Shine
TOOLBOX

Interreg
Sofinancira EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von der EUROPÄISCHEN UNION
Slovenija – Österreich
CBC4YOUTH

Zeit für uns

Leitfaden für Eltern und alle, die mit Kindern arbeiten

Shine
TOOLBOX

Liebe Eltern, Pflegeeltern, Großeltern, Tanten, Onkel, und alle, die sich um Kinder kümmern und sie erziehen.

Diese Aufgabe ist eine der wichtigsten in der heutigen Gesellschaft.

Ihre Liebe und Sorge schaffen einen sicheren Raum, in dem sich Ihr Kind bestmöglich entwickeln kann. Zugleich haben Sie eine Vorbildfunktion – Ihr Kind wird seine Kinder ebenfalls lieben und so gut wie es ihm möglich ist erziehen – womit Sie unser aller Zukunft gestalten.

Das Handbuch möchte einfache Möglichkeiten für ein verständnisvolles und wertschätzendes Miteinander innerhalb der Familie aufzeigen.

Ein Zuhause, in dem sich Kinder angenommen, sicher und geliebt fühlen, bleibt für immer in ihren Herzen.

Der folgende Inhalt wurde von Expert:innen aus der Bildung, Erziehung und psychosozialen Hilfe für Kinder und Jugendliche erstellt.

Das Handbuch enthält wertvolle Erfahrungsberichte aus der Praxis

Das Expert:innenteam

Das Handbuch besteht aus sechs Teilen. Jeder Teil enthält eine praktische Beschreibung eines Grundsatzes, auf dem eine Familie ruht.

Die Kapitel bestehen aus kurzen Rubriken:

- **INHALT**: Wir haben die Grundsätze einfach und praktisch beschrieben und Ideen gegeben, wie Sie diese in Ihrer Familie verstärken können.
- **AUS DER REALEN LEBENSSITUATION.** Beschreibungen von Beispielen aus dem täglichen Leben.
- **INTERESSANT** 💛: Interessante Infos
- **WICHTIG** ❗ : Informationen, mit denen Sie den Inhalt besser und tiefer verstehen werden.
- **AKTIVITÄT**: Übungen, mit denen Sie die Theorie leichter in die Praxis umsetzen werden.
- **FUNKEN** ✨: Wir sind uns sicher, dass Sie diese bereits verwenden, deswegen steht unter der Rubrik „Funken“ eine kurze Denkaufgabe, die Sie dazu einlädt, sich ein Ereignis vor Augen zu führen, wenn Sie oder eine andere Person einen bestimmten Grundsatz schon angewendet haben. Das Kapitel untersuchen Sie durch ihre eigene Erfahrung.

Haupttitel:

- Sie sind das Herzstück ihrer Familie
- Gute Kommunikation verbindet
- Eine Familie ist ein Team
- Zuhause als ein sicherer Raum
- Ein befähigtes Kind ist ein selbstständiges Kind
- Jedes Spiel hat Regeln
- Wenn es nicht nach Plan läuft
- Das Beste zum Schluss

Die Kapitel in der Reihenfolge oder zufällig durchlesen.

Wir schlagen Ihnen vor, das Handbuch auszudrucken und in einen Ordner einzuheften.

Praktische schriftliche Übungen direkt im Handbuch oder im zusätzlichen Heft ausfüllen.

Ihre Antworten dürfen laufend geändert oder ergänzt werden.

Eine Familie ist eine Gemeinschaft, in der ein sicherer, liebevoller geschützter Raum für Kinder und alle anderen Familienmitglieder geschaffen werden soll. In einer Familie lernt ein Kind, was es bedeutet, gehört, verstanden und geliebt zu werden, und baut das Gefühl der Zugehörigkeit auf. Die Familie ist seine erste Umgebung, in der das Kind durch Beziehungen, Unterhaltungen und täglichen Herausforderungen sich selbst und die Welt kennenlernt.

SELBSTFÜRSORGE

Als Eltern, Pflegeeltern oder jemand, der sich um Kinder kümmert, sind wir die Basis der Familie. Für die Kinder sind wir wie ein Fundament, mit dessen Hilfe sie lernen und wachsen. Um unsere Rolle gut erledigen zu können, ist es wichtig, dass wir in guter Form sind. Das heißt, dass wir neben der Sorge für andere auch für uns selbst sorgen.

Wenn wir für uns selbst sorgen, erfüllen wir die Grundbedürfnisse unseres Körpers:

- Regelmäßige Ernährung, die unserem Körper guttut
- Jeden Tag für Bewegung sorgen, auch wenn es nur ein Spaziergang durch die Nachbarschaft oder ein paar Minuten Stretching sind.
- Auf ausreichend guten Schlaf achten.
- Beobachten, wie wir uns fühlen, und reagieren, wenn wir erschöpft sind.

Wenn wir hungrig, übernächtigt oder erschöpft sind, sind wir häufig reizbar, ungeduldig und können unsere Reaktionen schwer kontrollieren. Es kann dann schnell passieren, dass wir auf eine Weise reagieren, die unsere Familienbeziehungen belastet oder ihnen sogar schaden kann.

Wenn wir für uns selbst sorgen, kümmern wir uns ständig um unser Wohlbefinden.

- Wir nehmen uns die Zeit für Aktivitäten, die uns erfreuen: Hobbys, Kreativität, Lesen oder Musikhören, die uns den Tag versüßen.
- Wir treffen Freunde, die uns gute Energie geben und mit Freude füllen.
- Wenn wir fühlen, dass wir ein bisschen Ruhe und Zeit zur Entspannung brauchen würden, nehmen wir uns einen Tag frei oder eine Stunde Pause.
- Wir verwirklichen unsere Ziele und Wünsche aus verschiedenen Bereichen unseres Lebens (Partnerschaft, Karriere, Freundschaft, Hobbys, soziales Engagement...).

Wenn wir voll innerer Ruhe, Energie und zufrieden sind, sind wir auch toleranter, freundlicher, verständnisvoller und bewahren eine positive Haltung gegenüber den Kindern und dem Partner.

💛 : Wenn wir für uns selbst sorgen, bedeutet das nicht, dass wir unsere Bedürfnisse vor die aller anderen stellen und unsere Pflichten vernachlässigen. Es bedeutet, dass wir unsere Sorge für die anderen mit der Sorge für uns selbst abstimmen können – wir vergessen uns selbst nicht, während wir unsere tagtäglichen Pflichten erfüllen.

❗: Indem wir für uns selbst sorgen, sind wir auch ein Vorbild für das Kind – es wird sich im Erwachsenalter ebenso um sich selbst kümmern können und wird nicht nur die Erwartungen anderer ausfüllen.

✨: Erinnern Sie sich an ein Ereignis, als Sie gemeinsam mit Ihren Kindern voller Energie, gerade richtig satt und zufrieden mit sich selbst waren.

SANJAS ERFAHRUNG:

„Ich bemühte mich immer, mein Bestes für andere zu geben, und nur das Wichtigste für mich selbst. Doch wenn ich Hilfe brauchte, fühlte ich mich, als wäre ich alleine und hätte niemanden, an den ich mich wenden könnte.

Endlich entschied ich mich, auch um mich selbst zu kümmern. Für mich bedeutet das, dass ich meine Träume verwirklichen kann. Ich schrieb meine Ziele, die ich schon seit jeher erfüllen möchte, auf. Anschließend ergänzte ich diese Ziele mit konkreten Schritten, die ich machen wollte, um sie zu erreichen.

Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, noch vor meinen täglichen Verpflichtungen, führe ich einen der Schritte aus, auch wenn er sehr klein ist Diese Gewohnheit ist auch ein Zeichen des Stellenwerts für mich selbst. Seitdem bin ich glücklicher und eine bessere Mutter.

AKTIVITÄT

1. Vier oder mehr Aktivitäten aufschreiben oder skizzieren, die dir Energie geben und für gute Laune sorgen.
2. Der Beschreibung jeder Aktivität ein Symbol oder Zeichen hinzufügen, zeichnen, das dich daran erinnert. Die Symbole an einer sichtbaren Stelle anbringen und damit Symbole der Selbstfürsorge errichten.
3. Könnten Sie mindestens eine dieser Aktivitäten in Ihren Alltag integrieren?

LUST AM LEBEN

✨: Erinnern Sie sich an einen Augenblick, in dem Sie Ihre Eltern froh und zufrieden gesehen haben.

Freude und schöne Momente sind Grundsteine des Lebens. In der Hektik des Alltags vergisst man häufig, wie wichtig es ist, einfach das Leben zu genießen – nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Kinder. Wenn Kinder sehen, dass wir das Leben genießen, gibt ihnen das Hoffnung und Freude mit Blick auf die Zukunft. Es ist ein Leitbild, das ihnen sagt, dass auch sie künftig im Erwachsenalter das Leben genießen werden.

Kinder fühlen eine große Last, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Eltern sich ständig für sie aufopfern und in Sorge leben. Daher sollten wir ihnen zeigen, dass das Leben auch für Erwachsene schön und voller Freude sein kann – dass man jeden Tag Momente zum Lachen und Freuen finden kann.

AKTIVITÄT

1. Beschreiben oder skizzieren Sie drei Dinge, die Sie heute gefreut haben.
   -
   -
   -

2. Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie in den letzten 30 Tagen gefreut haben.
   -
   -

   Wenn Ihnen noch weitere Dinge einfallen, die Sie glücklich gemacht haben, diese hinzufügen. Je mehr, desto besser.

3. Eine Woche lang jeden Abend vor dem Einschlafen an drei gute Dinge denken, die Ihnen während des Tages passiert sind.

   Wiederholen Sie die Übung jeden Abend.

Kommunikation

Kommunikation ist die Art und Weise, wie wir Gedanken, Gefühle, Wünsche und Meinungen weitergeben – sowohl mit Worten als auch nonverbal.

Wir kommunizieren mit:

- Worten (was wir sagen);
- dem Tonfall (wie wir etwas sagen);
- dem Körper und der Mimik (unsere Miene, unsere Gesten, unser Blick);
- unseren Gefühlen und unserer Stimmung (was für eine Atmosphäre wir schaffen).

Kinder hören mehr als das, was wir ihnen mit Worten sagen. Sie spüren, wie wir sprechen, uns bewegen, unsere Körperhaltung und welche Gefühle wir ausstrahlen. Oftmals verstehen sie unsere nonverbale Kommunikation (unsere Miene, den Tonfall und die Körperhaltung) noch deutlicher als unsere Wörter.

Manchmal passiert es, dass wir müde, verwirrt oder besorgt sind. Obwohl wir dann sprechen können, sind wir nicht wirklich im Gespräch anwesend. Unsere Aufmerksamkeit ist anderswo. Ein Kind fühlt das sofort – unsere nonverbale Kommunikation verrät uns – wir sind nicht wirklich anwesend. Solche Gespräche sind meistens erfolglos.

❗: Wenn wir mit dem Kind (oder jemand anders) kommunizieren, sollen wir anwesend sein.

Achten wir auch auf unsere nonverbale Kommunikation (unsere Körperhaltung, den Tonfall, Blick), die unseren gesagten Worten entsprechen sollen. Den Kommunikationsfluss nicht mit Blicken aufs Handy oder andere Geräte unterbrechen.

AKTIVITÄT

Erinnern Sie sich an das letzte Gespräch mit Ihrem Kind.

- War Ihre volle Aufmerksamkeit auf das Kind bzw. auf das Gespräch gerichtet?
- Und Ihre Körperhaltung, der Tonfall und der Gesichtsausdruck?

Versuchen Sie heute mindestens ein Gespräch so durchzuführen, dass Sie völlig anwesend sind und dass Ihre nonverbale Kommunikation mit der verbalen übereinstimmt. Legen Sie Ihr Handy ab, schauen Sie Ihrem Kind in die Augen an und konzentrieren Sie sich darauf, was es zu sagen hat.

WORTE KÖNNEN UNS VERBINDEN ODER TRENNEN

Manche Wörter und Verhaltensweisen haben die Kraft, uns voneinander zu trennen, Missverständnisse anzufeuern und Spannungen zu erzeugen. Dazu gehört destruktives Verhalten, wie Kritisieren, Beschuldigungen, Jammern, Nörgeln, Überreden, Bestechen, Drohen und Bestrafen.

Auf der anderen Seite gibt es Verhaltensweisen, die uns verbinden und Beziehungen stärken. Dazu gehören Unterstützen, Aufmuntern, Ermutigen, Zuhören, Akzeptieren, Vertrauen, Respektieren, sich abstimmen und Unterschiede annehmen.

WORTE VERSTEHEN

Der Wortschatz eines Kindes ist nicht so reich wie der eines Erwachsenen – es lernt noch immer die Bedeutung der Wörter. Manche Wörter, die für Erwachsenen ganz selbstverständlich sind, kennen Kinder noch nicht.

Das Kind zum Fragen anregen, wenn es ein bestimmtes Wort nicht versteht. Zugleich sollten wir ein Vorbild sein – wenn wir selbst auf einen unbekannten Ausdruck treffen, schlagen wir dessen Bedeutung im Wörterbuch nach.

Die Erklärung soll dem jeweiligen Kindesalter angepasst sein, verwenden Sie einfache Ausdrücke, die das Kind schon beherrscht. Bei kleinen Kindern ist es am besten, dass wir das Wort auch bildlich darstellen – wenn wir zum Beispiel erklären, was ein Sieb ist, halten wir es in den Händen und zeigen es. Bilder und Videos sind auch hilfreich.

So wird der Wortschatz des Kindes bereichert. Je mehr Wörter das Kind kennenlernt, desto leichter versteht es uns – es lernt schneller.

❗**: Traditionell wurde uns beigebracht, dass wir obwohl wir ein Wort im Text nicht verstehen, trotzdem weiterlesen können, weil wir die generelle Bedeutung sowieso aus dem übrigen Text herauslesen werden. Diese Einstellung ist eigentlich nachteilig, weil gerade das Wort, das wir nicht verstehen, eine wesentliche Rolle für das Verständnis des gesamten Textes haben könnte. Wir müssen jedes Wort verstehen.**

💛 : Wenn Sie bemerken, dass ein Kind plötzlich und unerwartet gereizt, unruhig wird oder sich sogar zurückzieht, hat es vielleicht Ihre Worte nicht verstanden, was das Kind verwirrt und in Bedrängnis bringt.

In solchen Fällen eine einfache Frage stellen: **„Weißt du, was das Wort … bedeutet?“** (… mit dem vermutlich unbekannten Wort ersetzen)

Nehmen Sie sich Zeit, um das Wort zu erklären. Wahrscheinlich werden Sie sich besser fühlen – das Kind versteht jetzt, was Sie meinen.

AKTIVITÄT

Das nächste Mal, wenn Sie ein Wort nicht verstehen, fragen Sie nach dessen Bedeutung oder sehen Sie im Wörterbuch nach – in Buchform, auf dem Handy oder Computer.

FAMILIE

Eine Familie ist eine Gemeinschaft, die sich um eine gute Entwicklung und Zukunft der Kinder und anderer Mitglieder kümmert. Normalerweise sind Familienmitglieder sehr eng und intim verbunden. Daher sind wir uns in einer Familie sowohl eine Stütze als auch die größten Gegner.

Einer Familie geht es gut, wenn ihre Mitglieder aufeinander abgestimmt sind und gemeinsame Zielen haben, während sie Toleranz in Bereichen, wo sie sich unterscheidet, entwickelt. Eine Familie ist am stärksten, wenn sich die Familienmitglieder gegenseitig auf sich verlassen können und füreinander da sind.

✨**: Erinnern Sie sich an einen angenehmen Augenblick mit Ihrer Familie.**

AKTIVITÄT:

- Überlegen Sie, was die Familie zu Ihrem Leben beiträgt.
- Und was ist Ihr Beitrag zur Familie?

FAMILIENZIELE

Jede Familie hat Ziele. Nehmen wir uns etwas Zeit und denken darüber nach, was wir als Familie erreichen wollen.

Im Folgenden sind einige Beispiele von Familienziele aufgelistet: gute Beziehungen, erfolgreiche Hochschulausbildung, zwei jährliche Urlaube, Sparen auf etwas Gewünschtes oder den Umbau einer Wohnung, längere Weltreise, Eröffnung eines Familienbetriebs, ...

Wir Erwachsenen setzen die Ziele, können aber trotzdem auch Kinder in den Prozess miteinbeziehen. Fragen Sie nach ihrer Meinung und wie sie zur Erreichung des Familienziels beitragen könnten. Dieser Prozess wird alle Mitglieder zur Zusammenarbeit anregen und sie als Familie noch enger verbinden.

💛 **Die Kinder werden das Gefühl von etwas, das größer als sie selbst sind, genießen. Sie werden sich einbezogen fühlen und Ihre Familie wird noch stabiler und erfolgreicher werden.**

❗ Wir sollen kleinen Kindern die Ziele auf eine Art und Weise erläutern, die sie verstehen können, und ermöglichen ihnen damit ihren Beitrag entsprechend ihren Fähigkeiten.

✨ **Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie mit ihrer Familie ein gemeinsames Ziel angestrebt haben.**

AKTIVITÄT

1. Erarbeiten Sie eine Liste mit Zielen, die sie als Familie erreichen wollen. Ziele können für verschiedene Bereiche festgelegt werden, wie Beziehungen, Elternschaft, Freizeit, tägliche Arbeiten und Gewohnheiten, finanzielle und existenzielle Ziele.

Wenn Sie mehrere verschiedene Ziele festgelegt haben, erfüllen Sie für jedes Ziel die folgenden Schritte:

2. Wählen Sie ein Ziel aus der Liste aus.
3. Welche Schritte sollten Ihrer Meinung nach unternommen werden, um die gewünschten Ziele zu erreichen?
4. Eine logische Reihenfolge der Schritte und einen realen Zeitplan für die Durchführung aufstellen.
5. Schritt für Schritt erledigen.
6. Sobald Sie das Ziel erreicht haben, sofort ein neues Ziel definieren. Zusammenarbeit bringt uns näher zusammen.

💛 Bilder, Symbole und Fotografien, die Ihr Ziel darstellen, können Sie als tägliche Erinnerung und Motivation in Ihren Wohnräumen aufhängen.

❗ Es ist wahrscheinlich, dass Sie während der Durchführung feststellen, dass ein Schritt ergänzt oder übersprungen werden muss. Passen Sie mutig alles Nötige an und überwinden Sie eventuelle Hindernisse, die auf dem Weg zum Ziel auftauchen.

MITMACHEN IN DER FAMILIE

Mitarbeit oder Mitmachen kommt bei allen ganz natürlich vor, weil wir durch unseren Beitrag Selbstwertgefühl und Verbundenheit spüren.

Auch die Kinder wollen teilnehmen und zur Familie und Gemeinschaft beitragen, die sich um sie kümmert.

Dennoch machen Eltern oft unwillkürlich einen Fehler. Aus Liebe wollen wir den Kindern das Leben erleichtern und Dinge tun, die sie selbst erledigen könnten.

Ein kleines Kind sieht uns, wenn wir den Boden putzen und möchte helfen. Wir könnten sagen: „Nein, ich werde dein Zimmer reinigen, du bist noch zu klein."

Damit sagen wir dem Kind, dass seine Mühe unerwünscht ist. Wir geben ihm ungewollt das Gefühl, dass es nicht Teil der Gemeinschaft ist.

Je öfter wir das tun, desto mehr werden wir seine Motivation vermindern und das Kind damit ins Abseits drängen. Im Laufe der Zeit könnte es passieren, dass es erwartet, dass andere Dinge für es erledigen. Wir sollten die Hilfsbereitschaft des Kindes begrüßen – obwohl unsere Aufgaben daher länger dauern und eventuell unvollständig ausgeführt werden

✨ **Erinnern Sie sich an ein Ereignis, bei dem Sie bei den Aufgaben Ihrer Familie gerne mitgemacht haben.**

BORUTS ERFAHRUNG

„Meine Eltern waren voll von Liebe und haben alles für mich getan. Trotzdem fühlte ich als Teenager irgendwie, dass ich nicht zur Familie gehörte, dass ich anders war. Eines Tages fragte mich meine Mutter, wie ich zur Familie beitragen will und sagte, ich könne irgendwas machen. Sie wusste, dass ich gerne zeichnete.

Ich schlug vor, Bilder für alle Wände im Haus zu malen. Die Mutter stimmte zu, der Vater war aber nicht so begeistert – er wollte einfach nur weiße Wände. Trotzdem war er geduldig und stimmte meinem Vorschlag letztendlich zu.

Ich war sehr stolz auf meine „Hausaufgabe" und als die Bilder fertig waren, sah das Haus viel liebevoller aus. Mama und Papa waren voll Begeisterung und wenn wir Gäste zu Besuch hatten, lobten sie die Bilder. Ich fühlte mich sehr zufrieden und geschätzt. Ich hatte das Gefühl, dass ich (m)einen Platz in der Familie habe."

ÜBUNG:

1. Kinder fragen, wie sie zur Familie beitragen wollen, und zusammen einen machbaren Plan erstellen. Das gilt für Kinder, älter als 7. Jüngeren Kindern muss diese Frage nicht gestellt werden, weil sie zu wenig begreifen, was eine Familie benötigt. Seien wir aufmerksam, um ihre kindliche Art und Weise der Zusammenarbeit anzunehmen, obwohl wir sie als herzlich, aber ungeeignet finden.

IHR ZIEL ALS ELTERN

Jede Rolle hat ihren Zweck. Die grundlegende Rolle der Eltern ist es, eine Umgebung zu schaffen, in der sich ein Kind sicher und motiviert fühlt und infolgedessen zu einem selbstständigen Erwachsenen heranwachsen kann.

Es ist auch natürlich, dass wir an unseren Nachfolger unsere wertvollsten Erfahrungen und Fähigkeiten übertragen wollen, die wir durch das Leben erlernt haben. Dadurch kann Wissen von Generation zu Generation weitergegeben werden, was den Fortschritt unserer Gesellschaft ermöglicht.

✨ **Erinnern Sie sich an eine Situation, als Ihre Eltern Ihnen etwas beigebracht haben.**

✨ **Erinnern Sie sich an eine Situation, als Sie Ihren Kindern etwas beigebracht haben.**

AKTIVITÄT:

Bitte beschreiben:

- Was ist Ihr Ziel als Eltern?

- Welche Erkenntnisse aus Ihren eigenen Erfahrungen möchten Sie Ihrem Kind weitergeben?

- Welche Werte soll Ihr Kind entwickeln

- Inwieweit würden Sie sagen, dass Sie in Ihrer Elternrolle erfolgreich sind?

VORBILD

Mit unserem Verhalten, unserer Einstellung und unserem täglichen Tun geben wir den Menschen um uns herum ein Vorbild.

Wenn unsere Taten und Verhalten dazu führen, dass es uns und den Menschen in unserer Umgebung gut geht, sind wir ein gutes Vorbild für andere.

Kinder lernen am meisten aus der Beobachtung unserer Handlungen und Gewohnheiten, nicht aus unseren Worten oder Tadeln. Wenn wir unsere Kinder zu verantwortungsvollen, selbstständigen und ausdauernden Menschen erziehen wollen, sollen wir das beste Vorbild sein.

Sieht ein Kind, dass wir unsere Versprechen halten, unsere Ziele verfolgen, andere respektieren und mutig Herausforderungen überwinden, lernt es daraus. Nicht, weil wir ihm das mit Worten beigebracht haben, sondern weil wir das tagtäglich demonstrieren.

✨ **Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie ein gutes Vorbild hatten, nach dem Sie gehandelt haben.**

AUS DER REALEN LEBENSSITUATION:

„Meine Mutter motivierte mich immer, dass ich lernen müsste, und erinnerte mich an die Bedeutung von Disziplin, worüber ich damals nicht so begeistert war. Eines Tages entschied sie sich für eine Weiterbildung an der Universität. Jeden Tag studierte sie engagiert und war extrem begeistert über die Lehrinhalte. Sie erzählte mir immer, worüber sie lernte. Ich war auf meine Mutti sehr stolz.

Wenn ich ihr Engagement beim Studieren betrachtete, inspirierte mich das – auch ich begann zu studieren, Freude an der Erstellung des Stundenplans zu haben und freute mich tatsächlich über das Lernen. Es hat mir Freude bereitet, dass ich mit meiner Mutter teilen konnte, was ich lernte, ähnlich wie sie davon mir erzählt hat.“

AKTIVITÄT:

1. Welche Gewohnheiten möchten Sie Ihrem Kind beibringen? Welche Persönlichkeitsmerkmale wünschen Sie sich für Ihr Kind?
   - Wünschen Sie sich, dass es immer hinter sich aufräumt?
   - Wünschen Sie sich, dass Ihr Kind selbstständiger wäre?
   - Wünschen Sie sich, dass es ständig dazulernt?

Aufschreiben:

2. Jetzt fragen Sie sich selbst: Bin ich ein gutes Vorbild, das ihm hilft, dieses Verhalten oder Fähigkeit zu erwerben? Stellt das für Sie eine Herausforderung dar?

Wenn ja, wie würden Sie dieses Verhalten oder Fähigkeit bei sich verbessern und zu einem besseren Vorbild werden?

ZUHAUSE

Als Eltern ist eine unserer wichtigsten Aufgaben, dass wir ein Zuhause aufbauen, worin sich Kinder und alle Familienmitglieder sicher fühlen. Das heißt, dass wir uns sowohl um physische Sicherheit und Grundbedürfnisse (Nahrung, genug Schlaf, Hygiene) kümmern, als auch jeden Tag für eine erholsame und entspannte Stimmung für alle Mitglieder sorgen.

Das Zuhause soll zu einem Raum werden, wo sich ein Kind angenommen, gehört und geliebt fühlt – einem respektvollen Raum, wo es einfach Kind sein kann. Wo ein Kind all seine Gefühle – Angst, Wut, Freude, Trauer – ausdrücken kann und darf und weiß, dass es sich nicht dafür schämen muss, dass es nicht abgelehnt oder mit Schweigen und Ignoranz bestraft wird.

Dadurch wird das Zuhause zu einem liebevollen geschützten Raum, wohin ein Kind gerne zurückkehrt, da es weiß, dass es so, wie es ist akzeptiert wird.

Die Außenwelt ist ohnehin voll mit täglich neuen Herausforderungen. Deswegen soll unsere Familie zu einem Raum werden, wo sich jeder angenommen, verstanden und respektiert fühlt.

✨ **Erinnern Sie sich an einen Augenblick der Sicherheit, als Sie sich sicher fühlten und einfach Sie selbst sein konnten.**

SARAS ERFAHRUNG:

„Obwohl ich in einer geordneten Familie aufwuchs, hatte ich seit meiner Teenagerzeit immer das Gefühl, nie wirklich ich selbst sein zu können. Ich musste immer darauf achten, was ich sagte. Als ich fragte, ob ich zu einer Party gehen dürfte, ärgerten sich meine Eltern darüber sehr. Wenn ich mich vor der Schule zurechtmachte, wurde ich wieder gescholten und gefragt, ob ich das für einen Jungen gemacht hatte. Manchmal war meine Zeit in der Schule daher weniger stressig als zu Hause. Ich fühlte mich, als ob ich stets kämpfen müsste, um nur existieren zu dürfen. Ich wünschte mir sehnlichst, dass ich meinen Eltern alles ganz spontan sagen konnte. Ich wünschte, sie würden sich in meine Situation versetzen, mir zuhören und meine Meinung akzeptieren, genauso wie sich anderen Menscen gegenüber respektvoll verhielten.“

AKTIVITÄT:

- Was brauchen Sie, um sich sicher und entspannt im Umgang mit anderen Familienmitgliedern zu fühlen?
- Was können Sie tun, damit die Stimmung in Ihrer Familie noch herzlicher und angenehmer wird?

VORHERSEHBARKEIT

Nicht nur Eltern, sondern auch Kinder benötigen Stabilität – in jeder Beziehung. In der Familien wird das Gefühl der Stabilität durch Vorhersehbarkeit aufrecht erhalten, die gemeinsame Routinen und regelmäßige Gewohnheiten bringen.

Zum Beispiel: Gemeinsame Mahlzeiten – Frühstück, Mittagessen, Abendessen – sind eine Gelegenheit, bei der sich die Familie trifft, unterhält und aufeinander eingeht. Wieder und wieder.

Wöchentliche Aufgaben, wie gemeinsames Reinigen der Wohnung jeden Samstag. Sonntagsmittagessen bei der Oma, Familienfeiern zu Festtagen, ...

Neue Familiengewohnheiten sind empfohlen: Wie z. B. Film-Abende freitags, Familienspiele, Wochenendausflüge in die Natur, eine herzliche Verabschiedung nach dem Frühstück, bevor wir in die Schule oder zur Arbeit aufbrechen

Routinen und gemeinsame Familienrituale können etwas Angenehmes sein, worauf die Kinder die ganze Woche lang warten und sich freuen.

AKTIVITÄT:

1. Denken Sie an die Gewohnheiten, die Sie in Ihrer Familie pflegen.
2. Welche andere Gewohnheiten würden Sie noch in die Familie einführen?

SICH VERGLEICHEN

Die meisten von uns vergleichen sich mit anderen. Manchmal glauben wir, dass wir besser als andere sind, manchmal glauben wir, dass wir schlechter sind.

- „Er hat einen teureren Wagen als wir."
- „Die Nachbarskinder lernen besser als unsere."
- „Meine Freunde sind erfolgreicher als ich."
- „Ich bin schöner als sie."

Wenn wir uns auf diese Weise vergleichen, schaffen wir ein Gefühl der Minderwertigkeit oder falschen Überlegenheit.
Es ist viel konstruktiver, wenn wir uns mit uns selbst vergleichen. Wo wir waren und wie weit wir schon gekommen sind. Wie uns heute etwas besser gelungen ist als gestern.

Es ist auch wichtig, dass wir unsere Kinder nicht mit den anderen vergleichen. Wir sollten sie motivieren, dass heute etwas besser klappt als gestern. Auf diese Art und Weise werden sie Erfolg haben.

✨ **Erinnern Sie sich an einen Augenblick, in dem Sie sich mit sich selbst verglichen haben, anstatt mit anderen.**

AKTIVITÄT

Betrachten Sie Ihr Leben und beantworten Sie folgende Fragen:

Karriere:

- Worin bin ich heute besser als früher?
- Was könnte ich morgen noch besser machen als heute?

Meine Beziehung zu den Kindern:

- Worin bin ich heute besser als früher?
- Was könnte ich morgen noch besser machen als heute?

Meine Beziehung zum:r Partner:in:

- Worin bin ich heute besser als früher?
- Was könnte ich morgen noch besser machen als heute?

Meine Beziehung zu mir selbst:

- Worin bin ich heute besser als früher?
- Was könnte ich morgen noch besser machen als heute?

LOBEN

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Menschen, die etwas Unerwünschtes tun, von unserer Gesellschaft oft mehr Aufmerksamkeit bekommen, als diejenigen, die sich engagiert für den Fortschritt einsetzen und somit Aufmerksamkeit und Lob am meisten verdient hätten?

Wir übertragen dasselbe Muster häufig auf unsere Erziehung. Wenn sich ein Kind unangemessen verhält, bekommt es unsere volle Aufmerksamkeit, wenn es sich aber gut benimmt, ist das selbstverständlich.

Wir behandeln uns selbst oft genauso – wir belasten uns eher mit Sachen, die uns nicht gelungen sind, als unsere Erfolge zu schätzen. Doch wenn wir zurückblicken, werden wir sehen, dass unsere positiven Eigenschaften unsere negativen überwiegen und dass wir mehr Erfolge als Misserfolge haben.

❗ **Das Lob ist eine positive Art der Aufmerksamkeit und gehört zu den wichtigsten Methoden guter Erziehung. Lob wirkt motivierend, infolgedessen ein Kind gelobtes Verhalten wiederholen wird. Das heißt, dass wir erwünschtes Verhalten loben sollen.**

💛 Die folgende falsche Überzeugung ist weit verbreitet, nämlich dass Lob verwöhnt oder zur Arroganz führt. Wir werden das Kind mit dem Lob nicht verwöhnen, ganz im Gegenteil: Wir helfen ihm, selbstständig und unabhängig zu werden.

Das effektivste Lob ist dasjenige, das auf das Tun gerichtet ist, nicht auf das Endergebnis.
Zum Beispiel:
„Ich finde es toll, wie du dieses Malbuch gemalt hast.“
„Ich schätze deine Ausdauer sehr, mit der du die Tonfigur fertiggestellt hast.“
„Du hast dieses Rätsel wirklich gut gelöst!“

Das Lob soll ehrlich gemeint sein – damit aber nicht übertreiben, da ein Kind es sofort merkt, wenn dies nicht der Fall ist.

✨ Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie gelobt wurden.

AKTIVITÄT

1. Führen Sie **5 Eigenschaften** über sich selbst und Ihr Leben an, auf die Sie stolz sind. Loben sie Sich selbst!
2. Nennen Sie **5 Eigenschaften**, die Sie an Ihrem Kind schätzen.
3. Geben Sie in den nächsten 7 Tage Ihrem Kind jeden Tag Anerkennung.

💛 Diese Gewohnheit kann lebenslang anhalten. Wir können diese auch in unseren anderen Beziehungen anwenden: Wir loben unseren Partner und unsere Freunde. Damit **fördern wir das Beste in uns selbst und in anderen.**

KRITISIEREN UND BELEIDIGEN

Wenn wir unser Kind beleidigen, ist das keine wirksame erzieherische Maßnahme. Indem wir die Kinder tadeln und unschöne Worte verwenden, tragen wir nicht zur Verbesserung ihres Verhaltens bei, sondern schwächen unsere Beziehung zu ihm.

Worte sind kraftvoll. Beleidigen wir ein Kind, wird es vielleicht anfangen, an die Beleidigungen zu glauben – und wird sich möglicherweise auch entsprechend verhalten. Anstatt das Kind zu beleidigen, fragen wir es lieber, was es braucht, wie wir ihm helfen können und was der Grund für sein Verhalten ist.

Demzufolge sollen wir Vertrauen bildende, nicht Vertrauen zerstörende Wörter auswählen

ROKS ERFAHRUNG

„Meine Mutter hat mich immer gescholten: Du bringst nie etwas zu Ende! Zuerst wehrte ich mich und behauptete, es sei nicht wahr. Aber mit der Zeit begann ich zu glauben, dass ich vielleicht wirklich nichts zu Ende bringen konnte.

Jedes Mal, als wir an einem Projekt arbeiteten, hatte ich Angst, dass ich es nicht beenden würde. Als ich erwachsen war, stellte ich fest, dass eigentlich meine Mutter nichts zu Ende bringen konnte, nicht ich.

Heute ist es mir klar, dass sie mir ihre Eigenschaft zugewiesen hat. Und obwohl das nicht meine Eigenschaft war, sah ich es eine Zeit lang als wahr an.“

ÜBUNG:

1. Wurden Sie in Ihrer Kindheit auch kritisiert oder gescholten? Wenn ja, welche Kritiken wogen für Sie am schwersten?
   - **Wer hat diese gegen Sie eingesetzt?**
   - **Wann und wo?**
   - **Was meinen Sie heute darüber?**

Seien Sie konkret. Das Aufschreiben kann Ihnen Erleichterung und Erkenntnisse bringen.

2. Haben Sie schon einmal angefangen, an eine dieser Aussagen zu glauben? Oder sich sogar danach verhalten?

❗ Diese Wörter wurden in Wut ausgesprochen, in Momenten der Unachtsamkeit anderer. Sie beschreiben nicht, wer Sie sind. **Nehmen Sie es nicht als Wahrheit. Beleidigungen sind oftmals ein Zeichen der Machtlosigkeit des Gesprächspartners.**

3. Denken Sie daran, welche unschönen Wörter Ihnen automatisch über die Lippen kommen, wenn Sie unter Stress stehen oder aufgeregt sind.
   Wurden diese auch einmal **zu Ihnen gesagt**?

AN DAS BESTE IN IHREM KIND GLAUBEN

Wie im vorherigen Kapitel erläutert, beeinflusst die Art und Weise, auf welche uns andere Menschen sehen, unsere Beziehung zu uns selbst und auch, wie wir uns entwickeln.

Wenn wir an **das Beste** in unserem Kind glauben, ist es sehr wahrscheinlich, dass es das auch verwirklicht. Wenn wir aber daran zweifeln und das Schlimmste erwarten, kann genau das passieren.

Glauben wir an das Beste in unserem Kind, auch wenn es manchmal schwer ist. Ihr Kind ist ein wundervolles Lebewesen, das lernt, sich in dieser Welt zurechtzufinden. Unser Glaube an unser Kind ist die Unterstützung, die es braucht, um erfolgreich zu sein.

✨ **Erinnern Sie sich an eine Situation, in der jemand an das Beste in Ihnen glaubte und von Ihnen erwartete.**

Erinnern Sie sich an einen Augenblick, als Sie an das Beste in Ihrem Kind glaubten.

INTERESSE AN IHREM KIND HABEN

Unsere Kinder sind etwas ganz Besonderes – jedes Kind ist einzigartig und interessant. Momente, die wir gemeinsam verbringen, sind unschätzbar und wir werden uns immer an diese erinnern, sowohl die Eltern als auch die Kinder.

Wir sollen uns mit den Kindern nicht nur über die Schule und Aufgaben unterhalten, sondern auch über ihre Gedanken, Wünsche, Ziele und Träume. Zeigen wir Interesse daran und erfahren, wer unser Kind eigentlich ist, was es begeistert und beunruhigt.

Falls Sie mehrere Kinder haben, achten Sie darauf, nicht nur mit allen gemeinsame Zeit zu verbringen, sondern auch mit jedem Einzelgespräche zu führen. Jedes wird sich gehört und geschätzt fühlen.

Unser Alltag sollte von echtem Interesse an unseren Kindern erfüllt sein. Diese Momente sind die Bindung, die ein ganzes Leben lang bleiben wird.

❗ Wenn Ihr Kind aus der Schule nach Hause kommt und Sie sich nach einem anstrengenden Tag treffen, ist es besser, zunächst keine Fragen über seine Aufgaben stellen, wie: „Hast du das Geschirr wie vereinbart abgewaschen?“, „Ich habe einen Anruf aus der Schule bekommen, hast du wieder was getan?”
Unsere erste Frage sollte besser sein:
„Wie war dein Tag, hast du was Schönes erlebt?“

✨ **Erinnern Sie sich an einen Augenblick, in dem sich jemand ehrlich für Sie, Ihre Meinung und Ihr Wohlbefinden interessiert hat.**

ERFAHRUNG VON BORIS

„Mein Vater war im vorherigen Job sehr beschäftigt und machte viele Überstunden. Er war häufig abwesend. Als meine Mutti darüber redete, dass er für uns arbeitete, verstand ich das in der Tat nicht. Als er mit mir sprach, kritisierte er mich häufig und hob meist nur meine Fehler hervor.

Später wechselte er seinen Job und hatte mehr Zeit. Er schlug vor, jede Woche gemeinsam ins Café zu gehen – am Samstagmorgen, nur wir, Getränke und Croissants. Wir redeten über nichts Besonderes, aber trotzdem fühlte ich erstmals, dass er mir wirklich zuhörte. Er fragte nach mir – nicht nach der Schule oder meiner Aufgaben; er wollte wissen, wer ich bin, was meine Wünsche und Träume sind, er wollte meine Meinung hören.

Erstmals fühlte ich, dass mein Vater wirklich ein Mensch ist, der mich schätzt. Zum ersten Mal in meinem Leben wusste ich, dass ich für meinen Vater existiere. Früher dachte ich immer, es sei egal, ob ich existiere oder nicht.“

AKTIVITÄT:

- Wir bilden die Gewohnheit besonderer „Treffen“ mit jedem Kind. Während dem Treffen können wir Einfaches tun: Eine Konditorei besuchen, einen Spaziergang machen – etwas, was das Kind gerne macht, und woran wir gemeinsam Freude haben. Lassen Sie das Kind die Aktivität auswählen.
- Sprechen Sie nicht nur über die Schule oder Verpflichtungen – es geht um die Zeit, die wir gerne gemeinsam verbringen.
- Regelmäßigkeit schafft ein Gefühl der Stabilität beim Kind und unterstützt die zwischenmenschliche Beziehung, die mit der Zeit stärker und stärker wird. Falls Sie mehrere Kinder haben, versuchen Sie, mit jedem einzelnen eine eigene Aktivität durchzuführen

VERWÖHNTES KIND

Als Eltern wünschen wir uns selbständige, selbstbewusste und willensstarke Kinder – statt verwöhnte und unselbständige.

Eine falsche Meinung lautet, dass Kinder durch zu viel Liebe oder zu viele Geschenke verwöhnt werden. Liebe verwöhnt Kinder nicht – vielmehr gibt sie ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit.

Ein Kind wird verwöhnt, wenn wir ihm keine Gelegenheit für eigene Entscheidungen und Problemlösungen geben. Wenn wir anstelle des Kindes Entscheidungen treffen, die es selbst in der Lage ist zu treffen, wenn wir dem Kind Aufgaben abnehmen, die es selbst zu erledigen in der Lage ist.

Dennoch kann ein Kind nicht über alles selber entscheiden. Je jünger das Kind ist, desto mehr Entscheidungen werden die Eltern treffen (z. B. wie lang kann es am Computer bleiben, wann geht es schlafen, welche Aufgaben übernimmt es innerhalb der Familie, ...). Wenn ein Kind über alles entscheiden kann bzw. muss, hat es häufig den Anschein, als wäre das Kind verwöhnt oder eingebildet. Dabei kann dies für das Kind eine große emotionale Last darstellen. Es spürt, dass wir ihm keine Grenzen setzen, innerhalb deren es sein Verhalten regulieren könnte. Dieser Zustand äußert sich bei Kindern oft in rebellischem Verhalten. Es verlangt nach Aufmerksamkeit; wir sollen Interesse für das Kind zeigen und Grenzen setzen.

Selbstständigkeit ist die Grundlage des Selbstbewusstseins eines Kindes und seines Lebensmuts. Daher sollen wir es nicht zu schützen versuchen, indem wir alle Entscheidungen für es treffen und ihm alle Tätigkeiten abnehmen, sondern nur Unterstützung geben, während es seinem eigenen Weg folgt.

Wir schließen das Kind in Familienaktivitäten und Aufgaben ein, die altersgerecht sind.

! ÜBERBEHÜTETE KINDER

- Überbehütete Kinder sind häufig **unselbständig, unreif, von den Eltern abhängig oder weisen zu viel Eigenliebe auf**. Ein solches Kind will oft im Mittelpunkt stehen und kann sich nur schwer in eine Gruppe eingliedern.
- Eltern können eine **überfürsorgliche Beziehung** zu ihrem Kind entwickeln und somit verhindern, dass es selbstständig wird. Überfürsorgliche Eltern geben ihrem Kind alles, wonach es verlangt und verlangen umgekehrt zu wenig Selbstständigkeit von ihm. Sie verwöhnen ihr Kind, indem sie es von Aufgaben entlasten, die es alleine schon bewältigen kann. Einem solchen Kind ist die eigene Erfahrung bei der Überwindung von Schwierigkeiten entzogen, weshalb es nicht lernt, selbstständig zu sein, und es bleibt abhängig von der Unterstützung der Erwachsenen.

DAS KIND AUF DER SUCHE NACH SEINEM LEBENSWEG UNTERSTÜTZEN

Jeder von uns hat sich Ziele und Aufgaben gestellt, die wir zu erreichen versuchen.

Teenager werden oft unter Druck gesetzt, ihren Karriereweg schon während der Schulzeit klar vor sich sehen zu müssen. Dabei können wir ihnen als Eltern Fragen stellen, die sie zum Nachdenken anregen, wie z. B.:

- **Was machst du gerne? Woran bist du interessiert und möchtest du dein Wissen vertiefen?**
- **Wie willst du Menschen und deine Umwelt positiv beeinflussen?**
- **Was möchtest du in deinem Leben erreichen?**
- **Wie kannst du dieses Ziel erreichen?**

Solch ein Gespräch hilft dem Kind, seine Wünsche besser zu artikulieren, seine Eltern erhalten aber auch einen Einblick, wie sie ihr Kind am besten unterstützen können. Wir zwingen das Kind nicht in eine bestimmte Richtung, sondern helfen ihm, seinen eigenen Weg zu gestalten.

✨ **Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie genau wussten, was Sie wollten und wie Sie ihr Ziel erreichen konnten.**

AKTIVITÄT

Bevor wir dem Teenager Fragen stellen, beantworten wir sie selbst. Die Antworten können aus dem Bereich der Karriere oder einem anderen Bereich kommen.

- **Was machst du gerne? Woran bist du interessiert und möchtest dein Wissen vertiefen?**
- **Wie willst du Menschen und deine Umwelt positiv beeinflussen?**
- **Was möchtest du in deinem Leben erreichen?**
- **Wie kannst du dieses Ziel erreichen?**

DIE BEDEUTUNG DER REGELN

Wie jedes Spiel hat auch das Leben seine eigenen Regeln. Wenn wir uns an sie halten, läuft das Leben glatt, ansonsten gerät man in Schwierigkeiten. Wir sind uns bewusst, dass auch innerhalb einer Familie Regeln notwendig sind.

Kinder und Erwachsene verlieren ohne Regeln schnell das Gefühl der Sicherheit. Regeln bringen Stabilität, aber nur, wenn sie sinnvoll sind und die Entwicklung auf eine konstruktive Weise unterstützen.

❗ Ziel ist es nicht, dass unsere Kinder den Regeln blind folgen, weil wir es „so gesagt haben" – das wäre respektlos gegenüber ihrer Intelligenz und ihrem Denkvermögen. Wir geben uns Mühe und erklären ihnen, warum eine bestimmte Regel wichtig ist. Dadurch werden sie die Regeln bereitwilliger annehmen. Wenn wir Regeln erstellen, nur um Kontrolle auszuüben, ist es höchstwahrscheinlich, dass sich ein Kind früher oder später dagegen wehren wird.

Stellen wir sicher, dass die Kinder die Regeln wirklich verstehen. Wörter, die für uns völlig selbstverständlich sind, können für die Kinder unklar sein und obwohl sie den Regeln zustimmen, verstehen sie diese in Wirklichkeit nicht.

Wenn wir eine Regel erstellen, ist es auch wichtig, deren Einhaltung zu kontrollieren. Ein Verstoß gegen die Regel soll nicht durch Bestrafung, sondern z. B. durch Entzug eines bestimmten Privilegs erfolgen. Wenn unser Kind sein Zimmer nicht wie vereinbart aufräumt, soll es unsere Zuneigung nicht verlieren, sondern z. B. eine Verringerung seiner Fernsehzeit als Folge der Missachtung der Regel erhalten. Wir wollen nicht bestrafen, sondern dem Kind helfen, dass es den Zusammenhang zwischen seinen Taten und ihren Folgen leichter versteht.

Ab und zu führen wir mit ihm ein Gespräch und finden zusammen die Gründe, warum das Kind die Regeln nicht einhalten konnte, und motivieren das Kind, sich das nächste Mal daran zu halten.

Befolgt das Kind die Regeln, sollten wir dies nicht ignorieren. Wir loben es dafür. In weiterer Folge wird es nächstes Mal die Regeln wieder beachten.

ÜBUNG

1. **Schreiben Sie die wichtigen Regeln in Ihrem Haushalt auf.**
   - Bestimmen Sie die positiven Folgen für das Kind, wenn es eine Regel beachtet. Zum Beispiel: Spaziergang zur Konditorei, Ausflug, Besuch einer Theateraufführung; etwas, was das Kind mag und worüber es sich freut.
   - Bestimmen Sie die Folgen, wenn die Regeln nicht eingehalten werden. Das Kind soll

unsere Zuneigung nicht verlieren, wir sollten ihm nichts verübeln oder es ignorieren. Wir sollten ihm außerdem Grundbedürfnisse wie Nahrung und Sicherheit nicht wegnehmen. Sinnvoller ist der - vorübergehende – Verlust bestimmter Privilegien, wie z. B. die Verringerung seiner Fernsehzeit.

2. **Besprechen Sie sich mit Ihrem Kind, um ihm die Bedeutung der Regeln und deren Gründe zu erklären – ohne Sätze, wie „Es ist, so wie es ist." oder „Weil ich es so gesagt habe." *Führen Sie die Erklärung altersgerecht durch.***

HIERARCHIE DER REGELN

Nicht alle Regeln haben die gleiche Wichtigkeit. Manche sind wichtiger als andere.

Die Sicherheit des Kindes ist immer am wichtigsten. Obwohl wir normalerweise dem Kind Bewegungsfreiheit geben, würden wir es ohne Zögern an uns reißen, wenn es auf die Straße laufen würde. In solchem Augenblick ist die übliche Regel über Bewegungsfreiheit nicht wichtig – wichtiger ist die Sicherheit des Kindes.

Die Regeln, die wir bestimmt haben, können sinnvoll sein, und trotzdem ist unter Umständen eine andere Vorgehensweise die „richtigere". Vertrauen Sie Ihren Instinkten und gesundem Menschenverstand. Berücksichtigen Sie die tatsächlichen Bedürfnisse Ihres Kindes in einem bestimmten Moment.

GRENZEN

Ein Kind ohne klare Grenzen ist wie ein Schiff ohne Kapitän – es fühlt sich verloren und dem Gefühl überlassen, dass es etwas bewältigen muss, was zu groß für es ist.

Grenzen zu setzen heißt nicht etwas „Strenges" oder „Gewaltsames" zu machen – es ist ein Ausdruck der Liebe, Sorge und des Sicherheitsgefühls.

Durch das Setzen von Grenzen zeigen wir, dass uns die Zukunft und Sicherheit des Kindes sehr wichtig sind. Vielleicht wird Ihr Kind in einer bestimmten Situation aufgrund der gesetzten Grenzen unzufrieden sein. Doch in Zukunft wird es Ihnen dankbar dafür sein.

Grenzen helfen Kindern zu erkennen, was richtig und was falsch, was gefährlich und ungefährlich ist, Respekt vor anderen Menschen zu haben und wie gesunde Beziehungen funktionieren. Durch Grenzen sind sie in der Lage, eigenes Verantwortungsgefühl, ihr Selbstvertrauen und ihr eigenes Verhalten zu entwickeln.

Ein Kind ohne klare Grenzen kann sich verwirrt und unsicher fühlen und fordert Erwachse-

ne häufiger heraus, weil es nach Sicherheit verlangt, ohne ungehorsam zu sein, und entwickelt schwerer Selbstdisziplin, Respekt und seine innere Einstellung. Eltern sind oft der Meinung, in solchen Fällen nachgeben und damit mehr „Liebe zeigen“ zu müssen – Kinder aber vertrauen am meisten Erwachsenen, die ruhig, klar und konsequent blieben, auch wenn ein Kind protestiert.

Wie können wir Grenzen respektvoll setzen?

- Ruhig und klar sagen, was akzeptabel ist und was nicht.
- Wir halten durch, auch wenn das Kind protestiert oder die Grenze testet.
- Wir sollen unseren Respekt und unser Mitgefühl nicht verlieren – nicht bestrafen und anschreien, sondern standhaft und liebevoll bleiben.
- Wenn möglich, erklären wir dem Kind bestmöglich den Zweck der Grenze.

DIE FALLEN DES LEBENS UND HERANWACHSENS

Das Leben läuft nicht immer leicht und locker. Wir stehen tagtäglich vor Herausforderungen, falschen Versprechungen und scheinbar attraktiven Angeboten, die aber in Wirklichkeit ins Verderben führen.

Als Eltern haben wir eine wichtige Aufgabe: Den Kindern und Jugendlichen zu helfen, ihre Umwelt und deren Herausforderungen, mit denen sie in Berührung kommen, wie z. B. Drogen, Pornografie, Verlockungen aller Art in den sozialen Medien, Sexualität, Missbrauch etc., besser zu verstehen und einordnen zu können.

Es ist wichtig, dass Kinder in der Lage sind, eventuelle Gefahren zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren.

Offene und ehrliche Gespräche über die oben angeführten Themen helfen Jugendlichen Herausforderungen leichter zu meistern und durchdachte, sichere Entscheidungen zu treffen.

✨ **Erinnern Sie sich an einen Augenblick, in dem Sie sich einer Gefahr absolut bewusst waren und welche Lösung Sie gewählt haben, um der Gefahr zu entgehen.**

METAS ERFAHRUNG

„Als ich noch sehr klein war, erklärte mir meine Mama alles über Drogen, wie sie funktionieren und schädlich sind. Ich erinnere mich daran, dass ich sie trotz meiner Jugend sehr gut verstand. Heute bin ich 28. Viele meine Freunde nehmen Drogen, die mir auch angeboten werden. Ich lehne immer ab. Sie reizen mich überhaupt nicht. Das ist sicherlich wegen meiner Gespräche mit Mama.”

„Als ich noch ein Teenager war, erklärte mir meine Mutter die Sexualität und wie schön es ist, wenn du deinen ersten Geschlechtsverkehr mit einem Menschen hast, dem du wirklich vertraust und dich gut aufgehoben fühlst. Dass ich mich nicht zu beeilen brauche. Obwohl ich ein rebellischer Teenager war, ignorierte ich ihren Vorschlag nicht. Die meisten meiner Mitschüler hatten bereits mit 15 oder 16 Jahren Geschlechtsverkehr. Einige schon davor. Ich trotzte ihrem Druck und wartete, bis ich wirklich bereit dazu war. Ich war die letzte in meiner Klasse und heute bin ich überglücklich, dass ich nicht zu früh mit Sex angefangen habe."

Im Handbuch für Jugendliche haben wir Kapitel bereitgestellt, die Ihnen bei den Gesprächen hilfreich sein können

BILDSCHIRME

Einige der größten Fallen in der heutigen Zeit sind soziale Netzwerke und übermäßiger Zeitaufwand für unproduktive Aktivitäten vor Bildschirmen.

Handys, Fernsehen und Computer sind für Kinder, die sich noch in ihrer Entwicklungsphase befinden, nicht geeignet. Obwohl diese Technik noch relativ neu ist, liegen bereits Forschungsergebnisse vor, denen zufolge die Verwendung von Bildschirmen negative Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes hat. Soziale Netzwerke, Videospiele und zahlreiche andere digitalen Plattformen sind so aufgebaut, dass man das Zeitgefühl verliert, und sowohl Kinder als auch Erwachsene scheinen oft abhängig davon zu werden.

Für Kinder, deren Selbstdisziplin noch nicht voll entwickelt ist, ist die Bewältigung dieser Technologien noch schwieriger als für Erwachsene.

Wir Eltern sollten unseren Kindern Grenzen setzen und die Bildschirmzeit wesentlich begrenzen. Es ist von höchster Bedeutung, dies konsequent durchzuziehen, auch wenn sich die Kinder dagegen wehren. Als Erwachsene werden die Kinder uns dankbar dafür sein, dass wir ihnen die Bildschirmzeit vorgegeben und dadurch verhindert haben, dass sie sich in der unendlichen virtuellen Welt verloren haben.

Jede Minute, die wir für soziale Netzwerke verschwenden oder durch nutzlose Inhalte scrollen, ist eine vertane Gelegenheit für etwas Sinnvolleres.

Was die Zeit vor dem Bildschirm verursachen kann:

1. Bildschirmabhängigkeit: Übernutzung kann zur Abhängigkeit führen und das Interesse an anderen Tätigkeiten vermindern (wie Spielen, Zusammensein, Lesen).
2. Konzentrationsprobleme: Schneller Wechsel der Inhalte auf dem Bildschirm vermindert längere Konzentrationszeiten.

3. Gesteigerte Aggressivität: Wenn sich Kinder mit aggressiven Inhalten beschäftigen, beeinflusst das ihr Verhalten.
4. Beklommenheit und Depression: Soziale Netzwerke und Spiele können aufgrund fehlender sozialer Kontakte das Gefühl der Einsamkeit verstärken.
5. Verzögerte Sprach- und Sprechentwicklung: Zu wenig Interaktion mit anderen Menschen und zu viel passiver Inhalt.
6. Schlechtere soziale Interaktion: Kinder, die viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, haben wenig Gelegenheiten, um Empathie und Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln und Konflikte zu lösen.

✨ **Erinnern Sie sich an einen Tag, an dem Sie Ihr Handy, Fernsehgerät oder Computer überhaupt nicht verwendet haben.**

SAŠAS ERFAHRUNG:

„Jeden Tag, nachdem mein Vater von der Arbeit kam, legte er sich auf die Couch und sah Fernsehen bis zum Abend. Deswegen gab es ständig Streit zwischen ihm und meiner Mutter. Folglich entschieden sie sich, dass wir in unserem Haushalt keine Bildschirme haben wollen außer dem Computer, aber nur für die Hausaufgaben und Arbeit.

Zuerst war ich ganz wütend, mit der Zeit verbesserten sich aber meine Noten ohne zusätzliches Lernen. Ich war aufmerksamer, stärker in den Alltag eingebunden und einfach glücklicher.

Selbstverständlich konnte ich mit Freunden nicht über die neuesten TV-Serien debattieren, dies war aber ein relativ kleiner Preis im Vergleich zu allen gewonnenen Vorteilen. Ich hatte mehr Zeit zur Erkundung der Welt, Entwicklung meiner Hobbys und Kreativität, was langfristig mein Leben sehr positiv beeinflusst hat."

AKTIVITÄT:

1. Berechnen Sie, wie viel Zeit haben Sie gestern vor dem Bildschirm verbracht haben (Handy, Tablet, Fernseher, Computer)

   Wie viel Zeit davon haben Sie gearbeitet, gelernt und Aufgaben erledigt?

   Wie viel Zeit davon haben Sie gespielt und nicht bewusst Inhalte konsumiert?
2. Bewerten Sie, wie viel Zeit Sie wöchentlich für nutzlose Inhalte auf Bildschirmen verbrauchen.
3. Überlegen Sie, was Sie stattdessen tun würden, wenn es keine Bildschirme gäbe.

PROBLEME LÖSEN

Als Eltern wünschen wir uns, dass unsere Kinder selbstständig, unabhängig, und fähig sind, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Um unsere Kindern bei der Entwicklung dieser Fähigkeiten zu unterstützen, dürfen wir der Versuchung nicht erliegen, deren Probleme für sie zu lösen. Unsere Rolle besteht vor allem darin, dass wir sie bei der Suche nach eigenen Lösungen unterstützen.

Wenn unser Kind mit einem Problem zu uns kommt oder wenn wir merken, dass es sich mit etwas plagt, stellen wir ihm Fragen, wie:

- **Was wäre nötig, um das Problem zu lösen?**
- **Wie würde die Situation nach der Lösung aussehen?**
- **Was können Sie machen, um das Problem zu lösen?**
- **Welche Handlungen wären für die Lösung des Problems schädlich?**

Lassen wir ihm die Zeit, um Lösungen zu erarbeiten und wählen wir danach mit ihm die Beste aus.

Falls wir bemerkt haben, dass sich unser Kind nicht sicher fühlt oder das Problem nicht richtig versteht, regen wir es mit detaillierteren Fragen zur Situation an und versuchen dann, die oben angeführten Fragen zu beantworten.

- **Wo ist es passiert?**
- **Wann ist es passiert?**
- **Wie lange hat es gedauert?**
- **Wer war beteiligt?**
- **Was war die Absicht der Beteiligten?**

Solche spezifischen Fragen werden dem Kind helfen, die Situation besser verstehen, was zu einer klareren Lösung führt.

Indem wir das Kind motivieren, seine eigenen Lösungen zu finden und auch zu verwirklichen, unterstützen wir sein Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das Kind wird lösungsorientierter und neigt weniger zur Verdrängung von Problemen, wie Abhängigkeiten, Verantwortungslosigkeit oder anderes schädliches Verhalten. Dadurch wird es zu einer stabilen und reifen Person, die Herausforderungen bewältigen kann.

AKTIVITÄT:

1. Beschreiben Sie das Problem, mit dem Sie derzeit konfrontiert sind:
2. Beschreiben Sie detailliert Ihre Situation, um das Problem besser zu verstehen. Helfen Sie sich mit Fragen.
   - Wo ist es passiert?
   - Wann ist es passiert?
   - Wie lange hat es gedauert?
   - Wer war beteiligt?
   - Was war die Absicht der Beteiligten?

3. Wenn Sie das Problem gut verstanden haben, versuchen Sie eine Lösung zu finden und helfen Sie sich dabei mit Fragen.
   - Was wäre nötig, um das Problem zu lösen?
   - Wie würde die Situation nach der Lösung aussehen?
   - Was können Sie machen, um das Problem zu lösen?
   - Welche Handlungen wären für die Lösung des Problems schädlich?

Auf gleiche Weise können Sie Kindern und Menschen um Sie herum helfen, Lösungen zu finden, ohne deren Probleme zu übernehmen.

SCHWIERIGE GESPRÄCHE

Wenn wir Kindern mit schlechten Nachrichten und deren Folgen konfrontieren, ist das keine einfache Sache.

Solche Gespräche sind mit Kindern und vor allem Jugendlichen manchmal schwer zu führen. Vielleicht fühlen sie sich rebellisch und sind mit ihren eigenen Problemen beschäftigt. Das Thema, das wir verarbeiten müssen, könnte von schwerwiegender Bedeutung sein. Das bedeutet aber nicht, dass das Thema nicht angesprochen werden soll.

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass schwierige Gespräche oft unvermeidbar sind. Solche Gespräche sind ein wichtiger Teil der Erziehung, damit sich Kinder auch Herausforderungen und unangenehmen Situationen stellen können.

Nachstehend schlagen wir einige Tipps vor, mit denen Sie schwierige Gespräche leichter führen werden:

- **Einen angenehmen und sicheren Raum schaffen:** Obwohl wir kein angenehmes Thema besprechen werden, kann unserer Ansatz noch immer verständnisvoll und warmherzig sein.
- **Geben wir dem Kind und uns selbst Zeit:** Wir sollten uns genügend Zeit für das Gespräch nehmen und dieses nicht unter Zeitdruck führen. Nach dem Gespräch soll das Kind genügend Zeit haben, um das Thema in Ruhe durchzudenken. Dies gilt genauso für uns Erwachsene.
- **Für die Grundbedürfnisse sorgen:** Sorgen Sie dafür, dass Sie vor schwierigen Gesprächen ausgeruht und satt sind. Die Auseinandersetzung mit anspruchsvollen Themen erfordert Energie. Das gilt für alle Teilnehmer:innen.
- **Klarheit über das Thema schaffen:** Wir werden das Gespräch einfacher führen können, wenn wir über das Thema schon im Klaren und ruhig sind. Das wäre ideal, aber nicht immer möglich.
- **Wir sprechen schwierige Themen nicht plötzlich an:** Es ist ratsam, sich im Vorfeld Gedanken über den Gesprächsverlauf zu machen und schrittweise zum Wesentlichen zu kommen. Kinder verarbeiten Informationen leichter, wenn sie allmählich auf den Kern des Themas hingeleitet und sie nicht gleich mit dem Schlimmsten konfrontiert werden. Letzteres könnte Kinder in einen Schockzustand versetzen.
- **Bauen wir auf unseren eigenen Erfahrungen und Erfahrungen Dritter auf:** – Es ist manchmal einfacher, schwierige Themen beispielhaft zu erklären, indem man in der Erklärung anstelle von Kindern, Eltern oder Familienmitgliedern von dritten Personen spricht.
- Es kann das Kind auch beruhigen, wenn wir unsere eigene Erfahrung, die seiner ähnlich war, mit ihm teilen.
- **Seien wir geduldig und ruhig:** Besser das Kind nicht tadeln und verurteilen. Wir sollen dem Kind nicht aufzwingen, wie es sich fühlen denken oder in einer Situation reagieren soll. Geben wir ihm Raum und Zeit, sich über seine eigenen Gedanken und Gefühle klar zu werden.

AKTIVITÄT:

- Möchten Sie mit Ihrem Kind etwas besprechen, zögern aber noch?

❗ Wenn es Ihnen schwerfällt, ins Gespräch zu finden, üben Sie: Reden Sie mit einem Freund oder Partner. Sprechen Sie Ihre Gedanken laut vor dem Spiegel aus. Übungen und Wiederholungen unterstützen Sie, dass Sie Ihr Unbehagen schneller überwinden und ein wichtiges Gespräch souveräner führen können

PROBLEMATISCHE PHASEN UND KONFLIKTE

Jedes Kind – genauso wie jeder Erwachsener – steht vor Problemen und durchlebt schwierige Phasen. Bei Teenagern kann sich dies in Verhaltensweisen äußern, die für ihre Umgebung unangenehm sein können. Obwohl es mehrere Gründe dafür gibt, ist es so, dass wir dem Kind zunächst **nah kommen und eine bessere Beziehung herstellen** müssen. Erst danach kann ihm geholfen werden.

Wir sollen uns bewusst die Zeit nehmen, um **unsere Verbindung aufzubauen und gemeinsam angenehme Momente zu schaffen**. Dabei ist zu berücksichtigen, was das Kind mag.

MARIJAS ERFAHRUNG:

„Ich bin Familienberaterin. Vor einiger Zeit kamen zwei Elternteile zu mir. Sie waren verzweifelt. Ihre Tochter war rebellisch, die Stimmung innerhalb der Familie war angespannt und sie fragten sich schon seit langem, wie sie die Situation verbessern könnten. Sie wollten, dass ich einen Bestrafungsvorschlag gebe, stattdessen schlug ich ihnen aber etwas ganz anderes vor:

Ich fragte sie, ob sie bereit wären etwas zu versuchen. „Stellen Sie die Beziehung mit Ihrer Tochter für eine Woche lang in den Mittelpunkt," schlug ich vor.

Zuerst waren sie unsicher und zweifelten an meinem Vorschlag. Sie entschieden sich aber dafür, es zu versuchen und meinen Vorschlag anzunehmen:

- Die Eltern setzten sich zu ihr, während sie ihre Lieblingsserie schaute.
- Ihre Mutter fragte die Tochter, wie Snapchat funktioniert.
- Die Eltern fragten die Tochter täglich, wie ihr Tag verlaufen sei.
- Ihr Vater kochte ihr Lieblings-Abendessen.
- Als Überraschung gingen sie nach der Schule zusammen Eis essen.
- Sie sagten ihr, dass sie sie liebten.
- Sie versuchten, Gespräche auf einer respektvollen Basis zu führen.
- Jeden Tag aß die ganze Familie gemeinsam zu Abend, was schon lange nicht mehr vorgekommen war.

Eine Woche später waren die beiden zu einem weiteren Termin bei mir. Die Mama hatte Tränen in den Augen. „In all diesen Jahren haben wir die Zeit nie so genossen, wie diese Woche. Wir haben miteinander geschmust und gelacht, unsere Tochter sagte uns endlich, wie sie sich fühlt. Und auch wenn sie nicht immer zugehört hat, waren wir uns irgendwie einig."

Einen Monat später sagten sie mir, dass sie ihre Tochter jetzt viel besser kennen. Sie erfuhren von ihrer schwierigen Zeit in der Schule und ihre Beziehung hat sich wirklich verbessert. Jahre der Drohungen, des „Ins-Zimmer-Schickens“ und der Bestrafungen haben ihren Willen nicht zerstört, die Beziehungen innerhalb der Familie in Ordnung zu bringen. Der Monat des Beziehungsaufbaus hat die Familie wieder zusammengeführt.

Bestrafung ist langfristig sinnlos. Kinder wachsen auf und werden stärker, sie widersetzen oder verschließen sich. Was wirklich zählt, ist aber die Beziehung.

AKTIVITÄT:

1. Unabhängig davon, ob Ihr Kind durch eine problematische Phase geht oder nicht, sollten Sie mit ihm wertvolle Zeit verbringen. Fragen Sie es, was es sich wünscht, und gestalten sie eine ganze Woche nach den Wünschen des Kindes (so weit möglich). Falls Sie mehrere Kinder haben, widmen Sie jedem seine „eigene Woche“.
2. Danach können Sie evtl. noch eine Woche anschließen, in der sich entweder die Mutter oder Vater intensiv, um den Beziehungsbau kümmert.

EINEN GROßARTIGEN MENSCHEN ERZIEHEN

Wenn wir unseren Idealen treu bleiben, wenn wir Konflikte auf eine menschliche Art und Weise lösen und uns ethisch gegenüber uns selbst und anderen verhalten, können wir mit gutem Gewissen ein angenehmes Leben führen.

In zahlreichen Zivilisationen, moralischen Codices und religiösen Traditionen taucht ein wertvoller ethischer Grundsatz auf, der so wichtig ist, dass wir ihn als Gesellschaft als goldene Regel bezeichnet haben:

Die goldene Regel ist ein ethischer Grundsatz, der sagt, dass wir die anderen so behandeln sollen, wie wir wollen, dass sie uns behandeln.

Sowohl in der Erziehung als auch im Leben – wenn wir nicht wissen, wie wir handeln sollen, kann die goldene Regel unser Leitfaden sein.

❗ Gespräche mit Kindern und noch wichtiger, was wir ihnen vorleben, motivieren Kinder, sie nach gesunden und ethischen Werten zu handeln und zu großartigen Menschen werden.

✨ **Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie die goldene Regel beachtet haben.**

AKTIVITÄT:

1. Wir reflektieren über die folgenden Werte und stärken damit unsere Werte. Je stärker wir unseren Grundsätzen treu bleiben, desto stärker können unsere Kinder diese verinnerlichen.

Beantworten Sie die Fragen für jeden der unten angeführten Werte. Sie können die Antworten auch aufschreiben.

- Was bedeutet ein bestimmter Wert für Sie? (Unten auswählen) Zum Beispiel: Respekt.
- Welcher Fall von Respekt bliebt Ihnen am meisten in Erinnerung oder bewegte Sie besonders?
- Wann waren Sie das letzte Mal respektvoll gegenüber sich selbst?

Beantworten Sie die gleichen Fragen für die anderen Werte.

Güte

Definition: Die Eigenschaft, freundlich, großzügig und rücksichtsvoll zu sein.

Herkunft des Wortes: Es entwickelte sich im Althochdeutschen (*gūti*) und bezeichnet heute Freundlichkeit, Milde und moralische Qualität.

Empathie

Definition: Die Fähigkeit des Mitgefühls – andere Menschen und ihre Gefühle verstehen.

Herkunft des Wortes: Aus dem Griechischen „empatheia“ = „Leidenschaft“ oder „physische Zuneigung“, übertragen aus dem Deutschen „Einfühlungsvermögen“ ins Englische.

Mut

Definition: Die Fähigkeit, Angst, Schmerz oder einer Notlage mutig entgegenzutreten bzw. diese zu bewältigen.

Herkunft des Wortes: Das Wort „Mut“ stammt vom althochdeutschen muot und bedeutet ursprünglich Gesinnung oder innerer Zustand.

Erst später wurde daraus die Bedeutung „Tapferkeit, innere Stärke und Entschlossenheit“.

Treue

Definition: Starkes Gefühl der Unterstützung oder Treue zu jemandem.

Herkunft des Wortes: Das Wort „Treue“ stammt vom althochdeutschen *triuwi* ab und bedeutet ursprünglich „Festigkeit, Verlässlichkeit, Wahrhaftigkeit“.

Es bezeichnet heute die Beständigkeit und Loyalität gegenüber Menschen, Werten oder Versprechen.

Hilfe

Definition: Erleichterung, die jemand durch Unterstützung erhält.

Herkunft des Wortes: Das Wort „Hilfe“ stammt vom althochdeutschen hilfa und vom Verb

helfen ab. Ursprünglich bedeutete es „Beistand oder Unterstützung“ und bezeichnet heute jede Form des helfenden Handelns oder Mittels.

Zusammenarbeit

Definition: Gemeinsam mit jemandem arbeiten, um etwas zu schaffen oder zu erreichen.

Herkunft des Wortes: Das Wort „Zusammenarbeit“ setzt sich aus „zusammen“ (gemeinsam) und „Arbeit“ (Mühe, Tätigkeit) zusammen.

Es bedeutet ursprünglich gemeinsame Arbeit und bezeichnet heute kooperative Tätigkeit zwischen Menschen.

Respekt

Definition: Gefühl von starker Bewunderung für jemanden aufgrund seiner Fähigkeiten, Qualitäten oder Leistungen.

Herkunft des Wortes: Aus dem Lateinischen „respectus“, was sich zu „beachten, respektieren“ übersetzen lässt, aus „respicere“ = „zurückblicken, berücksichtigen“.

Wir haben eine 30-Tage Herausforderung vorbereitet. Führen Sie jeden Tag eine einfache Aufgabe durch, um Ihre Beziehungen zu verbessern und die Zeit mit Ihrer Familie zu genießen. Manche Aufgaben sind schon ein Teil des Handbuchs, andere sind ganz neu.

Unabhängig davon, wie gut ihr euch versteht, können Sie die Herausforderung mehrmals wiederholen, Sie werden von den Verbesserungen begeistert sein.

Die beiden Seiten mit Herausforderungen an einer gut sichtbaren Stelle befestigen – dadurch werden Sie immer wieder daran erinnert.

Anweisungen: Jeden Tag eine Aufgabe durchführen. Wenn die Aufgabe erledigt ist, nach Wunsch abhaken. Die Herausforderung am Kühlschrank, an einer Wand oder Tür aufhängen. Falls Sie einen Tag verpassen, machen Sie einfach am folgenden Tag weiter.

Tag	Aufgabe
1.	Erinnern Sie sich an drei Dinge, die Sie heute als Eltern getan haben.
2.	Loben Sie Ihr Kind für etwas, für das es viel Mühe aufwenden musste.
3.	Widmen Sie Ihrem Kind 30 Minuten ohne Störungen – kein Handy oder Aufgabenliste.
4.	Fragen Sie das Kind, wie es ihm geht, und hören Sie ihm aufmerksam zu, ohne es zu unterbrechen.
5.	Denken Sie an drei Dinge, die Sie freuen.
6.	Sagen Sie Ihrem Kind eine Sache, die Sie an ihm wirklich schätzen.
7.	Ein Ziel für sich selbst aufschreiben oder zeichnen und den ersten Schritt setzen.
8.	Machen Sie etwas für sich selbst, was Sie mit Energie versorgt.
9.	Erklären Sie dem Kind ein ihm unbekanntes Wort.
10.	Erinnern Sie sich an einen Augenblick aus Ihrer Kindheit, in dem Sie sich glücklich gefühlt haben. Erstellen Sie eine Zeichnung.
11.	Vereinbaren Sie ein „Date“ mit Ihrem Kind. Ihr Kind soll die Tätigkeit vorschlagen. (Eis essen gehen oder einen Spaziergang machen, ...)
12.	Erstellen Sie gemeinsame Familienregeln und Vereinbarungen.
13.	Regen Sie Ihr Kind dazu an, für ein Problem eine eigene Lösung zu finden.

Tag	Aufgabe
14.	Sagen Sie dem Kind etwas, das Ihren Tag verschönert hat.
15.	Erinnern Sie sich an drei Werte, die Sie an Ihr Kind weitergeben möchten.
16.	Fragen Sie das Kind, was es heute (oder in dieser Woche) zu den Familienaufgaben beitragen wird.
17.	Erinnern Sie sich an einen glücklichen Moment aus Ihrer Kindheit (mit Eltern oder anderen Personen). Gibt es irgendeine Möglichkeit, ihnen zu danken?
18.	Nehmen Sie sich eine Sache vor, die Sie als Eltern verbessern könnten.
19.	Mit dem Kind etwas Lustiges, Unerwartetes machen.
20.	Heute gibt es kein Fernsehen, YouTube oder Social Media. Beschränken Sie Ihre Handyzeit auf das Wesentliche. Am Ende des Tages aufschreiben, was anders war im Vergleich zu Tagen, an denen die o.a. Medien verwendet haben und wie Sie sich dabei gefühlt haben.
21.	Bitten Sie Ihr Kind, dass es Ihnen etwas beibringt.
22.	Gemeinsam mit Ihrem Kind backen oder kochen.
23.	Erzählen Sie eine Geschichte aus Ihrem Leben.
24.	Leiten Sie eine Mini-Routine ein, wie jeden Abend Märchen lesen, jeden Morgen gemeinsam frühstücken.
25.	Machen Sie etwas Gutes für sich selbst. Gönnen Sie sich etwas.
26.	Loben Sie heute drei Menschen aus Ihrem Umfeld
27.	Überlegen Sie, was Sie in Ihrer Familie glücklich macht. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf oder bringen Sie diese in Form von Symbolen zu Papier. Hängen Sie die Zeichnung eine Zeitlang an einer gut sichtbaren Stelle auf.
28.	Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, heute eine eigene Entscheidung zu treffen (über einen Ausflug, das Mittagessen, ...)
29.	Erinnern Sie sich an Ihre Träume aus der Kindheit und teilen Sie sie mit Ihrem Kind.
30.	Schreiben Sie drei Dinge nieder, die Sie als Eltern wirklich beherrschen. Gratulieren Sie sich dazu!

WIR SIND AM ENDE ANGELANGT.

WIR HOFFEN, DASS IHNEN DAS HANDBUCH GEFÄLLT

UND DASS WIR MIT UNSERER ARBEIT IHRE FAMILIE EIN BISSCHEN GLÜCKLICHER MACHEN KÖNNEN.

Interreg

Sofinancira EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von der EUROPÄISCHEN UNION

Slovenija – Österreich

CBC4YOUTH

Die Handbücher wurden für das gemeinsame Wohl erstellt. Sie können diese ohne Einschränkungen nutzen, teilen, drucken und in Ihre Aktivitäten einbinden, wobei die Quelle angegeben werden sollte.

Beteiligte an der Erstellung von Inhalten

Waldorfschule Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš Vrabac, Klemen Lah, Liliana Benić Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek
Zentrum für soziale Arbeit Gorenjska: Tamara Lužar
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner, Gerlinde Gugg
Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: Inhaltserstellungsteam

Autoren der Rätsel:
Barbara Lobe, Vera Grobelšek, Inhaltserstellungsteam Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

Illustrationen:
Marijana Kapus Dukarić

Reproduktionen der Illustrationen:
Branko Čeak

Fotografien:
Waldorfschule Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

Übersetzung ins Deutsche:
Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Übersetzung der Rätsel ins Deutsche:
Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Sprachliche Überprüfung:
Slowenisch: Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.
Deutsch: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

Aufnahme und Schnitt von Video- und Audiomaterial:
Boj Nuvak, Špela Šafarič

Lesung des Audio-Materials:
Waldorfschule Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

Beteiligte an Videoaufnahmen:
Anja Bošnjak (POI), Liliana Benić Drobac (Tonmodellierung), SchülerInnen und LehrerInnen der Waldorfschule Ljubljana und der Waldorfschule Dolenjska (andere Aufnahmen)

Musik in den Videoclips:
Istranbul – Nikriz Long
Matija Jahn – Mama Africa
PHJ Piano Solos: https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/
ACOOSTIKA-BEAT: https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/
freesound_community: https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/

Gestaltung:
Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

Erscheinungsjahr: 2025

Hinweis zum Projekt:
Die Handbücher und Inhalte wurden im Rahmen des Projekts CBC4YOUTH erstellt, mitfinanziert durch das Interreg-Programm Slowenien–Österreich. Der Inhalt dieses Materials gibt die Ansichten der Autor*innen wieder und spiegelt nicht notwendigerweise die Ansichten des Interreg-Programms Slowenien–Österreich oder der Europäischen Union wider. Die Finanziers haften nicht für die Nutzung der im Material enthaltenen Informationen.

Warnhinweis:
Die Handbücher dienen nicht der Diagnose oder dem Ersatz professioneller Hilfe. In Krisenfällen wenden Sie sich bitte an qualifizierte Fachkräfte und Hilfetelefone.

Waldorfska šola Ljubljana

CENTER ZA SOCIALNO DELO GORENJSKA

Psychosoziale Betreuung Liegl & Maric

Waldorfschule Klagenfurt

Shine
TOOLBOX

Interreg
Sofinancira EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von der EUROPÄISCHEN UNION
Slovenija – Österreich
CBC4YOUTH

Dieses Handbuch kann uns als Werkzeug für die Leitung von Workshops dienen.

Wir haben die folgende Checkliste erstellt, mit der wir vollkommen selbstständig Workshops – sowohl für Kinder als auch für Erwachsene – durchführen können.

1. VORBEREITUNG AUF DEN WORKSHOP

- ☐ Wir drucken das Handbuch aus.
- ☐ Wir lesen das gesamte Handbuch und machen alle Übungen.
- ☐ Wir wählen die Kapitel aus, die wir im Workshop vorstellen möchten.
- ☐ Wir lesen die ausgewählten Kapitel erneut und machen die Übungen erneut.
- ☐ Wir markieren oder notieren die wichtigsten Botschaften und Prinzipien der ausgewählten Kapitel.

Persönliche Reflexion

Für jedes ausgewählte Prinzip/Kapitel:

- ☐ Wir überlegen, welche persönlichen Erfahrungen wir mit diesem Prinzip haben.
- ☐ Wir notieren, wann wir dieses Prinzip im Leben angewendet haben und welche Folgen dies hatte.
- ☐ Wir notieren, wann wir das Prinzip nicht angewendet haben und welche Folgen dies hatte.
- ☐ Wir suchen zusätzliche Beispiele, um bei der Durchführung selbstsicherer und entspannter zu sein.

Reflexion aus der Kindheit

- ☐ Wir erinnern uns daran, wann ein Erwachsener dieses Prinzip angewendet hat und wie wir uns dabei gefühlt haben.
- ☐ Wir erinnern uns daran, wann das Prinzip nicht angewendet wurde und wie wir uns gefühlt haben.

Wenn wir uns nicht an Kindheitserinnerungen erinnern:

- ☐ Wir stellen uns vor, wie sich ein Kind fühlen würde, wenn das Prinzip angewendet wird.
- ☐ Wir stellen uns vor, wie sich ein Kind fühlen würde, wenn das Prinzip nicht angewendet wird.

Material für die Teilnehmer*innen

- ☐ Wir entscheiden, ob die Teilnehmer*innen während des Workshops gedruckte Handbücher verwenden.
- ☐ Bei Bedarf drucken wir nur ausgewählte Teile aus.
- ☐ Wir überlegen, ob wir das Handbuch über einen Projektor zeigen.

2. TRAINING DER WORKSHOP-DURCHFÜHRUNG

Vor dem Spiegel üben wir die Leitung des Workshops, um Selbstvertrauen bei der Durchführung zu gewinnen.

- ☐ Wir bereiten ein Notizbuch oder Papier für Notizen vor.
- ☐ Während der Simulation schreiben wir fortlaufend Notizen auf.

Simulation Schritt für Schritt

- ☐ Wir stellen uns vor den Spiegel und tun so, als würden wir vor den Workshop-Teilnehmerinnen sprechen.
- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir erklären, was das Ziel des Workshops ist und was wir gemeinsam erreichen möchten.
- ☐ Wir laden die „Teilnehmerinnen“ ein, sich kurz vorzustellen.
- ☐ Wir erklären mit eigenen Worten den Kern des ausgewählten Kapitels.
- ☐ Wir teilen unsere Erfahrung zum Prinzip und deren Auswirkungen in unserem Leben.
- ☐ Wir teilen unsere Beobachtungen, wie dieses Prinzip in der Gesellschaft angewendet wird oder nicht und welche Folgen dies hat.
- ☐ Wir bitten die „Teilnehmer*innen“, über ihre eigenen Erfahrungen nachzudenken.
- ☐ Wir laden sie ein, ihre Erfahrungen zu teilen, und ermöglichen eine kurze Diskussion.
- ☐ Wir kündigen eine Aktivität an, die hilft, Erfahrungen in die Praxis umzusetzen.

- ☐ Wir erklären die Anleitung zur Aktivität aus dem Handbuch.
- ☐ Wenn für das Kapitel keine Aktivität vorgesehen ist, wählen wir eine andere oder überspringen diesen Schritt.

Für jedes ausgewählte Prinzip:

- ☐ Wir wiederholen denselben Ablauf.

Verbesserung der Durchführung

- ☐ Nach der Simulation überprüfen wir unsere Notizen und ergänzen Verbesserungen.
- ☐ Bei Bedarf erstellen wir eine PowerPoint-Präsentation oder nutzen eine Tafel für Skizzen.
- ☐ Wir führen die Simulation erneut mit den neuen Verbesserungen durch.
- ☐ Wir wiederholen den Prozess, bis wir uns selbstsicher und entspannt fühlen.

3. WORKSHOP

Vorbereitung

- ☐ Wir bereiten die ausgewählten Materialien für die Teilnehmer*innen vor.
- ☐ Wir bereiten zusätzliche Hilfsmittel vor, falls nötig.
- ☐ Wir nehmen unsere Notizen mit.
- ☐ Wir erstellen einen Zeitplan für den Workshop inklusive Pausen.

DURCHFÜHRUNG DES WORKSHOPS

Einführung

- ☐ Wir begrüßen die Teilnehmerinnen.
- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir erklären das Ziel des Workshops und was wir gemeinsam erreichen wollen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmerinnen ein, sich kurz vorzustellen.

Inhalt

Für jedes Prinzip:

- ☐ Povemo bistvo poglavja.
- ☐ Dodamo primer iz svojega življenja in primer iz našega opazovanja družbe.
- ☐ Povabimo udeležence k refleksiji.
- ☐ Povabimo k deljenju izkušenj in omogočimo diskusijo.
- ☐ Izvedemo pripadajočo aktivnost/vajo.

Abschluss

- ☐ Wir sagen, dass wir zum Ende des Workshops kommen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmer*innen ein, ihre Erkenntnisse und Einsichten auszudrücken.
- ☐ Wir fragen, was sie aus dem Gelernten im Alltag anwenden werden.
- ☐ Wir bedanken uns für die Teilnahme.

NACH DEM WORKSHOP

- ☐ Wir schreiben einen kurzen Bericht:

Anzahl der Teilnehmer*innen:

Kurze Beschreibung des Ablaufs:

Was wir gelernt haben und was wir verbessern können:

Rückmeldungen der Teilnehmer*innen:

Waldorfska Šola Ljubljana

CENTER ZA SOCIALNO DELO GORENJSKA

Psychosoziale Betreuung Liegl & Maric

Waldorfschule Klagenfurt