



KATHY WEBER
HERZENSSACHE

Wie du auf Belohnung und Bestrafung verzichten kannst.



Wertschätzende Kommunikation
mit deinem Kind.

Inhalt

S. 3-5	Einleitung
S. 6	Wozu führen Belohnung und Bestrafung?
S. 7-8	Warum lohnt es sich auf Belohnung und Bestrafung zu verzichten?
S. 9-10	Übersicht & Tipp
S. 11-12	Wie du mit Lügen umgehen kannst
S. 13-14	Wie du aus Wenn-Dann-Sätzen Empathie zauberst
S. 15-16	Wie du aus einem Lob eine Wertschätzung machst
S. 17	Über mich
S. 18	Herzenssache Repertoire



In Teil 2 meines E-Books kannst du dein gelerntes Wissen, anhand von Formulierungsübungen, verinnerlichen.





Ich wünsche dir **viele Impulse und Freude** mit meinem E-Book und bin dankbar, dich auf deinem Weg in eine **bedürfnisorientierte Elternschaft** begleiten zu dürfen!

Deine Kathy ♡



KATHY WEBER
HERZENSSACHE



Belohnung und Bestrafungen werden dort eingesetzt, wo es an Vertrauen fehlt. Vertrauen in die Freiwilligkeit - in das Wesen des Menschen, gerne zu geben.

Beispiele

Bestrafung

„Wenn du jetzt nicht aus der Wanne herauskommst, dann lese ich dir gleich keine Gute-Nacht-Geschichte vor!“

Belohnung

„Wenn du dir jetzt schnell die Schuhe anziehst, dann gibt es gleich ein Eis auf dem Weg.“





Sowohl eine Belohnung als auch eine Bestrafung können **Angst, Schuld und Scham** erzeugen.

Wir werden belohnt oder bestraft, weil jemand anderes meint, dass wir etwas richtig oder falsch machen oder gemacht haben.

So entwickeln wir auf Dauer die Vorstellung, dass wir **diesen Erwartungen gerecht werden** müssen.



Dadurch können enormer Druck und Versagensängste entstehen.



KATHY WEBER
HERZENSSACHE

Belohnung und Bestrafung führen zu:

...starkem Konkurrenzdenken der Kinder



Die Kinder sind damit einem ständigen Wettbewerbsdenken ausgesetzt.

...Verlust an Verbindung, Verständnis, Nähe zwischen unseren Kindern und uns



Das Bindungsverhältnis wird geschwächt.

...Verlust von Neugier neue Lösungswege zu finden



Der Anreiz, sich für sich selber einzusetzen geht verloren.

...Streben nach Macht



Das Kind wächst in einem dominanten Umfeld auf und erfährt: der Stärkere gewinnt.

...extrinsischer Verhaltensmotivation



Das Kind handelt immer mehr mit dem Ziel es anderen Recht zu machen, statt sich über seine eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden und seine Grenzen erkennen und leben zu können.



Darum lohnt es sich, auf Belohnung und Bestrafung zu verzichten

- **Unsere Kinder brauchen** keine Anerkennung der anderen mehr, um sich OK zu fühlen.
- Unsere **Kinder bleiben neugierig** und lernen ungestört.
- Unsere Kinder **entwickeln Vertrauen** und probieren es aus.
- Der **Prozess** und nicht das Ziel **wird wichtig**.
- Das Schubladendenken fällt weg und unsere Kinder lernen, dass **jeder einzigartig** ist.
- Unsere Kinder sind nach einem Misserfolg **motiviert, andere Wege** zu finden und aus vielen Gründen mehr!





KATHY WEBER
HERZENSSACHE

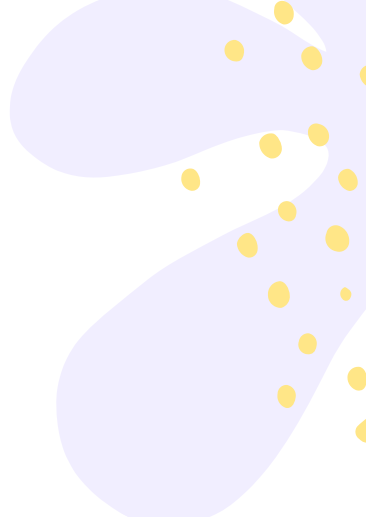
Merke!

Verzichtest du auf
Belohnung und Bestrafung,
wirst du in Verbindung,
statt in täglichen
Machtkämpfen, leben.

Ich habe dir zu folgenden Themen einige Beispiele vorbereitet:

- Wie du auf **Lügen deines Kindes** ohne Bestrafung reagieren kannst
- Wie du auf **Wenn-Dann-Sätze verzichten** kannst
- Wie du **statt zu loben echte Wertschätzung** zum Ausdruck bringen kannst





Tipp

Druck dir meine
Formulierungsvorschläge
und/oder die Merksätze aus
und häng sie dir gut sichtbar
in deinem Zuhause auf.

So können sie ganz
nebenbei immer mehr in
dein Bewusstsein fließen.



Lügen

Statt

"Du lügst!"

"Ich hab es doch gesehen!"

"Du erzählst nur Geschichten!"

...und ähnlichen Aussagen

Lieber

"Obwohl du sagst "Ich habe mein Zimmer aufgeräumt!", liegen Bücher und Autos auf dem Fußboden. Wolltest du noch ein wenig spielen und selber entscheiden, wann du die Sachen zurück räumst?"

→ "Du sagst "Ich war das nicht!". Du bist gerade ein wenig ängstlich, weil du keinen Ärger bekommen möchtest, oder?!"

→ "Du sagst: "Der Hund gehört mir! Den habe ich gefunden!" und ich weiß der gehört dem Kindergarten. Dir gefällt der Hund so gut, die Augen, der Mund und die Pfoten? Du möchtest, dass der bei dir wohnt, oder?!"

"Du hast gestern gesagt "Ja, ich hab die Hausaufgaben gemacht!" und heute lese ich im Hausaufgabenheft, dass sie gefehlt haben. Warst du genervt und wolltest gestern einfach deine Ruhe haben und weiter mit deinen Freunden spielen?"





KATHY WEBER
HERZENSSACHE

Merke!

Lügen sind für Kinder
Strategien. Also der
Versuch, sich ein
Bedürfnis zu erfüllen.

Wenn-Dann-Sätze

Statt

"Wenn du jetzt nicht aufhörst zu nörgeln, dann gibt es nie wieder Süßigkeiten!"

"Wenn du noch einmal "Du blöde Kuh!" zu mir sagst, dann kannst du deinen Kram in Zukunft alleine machen!"

"Wenn du jetzt dein Zimmer aufräumst, dann darfst du danach noch TV gucken."

"Wenn du noch einmal den Hund haust, dann gehen wir sofort nach Hause."

Lieber

"Du sagst zum zehnten Mal "Ich will ein Eis!". Du möchtest so unbedingt jetzt ein Eis, weil das so lecker ist und du am liebsten alleine entscheiden möchtest, wann du ein Eis isst, oder?!"

"Du hast gerade "Du blöde Kuh!" zu mir gesagt. Wolltest du mir damit zeigen, wie sauer du gerade bist? Du möchtest gerne selber entscheiden wann du deine Freunde triffst, oder?!"

"Bist du bereit dein Zimmer jetzt aufzuräumen? Du sagst "Nein!". Möchtest du selber entscheiden, wann du dein Zimmer aufräumst?"

"Stopp! Finger weg! Der Hund bleibt heile! Du bist gerade sauer, das willst du mir damit zeigen? Das sehe ich!"



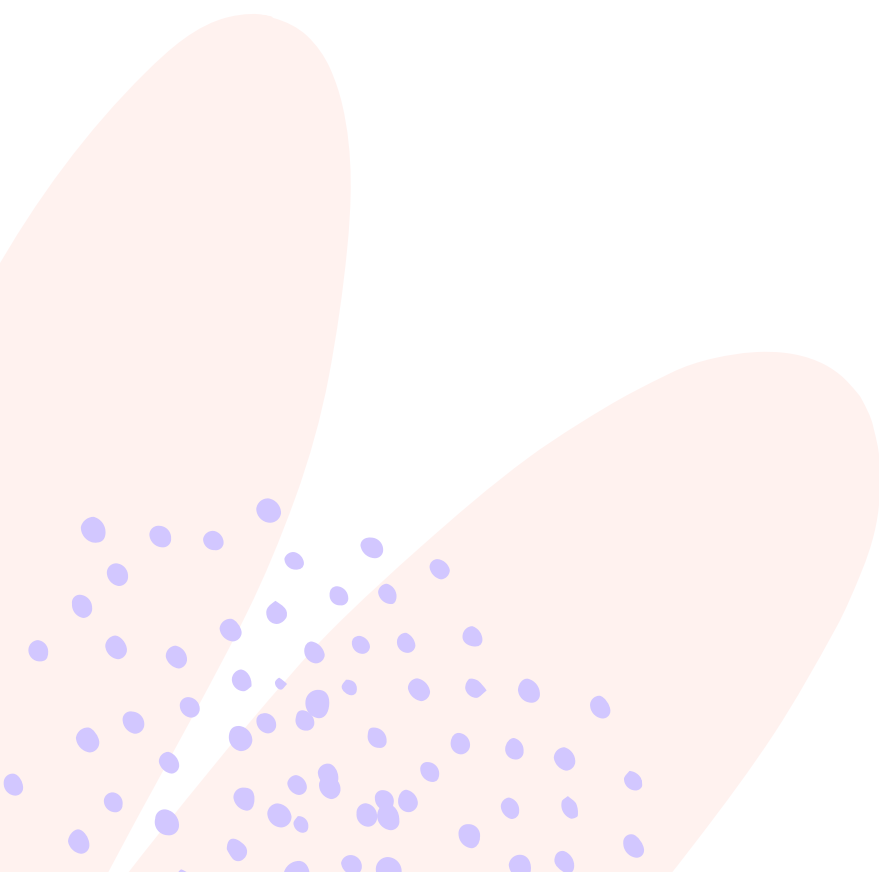


KATHY WEBER
HERZENSSACHE



Merke!

Dein Kind tut nichts
um dich zu ärgern,
es tut es für sich.



Lob vs. Wertschätzung

Statt

"Super gemacht!"

"Klasse!"

"Prima!"

"Spitzen Leistung!"

...und ähnlichen Aussagen

Lieber

"Du hast dir gerade zum ersten Mal alleine die Hände gewaschen! Da bist du ganz stolz, weil du immer mehr alleine schaffen möchtest, oder?!"

"Du hast mir gerade deinen Teller in die Küche gebracht. Da bin ich ganz glücklich, weil mir wichtig ist, dass hier alle mitmachen."

"Du bist gerade das Klettergerüst bis nach oben ganz alleine geklettert. Da bist du ganz mutig, weil du das gerne schaffen wolltest?"

"Du hast mir gerade geholfen deine Spielsachen in den Sack zu räumen. Da bin ich ganz erleichtert, weil mir wichtig ist, dass wir uns gegenseitig helfen."





KATHY WEBER
HERZENSSACHE

Merke!

Eine Wertschätzung
ist die Feier erfüllter
Bedürfnisse.



Ich bin Kathy

Zweifache Mama, Ehefrau, Tochter und patchwork-erfahren. Ich lebe und liebe die Gewaltfreie Kommunikation jeden Tag und möchte so viele Eltern und Pädagogen wie möglich inspirieren, sie in ihren Alltag einfließen zu lassen.

Ich bin ausgebildete Trainerin der GfK. Seit 2016 begleite ich Eltern und Pädagogen mit der GfK und helfe ihnen zu verstehen, was Kinder mit ihrem Verhalten zum Ausdruck bringen möchten.





KATHY WEBER
HERZENSSACHE

*Wie du auf Belohnung und
Bestrafung verzichten kannst.*

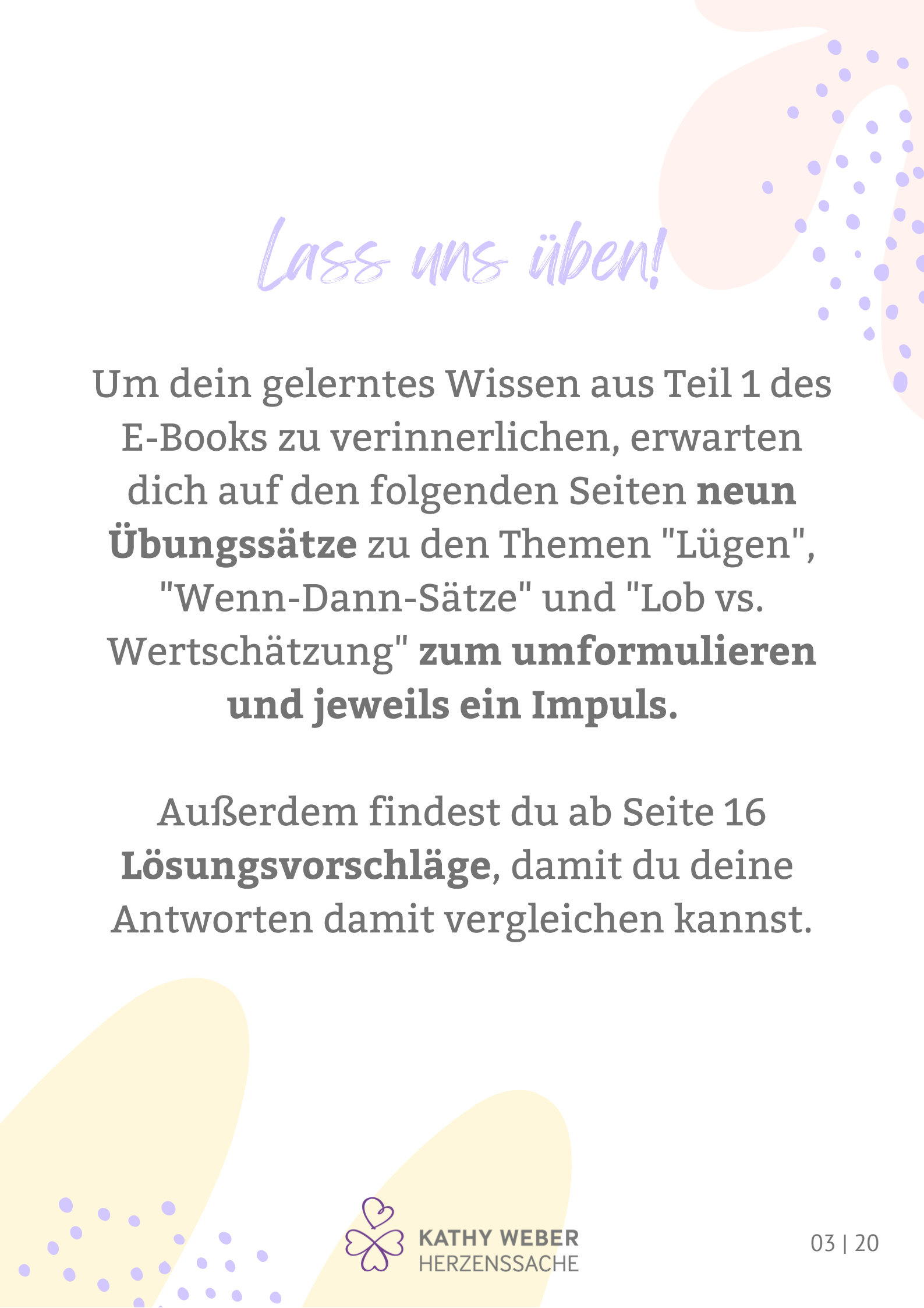


ÜBUNGEN

Inhalt

S. 3	Einleitung
S. 4-7	Übungssätze und Impuls zum Thema "Lügen"
S. 8-11	Übungssätze und Impuls zum Thema "Wenn-Dann-Sätze"
S. 12-15	Übungssätze und Impuls zum Thema "Lob vs. Wertschätzung"
S. 16-18	Lösungsvorschläge zu den einzelnen Übungssätzen





Lass uns üben!

Um dein gelerntes Wissen aus Teil 1 des E-Books zu verinnerlichen, erwarten dich auf den folgenden Seiten **neun Übungssätze** zu den Themen "Lügen", "Wenn-Dann-Sätze" und "Lob vs. Wertschätzung" **zum umformulieren und jeweils ein Impuls.**

Außerdem findest du ab Seite 16 **Lösungsvorschläge**, damit du deine Antworten damit vergleichen kannst.



Übungssätze

Thema: Lügen



SO GEHT'S

- 1 Was hast du gesehen/gehört?
- 2 Benenne ein Gefühl deines Kindes
- 3 Welches Bedürfnis hat das Kind sich dadurch versucht zu erfüllen?



Übungssätze

Thema: Lügen

1- Dein Kind sagt

"Ich habe Anika den Ball nicht aus der Hand genommen, sie hat ihn mir gegeben! Ich war das nicht!"

➔ Du hast gesehen, wie dein Kind Anika den Ball aus der Hand genommen hat.

Wie könntest du darauf reagieren?

.....

.....

.....



2- Dein Kind sagt

"Ich kann das alleine!"

→ Abends stehen die Schuhe noch im Flur.

Wie könntest du darauf reagieren?

.....

.....

.....

3- Dein Kind sagt Nachmittags,
nachdem es bei der Oma gewesen ist

“Ich habe heute noch
gar kein Eis gegessen!”

→ Abends erzählt dir die Oma, dass sie mit
deinem Kind ein Eis essen gewesen ist.

Wie könntest du darauf reagieren?

.....

.....

.....



Thema: Lügen

Wichtig!

Nach deiner Übersetzung der “Lüge” kommt ihr in den Austausch. Eventuell hast du schon verstanden, was dein Kind dir mit seiner “Lüge” sagen wollte oder noch nicht.

Bleib am Ball. Zeig deinem Kind, dass es mit all seinem Verhalten ok ist und du ihm hilfst, Wege zu finden, die für alle ok sind.



Übungssätze

Thema: Wenn-Dann-Sätze



SO GEHT'S

- 1 Was hast du gesehen/gehört?
- 2 Benenne ein Gefühl deines Kindes
- 3 Welches Bedürfnis hat das Kind sich dadurch versucht zu erfüllen?



Übungssätze

Thema: Wenn-Dann-Sätze

1- Elternteil sagt

“Wenn du noch einmal ins Wohnzimmer kommst, dann darfst du heute Nacht nicht zu uns ins Bett kommen!”

Was könntest du stattdessen sagen?

.....

.....

.....



2- Elternteil sagt

“Wenn du noch einmal deine Schwester haust, dann darfst du morgen nicht zu deinem Freund!”

Was könntest du stattdessen sagen?

.....

.....

.....

3- Elternteil sagt

“Wenn du dich alleine anziehst, dann darfst du die neue Puppe mit in den Kindergarten nehmen!”

Was könntest du stattdessen sagen?

.....

.....

.....



Thema: Wenn-Dann-Sätze

Wichtig!

Nachdem du herausgefunden hast, welches Bedürfnis hinter dem Verhalten deines Kindes steckt, hilf ihm Wege zu finden, wie es sich dieses Bedürfnis erfüllen kann, so dass es für alle ok ist.



Übungssätze

Thema: Lob vs. Wertschätzung



SO GEHT'S

- 1 Was hast du gesehen/gehört?

Welches Gefühl wurde dadurch
- 2 bei dir oder bei deinem Gegenüber
ausgelöst?
- 3 Welches Bedürfnis wurde dadurch
bei dir oder bei deinem Gegenüber
erfüllt?



Übungssätze

Thema: Lob vs. Wertschätzung

1- Elternteil sagt

"Du bist ja ein liebes Mädchen!"

→ Kind hat dir die Schuhe gebracht.

Was könntest du stattdessen sagen?

.....

.....

.....



2- Elternteil sagt

“Du machst das richtig klasse!”

➔ Kind fährt zum ersten Mal Fahrrad.

Was könntest du stattdessen sagen?

.....

.....

.....

3- Elternteil sagt

"Du bist echt ein kluges Köpfchen!"

➔ Kind hat eine Eins in der Klassenarbeit.

Was könntest du stattdessen sagen?

.....

.....

.....

Thema: Lob vs. Wertschätzung

Wichtig!

Mit einem Lob beurteilen wir das Verhalten anderer, in unserem Denken von richtig und falsch. Eine Wertschätzung dagegen ist frei von Bewertungen und lässt erfüllte Bedürfnisse zum Vorschein kommen.

Das fördert das Verstehen und knüpft keine Erwartungen an die Handlungen.



Lösungsvorschläge



Lösungsvorschläge:

Thema "Lügen"

Zu Übung 1

"Ich hab gesehen, wie du den Ball aus Anikas Händen genommen hast. Wolltest du Anika damit sagen, dass du gerne mit ihr zusammen spielen möchtest?"



Tipp: Frag dein Kind ob es eine Idee hat, wie es das beim nächsten Mal so zum Ausdruck bringen könnte, dass es für alle ok ist.

Zu Übung 2

"Du hast heute morgen gesagt "Ich kann das alleine!" und jetzt sehe ich, dass die Schuhe im Flur stehen. Du wolltest es gerne alleine schaffen und hast dann gemerkt, dass du doch Hilfe brauchst?"



Tipp: Frag dein Kind, wie du ihm helfen könntest, es alleine zu schaffen.

Zu Übung 3

"Du hast gestern Nachmittag gesagt "Ich habe noch gar kein Eis heute gegessen!" und mir hat die Oma abends am Telefon erzählt, dass ihr Nachmittags ein Eis essen wart. Du wolltest so unbedingt noch ein Eis essen, weil das so lecker schmeckt?"



Tipp: Frag dein Kind, ob es Sorge hatte, dass es sonst kein weiteres Eis gegeben hätte.



Lösungsvorschläge: Thema "Wenn-Dann-Sätze"

Zu Übung 1

"Du kommst jetzt zum fünften Mal ins Wohnzimmer.
Bist du ganz unruhig und brauchst Hilfe beim Einschlafen?"



Tipp: Finde heraus, was dein Kind braucht, um alleine
in seinem Bett bleiben zu können. Hilf ihm, es zu schaffen.

Zu Übung 2

"Stopp! Finger weg! Alle bleiben heile!
Wolltest du deiner Schwester gerade zeigen,
dass du gerne alleine sein möchtest?"



Tipp: Was hat dein Kind mit dem "Hauen" versucht zum
Ausdruck zu bringen? Findest du das heraus, kannst du
ihm helfen, andere Wege des Ausdrucks zu finden.

Zu Übung 3

"Bist du bereit dich alleine anzuziehen? Du sagst
"Nein!". Brauchst du Hilfe und meine Nähe?"



Tipp: Hilf deinem Kind, Dinge alleine zu schaffen.



Lösungsvorschläge:

Thema "Lob vs. Wertschätzung"

Zu Übung 1

"Du hast mir gerade meine Schuhe gebracht. Da freue ich mich, weil mir Unterstützung wichtig ist."



Tipp: Unterstützung kannst du auch übersetzen mit "weil mir wichtig ist, dass wir uns alle helfen".

Zu Übung 2

"Du fährst alleine Fahrrad. Da bist du total stolz, weil du das gerne alleine schaffen wolltest, was?!"



Tipp: Stolz ist ein Gefühl und lässt sich oft mit Bedürfnissen wie Autonomie / Entwicklung / Kreativität / Selbstbestimmung / Wissen u.v.m. in Verbindung bringen.

Zu Übung 3

"Du hast eine 1 in der Klassenarbeit geschrieben. Da bist du ganz stolz, weil dir wichtig ist, dass du das kannst?"



Tipp: Du kannst auch mitteilen, wie es dir damit geht: "Zu sehen, wie du deine Schulsachen machst, erfüllt mich mit Stolz."



Herzenssache - Repertoire



Mein 5-tägiges Online-Programm „Aus NEIN mach JA - Was tun, wenn mein Kind "Nein!" sagt?“ ist dein Kick-Start für eine Elternschaft in Kooperation & Leichtigkeit.



In meinem Podcast „FamilieVerstehen: Das ABC der Gewaltfreien Kommunikation“ gebe ich alle 2 Wochen Impulse für eine Elternschaft in Verbindung. Hör gerne mal rein!



In meinem Blog „Herzenslexikon – Der Eltlernblog mit der Gewaltfreien Kommunikation“ erhältst du ebenfalls regelmäßig Impulse mit der #gfkmitkathy.



Auf Youtube „Kathy Weber Herzenssache“ warten unzählige Rollenspiele mit der #gfkmitkathy auf dich.



Auf Instagram @_kathy.weber_ gebe ich regelmäßig GfK-Impulse für den Alltag mit Kindern.





KATHY WEBER
HERZENSSACHE



Lass uns *gemeinsam*
die Welt ein wenig
freundlicher gestalten

Deine Kathy ♥



KATHY WEBER
HERZENSSACHE

© COPYRIGHT 2022 – URHEBERRECHTSHINWEIS

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben Kathy Weber vorbehalten.

Falls du die Inhalte dieses E-Books verwenden möchtest, frag gerne per Mail an mail@kw-herzenssache.de nach.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten, § 97 UrhG