



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 bei dir oder bei deinem Gegenüber ausgelöst?
- 2
- 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 freu 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 Katy ♡



KATHY WEBER
HERZENSSACHE

© COPYRIGHT 2022 – URHEBERRECHTSHINWEIS

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken dieses E-Books 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