



Dein Handbuch für
mehr Gelassenheit

3 wertvolle Schritte in einen gleichwürdigen Familienalltag





Dein Handbuch für mehr Gelassenheit

Lass uns beginnen...

Was bedeutet Gleichwürdigkeit?

Gleichwürdigkeit ist ein von Jesper Juul entwickeltes Wort. Es bedeutet, dass Menschen die gleiche Würde besitzen, jedoch nicht unbedingt die gleichen Rechte. Und genau diese Differenzierung ist im Umgang mit Kindern so wichtig.

Es geht darum, dass jeder in der Gemeinschaft in gleicher Weise gesehen und gehört wird.

Es geht darum, die Kinder in ihrer Entwicklung liebevoll zu begleiten und die Familie anhand der Bedürfnisse jedes Einzelnen zu führen.

Ich zeige Dir in diesem Handbuch, wie Du Deinem Kind einerseits Anerkennung entgegenbringst und andererseits, Deine persönlichen Grenzen aufzeigst.

Nutze die folgenden Seiten, um wertvolle Veränderungen einzuleiten!





Dein Handbuch für mehr Gelassenheit

Das bin ich...

Wer bin ich und warum weiß ich darüber so viel?

Mein Name ist Imke Guzewski und ich bin familylab-Seminarleiterin. Familylab sind von Jesper Juul gegründete Familienwerkstätten.

Ich begleite Eltern wie Dich dabei, neue Wege im Umgang mit Kindern zu finden und alte Muster abzulegen. Ich zeige Eltern, wie sie ihre Kinder liebevoll führen und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung begleiten.

Als Spezialistin zeige ich Dir, wie Du Dein Kind zu einem Menschen mit einem hohen Maß an Selbstständigkeit, Kompetenz sowie einem starken Selbstwertgefühl heranwachsen lässt.

Ich freu mich, dass Du da bist und wünsche Dir viel Spaß auf den folgenden Seiten! Deine Imke

Für noch mehr spannende Inhalte lies gerne meine Blog-Artikel.



Hier

kommst Du direkt zu den Themen!





Dein Handbuch für mehr Gelassenheit

1

SCHRITT 1 – Reflektiere Dich.

Du bist nicht nur Mutter oder Vater.

Du bist und bleibst immer auch Kind.

Reflektiere hier die Erlebnisse Deiner eigenen Kindheit und notiere, was Dir im Umgang mit Deinem Kind wichtig ist.

1. Welche positiven Erinnerungen hast Du an Deine Erziehung?

2. Was war Dir in Deiner Erziehung eher unangenehm?

3. Was ist Dir im Umgang mit Deinem Kind heute wichtig?



SCHRITT 2 – Folge Deinen Bedürfnissen.

Schnell rutschen wir Eltern in alte Rollenmuster. Die Vorbilder zu herkömmlichen Erziehungsmustern sind noch zu präsent und stark in uns verankert.

Um gelassener zu reagieren, ist es wichtig, dass Du ein gutes Gefühl für Deine Bedürfnisse entwickelst.

Handelst Du auf Basis Deiner Bedürfnisse bist Du automatisch echt. Handelst Du auf Basis vorgefertigter Rollenbilder, bist Du wenig authentisch und es wird schwieriger, wirklich in Kontakt mit Deinem Kind zu kommen.

Überlege Dir also in jeder Situation genau, was Dein Bedürfnis ist und äußere dieses auf persönliche Weise.

Äußerst Du so klar und deutlich, was Dir wichtig ist, kann Dein Gegenüber reagieren. Schon bald werdet Ihr Dialoge führen, in denen die Bedürfnisse der Familienmitglieder sichtbar werden. Jeder fühlt sich gesehen, Kontakt entsteht und Ihr fühlt Euch verbunden.

Ein paar Beispiele:

- „Mir ist das zu laut.“
- „Ich möchte, dass Du Dich zum Essen an den Tisch setzt.“
- „Mir ist Deine Meinung wichtig.“

Es erfordert ein wenig Übung, doch schnell wirst Du merken, dass kräftezehrende Machtkämpfe nachlassen.



Persönliche Sprache.

Sprich über Dich und Deine Bedürfnisse und nicht über Deinen Gegenüber, so habt Ihr gute Chancen, dass es am Ende keinen Verlierer gibt.

Finde die persönliche Sprache mit dieser Übung:

1. Beschreibe eine kürzlich erlebte (Konflikt-)Situation:

2. Was war Dein Bedürfnis in dieser Situation?

3. Formuliere Dein Bedürfnis und beginne den Satz mit „Ich..“:



SCHRITT 3 – Schenke Anerkennung.

Anerkennung ist im Unterschied zum Lob ein wertfreies „Sehen“ des Kindes – oder jedes anderen Menschen natürlich!

Das Wertvolle daran ist, dass das Kind sich so angenommen fühlt, wie es ist. Es bekommt so nicht das Gefühl, etwas besonderes leisten zu müssen, um eine Rückmeldung von Außen zu bekommen.

Für jeden Menschen ist es ein wohltuendes Gefühl, gesehen zu werden, sich angenommen zu fühlen und das unabhängig von Rang, Status und Leistung.

Wir Eltern haben in der Regel eine sehr gute Bindung zu unseren Kindern. Daher fällt es uns meist leicht, zu sehen was sie gerade fühlen, worauf sie Lust haben oder was sie bewegt.

Wir brauchen es nur auszusprechen und schon entsteht Kontakt.

In der Kommunikation nennt man diese Technik „Spiegeln“.

Auf den nächsten beiden Seiten zeige ich Dir, wie Du authentische Formulierungen für den Alltag mit Deinem Kind findest.



Dein Handbuch für mehr Gelassenheit

3

Eine Reise zur Persönlichkeit Deines Kindes.

Notiere typische Eigenschaften Deines Kindes.

Folgende Fragestellungen können Dir dabei helfen:

- Welche Begabungen hat mein Kind?
- Welche Ängste beobachte ich immer wieder?
- Was bringt meinem Kind besonders viel Freude?
- Welche Bedürfnisse sind stark ausgeprägt?
- Wann reagiert mein Kind emotional?
- Welche besonderen Erlebnisse prägen mein Kind?

Deine Notizen



Dein Handbuch für mehr Gelassenheit

3

Formulierungen, die Anerkennung schenken.

Nutze die Notizen der vorherigen Seite, um Deinem Kind im Alltag zu spiegeln, wie Du es siehst und was Du siehst. Das klingt dann beispielsweise so:

- „Du siehst aber schlapp aus. War es anstrengend in der Schule/im Kindergarten? Magst Du mir davon erzählen?“
- „Es ist so herrlich, Dich beim Legobauen zu beobachten. Du siehst so konzentriert aus. Macht es Dir Spaß?“
- „Ich sehe, dass es Dir gerade gar nicht gefällt, dass wir jetzt gehen. Du hast so viel Spaß beim Rutschen.“

Notiere Dir Formulierungen, die Du im Alltag mit Deinem Kind anwenden kannst:

Deine Formulierungen



Dein Handbuch für mehr Gelassenheit

Mein Weg in die Gleichwürdigkeit.

Für mich war es sofort einleuchtend, mit Kindern ebenso zu kommunizieren, wie ich es auch mit meinem Partner tue. Kein „wenn...dann...“ und keine Bestrafungen, sondern Gespräche darüber, was jeder braucht und gerade möchte.



Ich bin sehr dankbar, dass mir schon zur Geburt unseres Sohnes ein Buch von Jesper Juul in die Hände fiel.

Mein Umfeld war, glaub ich, eher irritiert und hat mich leicht in die antiautoritäre Ecke gestellt.

Doch genau das ist es nicht. Unser Sohn kann selbstbestimmt ausprobieren und seine eigenen Erfahrungen machen, doch der Bestimmer in der Familie ist er nicht.

Denn es ist wichtig, dass die Erwachsenen die Führung übernehmen. Dass die Erwachsenen die Entscheidungen unter Einbezug aller Ideen und Wünsche treffen.

Heute kommen Freundin auf mich zu und sagen: „Ach deshalb hast Du das damals schon anders gemacht.“



Dein Handbuch für mehr Gelassenheit

Herzlichen Glückwunsch!



Du hast Dir 3 wirklich wertvolle Schritte erarbeitet:

3 Schritte für mehr Gelassenheit.

3 Schritte, die die Beziehung zu Deinem Kind stärken.

3 Schritte, die es Dir ermöglichen, echt zu sein und wunderbare Dialoge auf Augenhöhe zu führen.

Kostenlose Impulsvorträge

Wenn Du mehr über Anerkennung & Lob, Verantwortung & Vertrauen oder die 1. Autonomiephase erfahren möchtest, besuche einen meiner Impulsvorträge live per zoom.



Hier kannst Du Dich anmelden.

Ich freu mich, Dich dort zu treffen! Deine Imke