

„Nein, ich
komme nicht mit!“



20 IDEEN, WIE DU AUS EINEM
NEIN EIN JA MACHST



Weil ich
das sage!

Kann es nicht einmal so laufen, wie du es sagst? Ohne Diskussion, ohne ständiges "Nein", Gemotze und Gemaule? Wenn du genug hast von den ewigen Machtkämpfen, dann ist dieses Workbook genau das richtige für dich. Du erfährst:

- warum es deinem Kind in manchen Situationen schwer fällt zu kooperieren,
- auf welche Arten du deinem Kind Kooperation erleichterst und
- wie du in 20 konkreten Situationen handeln kannst.

Nimm dir 10 Minuten Zeit und verändere eure Situation im Handumdrehen, so dass du wieder mehr Leichtigkeit mit deinem Kind spürst.

Deine Katharina



Werde Teil der Sichtwechsel-Community.

Auf Instagram erwartet dich:

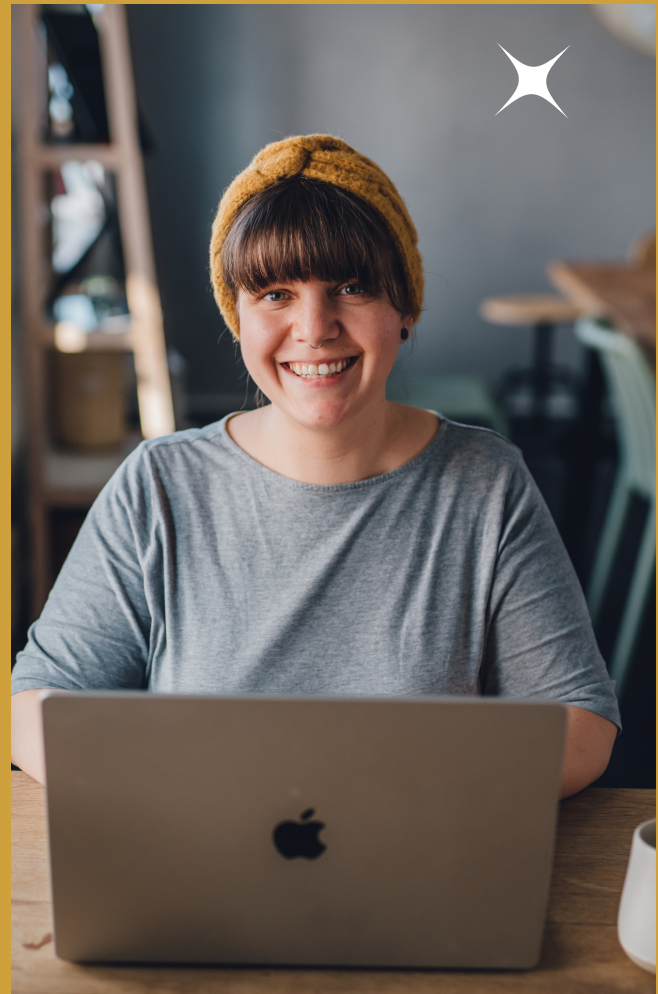
- Tipps für deinen Familienalltag
- Einblicke in mein bindungsorientiertes Familienleben
- eine wertschätzende Community

SEI DABEI!



Hi!

Ich bin Katharina



Als **Pädagogin** dachte ich immer, ich wüsste ganz genau Bescheid über Erziehung. Dabei war ich mit sicher, es gäbe nur einen Weg: den klassischen konventionellen, geprägt von Strafen und Konsequenzen. Doch mit der **Geburt meines ersten Sohnes** habe ich herausgefunden, dass etwas ganz anderes wichtig ist: **Die Beziehung zu meinem Kind.**

Heute habe ich drei Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren. Durch meine Erfahrung als dreifach Mutter und systemische Beraterin zeige ich dir, **wie du euer Familienleben so gestalten** kannst, dass es euch allen gut geht und ihr ein **harmonisches Familienleben** führt.



KINDER KOOPERIEREN IMMER WIRKLICH?

„Kinder kooperieren immer“ heißt es. Aber du bist dir sicher: Mein Kind nicht! Wo ist denn da die Kooperation, wenn dein Kind partout nicht bereit ist, seine Zähne zu putzen, an der Hauptstraße an der Hand zu laufen oder bei 2°C seine Jacke anzuziehen? Wichtig zu verstehen ist: Wenn dein Kind nicht kooperiert, ist es nicht in Verbindung mit dir.

Eure Verbindung kannst du dir wie ein unsichtbares Gummi vorstellen, das euch miteinander verbindet. Durch Trennung, Unverständnis und Machtkämpfe wird dieses Gummi gespannt und droht, zu reißen. Ist die Verbindung zwischen euch abgerissen, ist dein Kind kaum mehr bereit, zu kooperieren. Es zeigt dir also mit seinem Verhalten: „Hilfe! Ich brauche dich jetzt!“

NOTIERE: WELCHE SITUATION FÄLLT DIR EIN,
IN DER DEIN KIND AUGENSCHENLICH
NICHT KOOPERIERT HAT?



SICHTWECHSEL ERZIEHUNG

WORKBOOK - VON NEIN ZU JA

DREI GUNDPFEILER

FÜR KOOPERATION

Ohne Verbindung zwischen dir und deinem Kind kann keine Kooperation stattfinden. Um die Verbindung zu deinem Kind herzustellen, gibt es drei Grundpfeiler.



AUGENHÖHE

Du hockst oder setzt dich zu deinem Kind, so dass ihr auf einer Höhe seid. Dadurch gehst du auf visueller Art mit deinem Kind in Verbindung. Du vermittelst ihm: Ich sehe dich, ich bin für dich da, ich nehme dich wahr. Außerdem nimmst du die erste Distanzhürde (Höhe) und gehst auf eine Ebene mit deinem Kind. Es gibt Kinder, die in wütenden Momenten keine Nähe wollen. Dann kannst du dich auf Distanz auf Augenhöhe begeben, wenn das in Ordnung ist für dein Kind.



ANSPRECHEN

Durch Ansprache stellst du auf auditiver Ebene Verbindung zu deinem Kind her. Die Art, wie du dein Kind ansprichst, ist dabei ausschlaggebend. Wenn du nur seinen Namen rufst oder Dinge wie „Jetzt komm her!“ wird dein Kind wahrscheinlich nicht reagieren oder aber die Verbindung abbrechen. Stattdessen kannst du deinem Kind Fragen stellen, die es mit ‚Ja‘ beantwortet: „Spielst du gerade noch mit deinen Puppen?“, „Dir gefällt es auf dem Spielplatz, oder?“, „Du hast jetzt gar keine Lust, Zähne zu putzen, kann das sein?“

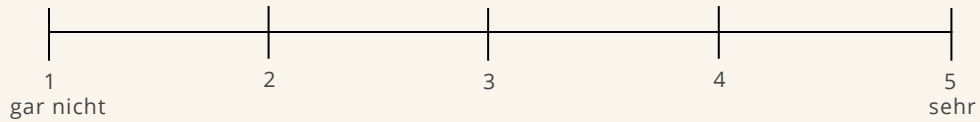


KÖRPERKONTAKT

Durch das Berühren deines Kindes gehst du auf körperliche Ebene in Verbindung. Oft reicht es schon, wenn du deine Hand auf die Schulter deines Kindes legst. Du kannst ihm auch über den Rücken streichen oder seine Hand sanft halten. Je nachdem, was dein Kind in der jeweiligen Situation mag. Wenn dein Kind sich zurückzieht und dir signalisiert, dass es nicht angefasst werden möchte, solltest du seine Grenze nicht überschreiten und es akzeptieren. Nutze einen der anderen Grundpfeiler, um in Verbindung zu gehen.

Du hast vorhin eine Situation aufgeschrieben, in der dein Kind nicht kooperiert. Überlege dir jetzt, ob du mit deinem Kind in der Situation in Verbindung warst. Von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr).

VERBUNDENHEITSSKALA



Ausgehend von der Verbundenheitsskala: Wie könntest du das nächste Mal mithilfe der drei Grundpfeiler Verbindung zu deinem Kind aufbauen? Auf welche Art hast du schon Verbindung hergestellt? Welchen Grundpfeiler darfst du mehr im Blick haben?

AUGENHÖHE

Ist es möglich, auf Augenhöhe mit deinem Kind in der Situation zu gehen? Wie sähe das genau aus?

ANSPRACHE

Was könntest du beim nächsten Mal zu deinem Kind sagen? Auf welche Frage antwortet es mit "Ja"?

KÖRPERKONTAKT

Mag dein Kind in diesen Momenten angefasst werden? Wie kannst du Körperkontakt herstellen?

DIE GROSSE SCHWIERIGEKEIT

ÜBERGÄNGE

Zusätzlich zur Verbindung zu dir braucht dein Kind eine Verbindung zwischen den Situationen. Sogenannte Übergangsbrücken helfen ihm, von einer Situation in die andere zu gehen. Oder von einer Handlung in die nächste zu finden. Es gibt zwei verschiedene Arten dieser Brücken:

Übergangshandlungen sind Handlungen, die du und dein Kind an dem Ort oder der Situation, in der ihr euch befindet, beginnt und am neuen Ort bzw. der neuen Situation fortführt. Auch Trennungen können mit Übergangshandlungen für Kinder oft besser gemeistert werden.

Beispiele für Übergangshandlungen: Wir nehmen die Puppe mit zur Kita. Wir hören das Hörspiel im Auto weiter. ...

Bei **Übergangsobjekten** handelt es sich um Gegenstände, die dein Kind sich ausgesucht hat oder du ihm anbietest, um Übergänge zu erleichtern. Übergangsobjekte sind ebenfalls bei Trennungen für dein Kind hilfreich.

Beispiele für Übergangsobjekte: Ein besonderes Kuscheltier. Ein Schal oder ein Tuch von dir. Ein Herzchen auf die Hand gemalt - bei dir und bei deinem Kind.

NOTIERE: WELCHE ÜBERGANGSBRÜCKEN NUTZT DU BEREITS IN EUREM ALLTAG:



SICHTWECHSEL ERZIEHUNG



WORKBOOK - VON NEIN ZU JA

20 IDEEN

UM AUS EINEM NEIN EIN JA ZU MACHEN

Wichtig ist, dass du authentisch und ehrlich mit deinem Kind in Verbindung gehst. Für eine wertschätzende Eltern-Kind-Beziehung braucht es Aufrichtigkeit und keine „Methoden“, die angewandt werden, um an sein Ziel zu kommen. Diese Ideen sollen dir also als Impulse dienen und nicht als Vorlage zum kopieren.



NACH HAUSE GEHEN

1. „Komm, wir nehmen einen Stock vom Spielplatz mit und basteln daraus etwas zuhause.“
2. „Mal sehen, wie oft du rutschen kannst, während ich ‚Der Kuckuck und der Esel‘ singe. Danach gehen wir nach Hause und erzählen Mama/Papa/Opa/Oma davon.“
3. „Such dir einen Stein vom Spielplatz aus, den wir auf dem Rückweg ins Wasser schmeißen können.“
4. „Es war einmal ein kleiner Tiger, der unbedingt auf den größten Baum des Dschungels klettern wollte. Aber er war ja ein Tiger und konnte nicht klettern. Soll ich dir auf dem Heimweg erzählen, wie er es doch schaffte?“
5. „Lass uns dein Sandspielzeug zusammen aufräumen. Außer den Bagger. Der darf auf keinen Fall in die Kiste.“



TRENNUNGEN

6. Ich lege dir mein Tuch an den Garderobenhaken und wenn du mich vermisst, kannst du hierher kommen und es kuscheln.“
7. „Lass uns das Puzzle machen und wenn Oma gleich kommt, puzzelst du mit ihr weiter und ich gehe einkaufen.“
8. „Ich stecke dir ganz viele Küsschen in die Tasche und du kannst dir jedes Mal eines rausnehmen, wenn du an mich denkst.“
9. „Ich male dir einen Elefanten und während ich arbeiten bin, malst du sein zuhause drum herum. Und wenn ich wiederkomme, zeigst du es mir.“
10. „Du pustest mich aus der Tür und am Fenster guckst du, wie weit ich geflogen bin.“



AUFRÄUMEN

11. „Lass uns das Aufräumlied dabei singen: 1, 2, 3, das Spielen ist vorbei. 4, 5, 6, aufgeräumt wird jetzt.“
12. „Das Duploboot räumen wir nicht auf, das kommt gleich mit dir in die Badewanne.“
13. „Ich räume alle grünen Bauklötze ein und du die roten.“
14. „Lass und erst die Bücher wegräumen, danach essen wir ein paar Erdbeeren und anschließend parken wir noch die Autos ein.“
15. „Bevor wir die Fahrradtour machen, möchte ich noch aufräumen. Wir legen die Helme hierhin, die können uns dabei zuschauen. Und wenn wir fertig sind, setzen wir sie auf und fahren los.“



AM ABEND

16. „Wir lesen jetzt die erste Hälfte vom Buch und morgen früh dann die zweite.“
17. „Teddy ist schon ganz müde, komm wir zeigen ihm, wie man die Zähne richtig putzt.“
18. „Lass uns das Spielzeug mit diesem Laken abdecken, damit es heute Nacht gut schlafen kann.“
19. „Ich lege dir heute Nacht ein Spielzeug unter das Kissen, mit dem wir morgen früh als erstes spielen. Lass dich überraschen, was es ist.“
20. „Das Pferdchen reitet dich heute ins Badezimmer. Während du dich wäschst, macht es eine kurze Pause und wenn du „Hühopp“ rufst, lässt es dich auf seinem Rücken weiter ins Bettchen reiten.“

NOTIERE: WELCHEN ÜBERGANG KÖNNTEST DU FÜR DEINE ANFANGS AUFGESCHRIEBENE AUSGANGSSITUATION NUTZEN?



DEINE INDIVIDUELLE SITUATION

LÖSEN

Du weißt nun, dass es Verbindung braucht und Übergangsbrücken, damit du deinem Kind Kooperation erleichterst.

Auf den vorherigen Seiten hast du dir dazu Gedanken gemacht: Du hast deine Ausgangssituation aufgeschrieben, reflektiert, ob du mit deinem Kind in Verbindung warst. Anschließend hast du dir überlegt, wie du Verbindung aufbauen könntest und welcher Übergang für diese Situation hilfreich ist. Nun kannst du das Ganze zusammenfassen, um deine individuelle Situation zu lösen. Hier ein Beispiel:

Das nächste Mal, wenn mein Kind seine Jacke nicht anziehen möchte, obwohl
(Ausgangssituation)

es draußen kalt, windig und regnerisch ist und wir einkaufen gehen müssen

werde ich zunächst Verbindung aufbauen, indem ich

mich neben mein Kind in der Flur setze,
(Verbindung über Augenkontakt)

es frage, ob es keine Lust hat, raus zu gehen und
(Verbindung über Ansprache)

meine Hand auf seine Schulter lege.
(Verbindung über Körperkontakt)

Den Übergang werde ich ihm erleichtern, indem ich eine

Übergangssituation

(Übergangshandlung/-situation)

herstelle durch ein Rätsel, das wir jetzt anfangen zu spielen, und das an

unserem Ziel aufgelöst werden kann

und sage: Wie wäre es, mit einem Rätsel? Es gibt am Eingang vom Laden etwas,

das ist rot. Was meinst du, was es ist? Komm, wir gehen los und schauen nach.

UND JETZT

DU

Das nächste Mal, wenn mein Kind _____
(Ausgangssituation)

werde ich zunächst Verbindung auf bauen, indem ich

(Verbindung über Augenkontakt)

(Verbindung über Ansprache)

(Verbindung über Körperkontakt)

Den Übergang werde ich ihm erleichtern, indem ich eine

(Übergangshandlung/-situation)

herstelle durch _____

und sage: _____

Herzlichen Glückwunsch! Du hast deine Situation nun reflektiert und anhand der Grundpfeiler und Übergangsbrücken eine Alternative für dich und dein Kind finden können. Wenn das Umsetzen nicht gleich das nächste Mal funktioniert, sei nicht zu hart mit dir und deinem Kind. Es braucht viel geduld, zeit und Übung. Aber ihr schafft das!



Dein harmonisches Familienleben

Konflikte, Schimpfen und Meckern prägen deinen Familienalltag?!
Entspanntes Familienleben und ein guter Draht zu deinem Kind –
Fehlanzeige?

Dann komm' in den Bindungskurs und lebe den Familienalltag, von dem du immer geträumt hast:

- 6+2 Module die dich Schritt für Schritt zu mehr Verständnis für dein Kind und dich führen.
- Live Q&A's und Workshops zur Vertiefung deiner Themen.
- 6 Monate Begleitung durch Katharina und Austausch mit anderen Teilnehmer:innen für deine individuelle Situation.



Schluss mit *Machtkampf*

Trag dich jetzt in die Warteliste ein und

- erfahre direkt, wenn der Bindungskurs öffnet
- sichere dir als Erstes deinen Platz,
- profitiere von allen exklusiven Boni.

Der Bindungskurs öffnet nur zwei Mal
im Jahr - verpasse das nicht!

SEI DABEI!