haben wir gerade heute erst gehabt die Große wollte heute noch eine Freundin zu Besuch haben und ich habe nein gesagt ja und beim Wasser hatten wir aber vorher schon geklärt und von daher war das jetzt keine Diskussion. Ja ich weiß, dass sie das jetzt nicht besonders toll fand aber, dass sie gut damit leben kann. Und manchmal kommt es auch bei uns natürlich zu Wutanfällen. Ja warum ich dir das erzähle, weil es völlig normal ist. Es ist nicht das Ziel das abzustellen es ist nicht das Ziel nein zu sagen und ein Kind sagt jedes Mal okay aber wenn du nein sagst dann akzeptiere nicht, dass das alles fein ja ist. Eine Vorstellung die vielleicht dem einen oder andere als schön vorkommt, aber überhaupt nicht menschlich ist und passt auch überhaupt nicht zu uns. Also es geht ja auch darum uns mit uns auseinanderzusetzen eine gute Beziehung hinzukriegen ja das heißt das worum es geht es dann in den Situationen Frust und Ärger des Kindes zu begleiten, ruhig und liebevoll und zu sehen, dass es für dein Kind in dem Moment gerade schwierig ist ja und die langfristige Lösung ist halt das ihr einfach in Kontakt miteinander kommt. Was sind meine Grenzen, was sind deine Grenzen. was ist mein nein was ist dein nein. Wo ist es nun notwendig, wo es kein nein notwendig. Das heißt, dass es einfach so ein bisschen um sowas geht.

So nun schau ich mir eure Fragen noch mal an vielleicht kommen auch noch mehr dazu. Muss ich mal kurz so da habe ich es schon,

*“Jannik schreit und weint ich sagte ihm ich verstehe dich möchtest du zu mir kommen er kommt dann und hört in der Regel gleich auf zu weinen.“* Genau da hast du ein

superschnelles und kooperatives Kind ja und wenn das so leicht funktioniert dann macht es echt weiter so. Also es gibt Kinder die brauchen viel, viel mehr und viel, viel länger das heißt sie brauchen mehr von diesem ich verstehe dich ja und die brauchen das noch auf andere Art und Weise diese Einfühlung und die können auch nicht sofort dieses zu mir kommen. Das heißt sie können sich nicht trösten lassen also da hast du ganz viel oder habt ihr miteinander eigentlich schon ganz viel geschafft genau. Also das sollte so das Ende des Frustes sein - magst du zu mir kommen - und dann kann man trösten und dann ist es gut und der weg dahin dauert halt bei vielen auch länger. Das geht bei euch superschnell. Die Katrin schreibt noch was *“Was ist, wenn ich zu früh nein sage und dann mir denke das war zu früh?”* Habe ich auch schon gehabt. Ja also grundsätzlich ich finde es nicht schlimm, wenn du dann auch mal ja sagst. Ja ist mir auch schon passiert und zwar war das letztes Jahr im Sommer vorletztes Jahr glaube ich im Sommer das war so eine einschneidende Situation. Ich habe der Großen versprochen, dass sie fernsehen darf und wir hatten aber auch gesagt wir gehen noch raus ja und für sie war dann klar. Ich habe sie vom Kindergarten, es ist schon länger her sie geht schon in die dritte Schulstufe, also habe sie damals aus dem Kindergarten abgeholt und sie hat dann halt gesagt kann ich jetzt fernsehen und für mich war aber irgendwie so im Kopf klar wir gehen erst raus und dann gibt es fernsehen und ich habe gesagt nein. Ja denn wir gehen erst raus und es war ein Riesens Theater und ich habe dann danach gedacht eigentlich war es egal, Sommer es ist komplett wurscht, sie kann erst fernsehen wir können da später auch rausgehen. Ich habe dann zu ihr gesagt weißt du was ich habe einfach gerade nicht drüber nachgedacht ich war total schnell mit meinem nein, weil ich im Kopf hatte wir gehen erst raus und schauen dann fernsehen. Eigentlich hast du recht wir können es auch umgekehrt machen schauen halt eine Fernsehsendung und gehen dann raus. Und ich finde, wenn das einfach mal auftaucht ist das überhaupt kein Thema. Ich finde allerdings, wenn das immer wieder der Fall ist kann das auch dazu führen, dass es immer mehr Theater gibt. Dem kannst du gut vorbeugen und das kannst du ganz einfach machen, wenn dein Kind dich irgendwas fragt kannst du dir halt diese Fragen stellen. Ich sage immer ich überlege mir kurz ja und dann sag ich spricht jetzt irgendetwas dagegen und wenn in dem Moment nichts kommt was dagegen spricht sag ich ja und wenn was kommt was dagegen spricht dann sage ich nein und dann weiß ich aber auch aus welchem Grund ich nein sage, weil dann habe ich halt gleich die Begründung. Ja also vorbeugend davor überlegt wirklich ob das nein wichtig war ja überleg dir wirklich ob das nein mal was wichtig war das heißt halt spricht Irgendetwas dagegen denn mit dieser Begründung kannst du schon mal leichter beim nein sagen bleiben also das ist wirklich der erste wichtige Punkt.

Das zweite ist es ist echt wichtig also das ist kein blabla was da darüber steht ist Konsequenz und die ist so wichtig. Ist es wirklich wichtig, weil das Problem ist, wenn du nein

sagst und dein Kind macht Theater lernt das Kind tatsächlich, dass dieses Theater dazu führt, also

das hat einfach das Gefühl okay die Mama sagt nein das ist einfach es lernt so ein Schema ja die Mama sagt nein und wenn ich dann Theater mache und Wutanfälle bekomme sagt die Mama doch ja.

Das heißt es macht einfach wirklich Sinn sich das nein gut zu überlegen und auch wirklich konsequent dran zu bleiben mit der Begründung ja und das brauchst du dann auch um dich nicht um Kopf und Kragen zu reden, sondern du kannst dann einfach wirklich es einmal sagen du kannst du es auch zweimal sagen also so wie es hier ruhig und gelassen gelingt. Wenn du grundsätzlich sagst okay da gibt es jetzt noch ganz andere Sachen die da irgendwie mit reinspielen in dieses konsequent bleiben kannst du mir auch gerne noch eine E-Mail schreiben oder mir eine Nachricht auf Facebook oder so schreiben und eine SMS schicken. Da können wir uns das auch noch mal anschauen.

Die Kathrin schreibt *“Hätte auch ja sagen können.“* Er hätte auch ja sagen können ja genau naja aber manchmal passiert also weißt du das passiert ja jedem, dass man irgendwie ganz schnell im Eifer des Gefechts mal nein sagt. Also mir ging es so bei der Großen, da habe ich das auch gehabt jetzt inzwischen mit den zwei Kindern und mit einigen Jahren Erfahrung geht es gut. Aber ich habe am Anfang bei der Großen auch gesagt dann gehen wir mal rein ich denke darüber nach und ich sag's dir gleich und ich bin ganz am Anfang also als sie das noch nicht akzeptieren konnte weil sie ja noch sehr klein war wenn sie dann die ganze Zeit weitergeredet hat und ich irgendwie das Gefühl hatte ich kann gar keinen klaren Gedanken fassen habe ich mich im Klo eingesperrt. Da habe ich kurz drüber nachgedacht spricht irgendwas dagegen ein okay dann kann ich ja sagen spricht irgendwas dagegen ja dann sage ich nein und die Begründung dazu.

Am Klo einsperren, Wasser trinken oder was auch immer also irgendwas was dich runter holt in den Keller gehen oder nach oben, geht kurz den Garten, sagt du musst doch mal was aus dem Auto holen, das heißt einfach her, dass das du kurz Luft hast wirklich nachzudenken und die Kinder nehmen das super an. Also meine Kinder wissen, dass inzwischen die wissen dass die Chance, und sie sagen manchmal denkt darüber nach, deutlich höher ist und meine Große hat lange eine Phase gehabt wo sie gesagt hat du Mama ich wollte dich was fragen sag noch nicht die Antwort denkt erst drüber nach. Ja weil sie einfach gelernt hat, wenn ich darüber nachdenke und wenn nicht, wenn ich mir in Ruhe Gedanken darüber mache ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich ja größer. Das heißt dass es irgendwie echt ein ganz heißer Tipp gleich nochmal, denn man sucht dann nach Entscheidungen.

Ja Katrin danke du bist super! *“Genau so hatten wir das heute mit dem Spielplatz. Hab revidiert und wir sind zuerst zum Spielplatz und dann kurz einkaufen.“* genau wenn das auch geht ist das überhaupt kein Thema jetzt im Moment mit dem Winter also jetzt vor allem mit



der Zeit Umstellung ist es viel früher dunkel und dann würde ich erklären und dann Wirklichkeit jetzt in der Situation sagen weißt du was ich hätte lieber dass wir erst raus gehen und dann irgendwie Fernsehschauen weil sonst ist es nachher schon dunkel.

Angela schreibt *“Und wir haben das Problem, dass der Kleine, anderthalb Jahre, sehr oft seinen großen Bruder, vier Jahre, beißt und haut, wenn er nicht mit seinen Spielsachen spielen darf oder seine Aufmerksamkeit will. Der Große äußern seine Grenze ganz klar will auch mal alleine spielen zum Beispiel, aber das akzeptiert der Kleine nicht. Kann ich meinen Großen einen Tipp geben oder ist es meine Pflicht immer ein zu schlichten. Das ist sehr mühsam das Gefühl alle fünf Minuten zu einem Streit kommt.“*

Also schau, wenn du sagst der Große, dass er ganz gut und der kleine nimmt das noch nicht ist der große super unterwegs. Ja also der Große macht das Ego der kleine beißt und haut deshalb, weil er noch nicht sprechen kann also oder vielleicht spricht er auch schon ein paar Worte aber er kann sich in dem Alter noch nicht so ausdrücken wie er das bräuchte um sie jetzt in der Situation, dass klar zu machen. Das heißt er kann noch nicht sagen, ich will aber jetzt damit spielen und also die können sich das noch nicht ausfechten deshalb wird es brutal und ja da ist es im Moment deiner Aufgabe einzuschreiten und ja das ist mühsam. Das was du dir aber überlegen kannst ist, wenn dein Großer das möchte, dass er irgendwie alleine spielen kann ob du dann nicht einfach den Kleinen mitnimmst und mit einbindet oder mit dem dann halt spielst ja und da kannst du ihn ja dann auch zu dir nehmen. Das heißt aber da geht es wirklich darum, dass du da die Verantwortung übernimmst du auch den Schutz übernimmst.

Die Caroline schreibt *“Mein größtes Problem am nein zu bleiben sind dann letztendlich außenstehende Personen die mich verunsichern. Ich bin dagegen, dass Kinder bei uns übernachten oder meine wo anders übernachten. Und Entschuldigung und ich habe dann nein gesagt der Sohnemann würde es akzeptieren aber Oma fängt dann an mir ein schlechtes Gewissen zu machen. Ich soll ihn doch lassen usw. ich würde in dem Moment würde ich der Oma drüberfahren. Ja klingt jetzt sehr hart mir fällt gerade kein anderes Wort ein.“*

Ich würde der Oma sagen du pass auf aber ich habe das jetzt gerade entschieden und ich habe meine Gründe dafür und deshalb passt es jetzt. Insgesamt, wenn das ganz oft auftaucht wo du das Gefühl hast irgendwie die Oma sagt lasst ihn doch und du also du hast so grundsätzlich das Gefühl ich bin vielleicht zu streng oder so dann kannst du in Ruhe irgendwie mal darüber nachdenken ja und du kannst dich auch wenn das häufig auftaucht mit der Oma zusammensetzen und kannst einfach mit ihr besprechen.

Das ist eine blöde Situation also auch da geht es ja nicht um die jetzt fertig zu machen ja

oder die Oma an also bei vielen diesen Gesprächen mit den Großeltern somit den eigenen Eltern oder Schwiegereltern da geht es ja um die eigenen Gefühle zum Ausdruck zu bringen also auch da gelten diese vier Punkte die ich zu dir gesagt habe – bleib bei dir persönlich, sei

echt, sag kurz und knapp, das heißt wenn ich sage du weißt du was Oma irgendwie ich habe das jetzt ganz oft erlebt dass wir Situationen hatten wo ich nein gesagt hab ja und unser Großer Held das eigentlich akzeptiert hat und dann machst du mir eigentlich ein schlechtes Gewissen weil du findest ich soll da los lassen. Das ist für mich eine ganz blöde Situation vor dem Kind vielleicht kannst du mir das einfach so sagen, wenn du findest ich bin zu streng und dann können wir darüber diskutieren aber in der Situation macht es mir echt macht es mir das ganz, ganz schwer. Ja also vielleicht wäre es einfach eine Möglichkeit

Wir haben auch schon sieben Uhr, hast du noch irgendeine Frage so wichtig ist dann würde ich die noch beantworten dann schreibt sie jetzt noch rein ansonsten gebe ich dir gerade also ich gebe dir in der Zwischenzeit schon mal Buchtipps, denn die sind ja immer heiß begehrt. Ich habe schon wieder zwei Bücher von Jesper Juul ausgegraben das ist ein dänischer Familien Therapeut galt lange Zeit als oder von seinen Kritikern und Gegnern wurde er verschrien als Kunde Therapeut oder Kuschelpädadagoge. Ich habe das auch früher auch gedacht und habe mir dann irgendwann, ist auch schon ziemlich lange her, mal ein

Buch gekauft dann gesehen, dass ist gar nicht so und habe schlussendlich die Ausbildung bei ihm gemacht das heißt ich habe die Familientherapeutinnen Ausbildung und ja der Juul ist halt alles andere als ein Kuschelpädagoge sondern der ist irgendwie für sehr klare Grenzen eigentlich ja und da gibt es einmal sein buch ich halt das mal hoch, das heißt "Das nein aus Liebe" und dann gibt es noch ein anderes Buch von ihm das heißt "Grenzen, Nähe und Respekt" das finde ich auch ziemlich gut ja also die sind wirklich also wenn ihr wenn ihr Literatur sucht sind die beiden Bücher sehr lesenswert genauso.

Jetzt kommt noch Mal die Gloria das verstehe ich "Ich möchte nicht, dass Yannick vor dem Mittagessen was anderes bekommt. Oma sagte letztens ist ja nur eine Himbeere ich sagte ich möchte das aber nicht er soll mit uns essen." Genau ja also ich glaube mit den Großeltern ist es immer so ja da muss man mal sehen. Großeltern sein ist was ganz Tolles ja und das ist für beide Seiten ganz toll also Großeltern sind sowohl für die Kinder eine riesen Bereicherung. Also jetzt überlegt was wir als Mamas und Papas für eine Verantwortung

gegenüber unseren Kindern haben ja und irgendwann zu wissen ja ich bin jetzt Oma und ich habe diese Verantwortung nicht mehr also diese Sorgen und diese Sachen, sondern ich kann einfach bedingungslos dieses Kind lieben ja und ich kann es auch wenn es auch wieder abgeben ja und ich muss diese großen Entscheidungen die es für alle gibt nicht mehr

treffen. Ist wunderbar ja und das ist für Kinder wirklich eine totale Bereicherung also ich sage das als ganz große Oma Liebhaberin ja also ich habe meine Oma gehabt die so wunderbar war also haben meine Oma heiß geliebt ja und ich durfte bei meiner Oma wirklich fast alles ja also und das ist ganz, ganz wichtig.

Von daher sei es Zeit liebevoll mit euren Eltern und Schwiegereltern, auch wenn es manchmal schwierig ist ja aber spricht die Sachen an und aus.

Ok ja, wenn dir das Webinar gefallen hat und du noch mehr von mir und meinen Impulsen willst dann kommen gerne in meine kostenlose Facebook Gruppe rein die heißt Beziehung orientiert Eltern. Da kannst du dich natürlich austauschen aber du bekommst von mir auch Wissen, du bekommst Tipps, du bekommst Inspirationen also durch Posts manchmal bin ich da auch drauf und gibt es halt auch Webinare zu schwierigen Themen im Familienalltag und ich würde mich wirklich total freuen, wenn du noch eine konkrete Frage hast oder merkst jetzt auch irgendwie was jetzt bin ich da an so ein Thema angekommen wo ich nicht so richtig weiterweiß und ich will da noch mehr zu haben dann schreibt mir gerne Nachricht. Das kannst du auch über Facebook tun oder du kannst das auch ganz normal über meine E-Mail-adresse [office@beziehungorientiert.at](mailto:office@beziehungorientiert.at) tun. Ihr findet mich auch auf meiner Homepage Ansonsten lese ich hier schon ganz vielen, vielen Dank ich nehme heute einiges mit es war einfach großartig oder freue ich voll das ist voll schön! Ja ich höre so was ja immer ganz gerne danke bis bald vielen Dank für den Beitrag. Bitte mehr solche Elternbildung gebe ich weiter!

Ja also dann wird es hoffentlich noch weiter gefördert aber es gibt noch welche genau. Bis zum nächsten Mal, danke es war sehr hilfreich und toll. Was war der zweite Buchtipp? War gerade bei meinen Kindern schaue ich halt sie dir nochmal hoch "Nein aus Liebe" "Grenzen, Nähe und Respekt" sonst mir einfach schreiben.

Danke euch es war total schön es war mir ein Herzens Thema ich glaube in zwei Wochen geht es weiter und da geht es um schimpfen und meckern.

ich freue mich drauf und ich wünsche euch noch einen wunderschönen Abend

Alles liebe

Heike