



Elternbildung Schule Stäfa 23.3.2021

Thema: Ermutigende Erziehung-

Wie fühlt sie sich an? Wie und wo wirkt sie? Wie klingt sie?

Ermutigungsübungen für Eltern und Kinder

1) Du möchtest sofort und schnell deine Stimmung oder die Stimmung in einer Gesellschaft verändern.

a) Denk intensiv an dein Hobby, deine liebste Tätigkeit oder einfach an etwas, was dich in Begeisterung versetzt. Stell dir vor, was dir daran gefällt und wie du dich dabei fühlst. Aktiviere alle Sinne: Was siehst, hörst, schmeckst, riechst und fühlst du? Vertiefe dich mindestens 5 Minuten in die Vorstellung.

Ziel: Innert Sekunden und Minuten fließen Wohlfühlhormone und weniger Stresshormone. Die Gedanken werden ruhiger, dein Körper entspannt.

b) Frag dein Gegenüber nach seinem Hobby, (siehe oben). Frag nach, was genau begeistert und Spass macht. Frag nach, wie es sich anfühlt, etc. ... (siehe oben) oder andere Fragen, die dein Interesse zeigen.

Ziel: Sehr schnell bist du in eine nettes anregendes Gespräch vertieft. Alle fühlen sich wohl und «gesehen» und die Wohlfühlhormone fließen.

2) Ermutigungsübung mit Kindern und Selbst-Ermutigungsübung: „Antidepressivum“ der Positiven Psychologie

a) Jeden Tag beim Abendessen oder beim Gute Nacht sagen: Jedes Familienmitglied nennt eines oder mehrere Eigenschaften, die gut an ihm sind, Dinge, die heute gut gelungen sind oder Situationen, die ihm heute gefallen haben. Für jede Nennung gibt es einen «Edelstein» in die «Schatzkiste» (Kiesel in Marmeladeglas, Muschel in





Schüssel ..., egal, Hauptsache, man sieht, wieviele positive Erlebnisse so im Verlauf der Zeit zusammenkommen).

b) Schreibe jeden Abend drei Momente auf, in denen du ein gutes warmes Gefühl hattest, du etwas gut gemacht hast, du besonders erfreut warst, dir etwas besonders gefallen hat.



Ziel: Wenn du die Übung regelmässig über längere Zeit machst, wird sich dein Gehirn positiv verändern. Das Gehirn lernt, dem Positiven mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als dem Negativen, den Sorgen und Ängsten.

3) Überlege dir immer wieder, was du mit deiner Familie ganz konkret machen könntest, damit in den Hirnen und Körper deiner Kinder (und dir) mehr Wohlfühlhormone fließen.

Auslöser für Wohlfühlhormone:

- „gesehen“ werden, Aussicht auf Anerkennung, Wertschätzung
- gute Gemeinschaft, Dazugehören, Kooperation
- Zärtlichkeit, Liebe erfahren und geben
- Lachen, Humor, Witze
- Geschichten, Rituale
- Schöne Musik, Singen
- Tanz, Rhythmus, Verse
- Naturerlebnisse
- Natur, Pflanzen, Tiere

Immer wenn es sich gut, warm, freudig, begeisternd, erfreulich, spannend, lebendig, entspannend anfühlt, bist du auf dem richtigen Weg.

4) Wie klingt Ermutigung?

Die ermutigende hirngerechte Sprache ist eine klare positiv formulierte Sprache! Sie ...

1) Bietet Sicherheit, vermindert Stress, beruhigt. Z. Bsp.:



«Oh, je, das kann passieren ...»

«Was kann dir helfen ...»

«Es hat genug /jede/r darf mal / alle kommen dran.»

Sagt, wie, wo, wann etwas sein soll (ohne Verneinungen und negative Formulierungen). Z. Bsp.:

«Sobald du fertig bist, können wir ...»

«Hier darfst du ...»

«Jetzt ist Zeit zum ...»

2) Fördert Zugehörigkeitsgefühl und Mitgefühl

Indem du mit freundlicher Stimme sprichst und mit freundlichem Blick schaust. Du in respektvollem Ton sprichst. Am besten stellst du dir vor, dass du mit deiner besten Freundin sprichst, nämlich höflich, wenn auch bestimmt (falls nötig).

Schliess ein Kind niemals aus, arbeite nicht mit Liebesentzug. Denn das verursacht grossen Stress, schadet und nützt selten. Um Kooperation zu erreichen gibt es bessere, heisst ermutigende Möglichkeiten.

Verwende viele verbindenden Wörter:

«wir, alle, zusammen, beide, gemeinsam, bei uns, für uns, miteinander»

3) Ermöglicht Freiraum und Entfaltung

Lass die Kinder bei ihren Tätigkeiten mehr machen, rede weniger drein, korrigiere weniger, befiehl weniger (nur wenn nötig). Verwende häufiger die Frageform. Z. Bsp.:

«Das ist eine interessante Idee, möchtest du es ausprobieren?»

«machst du die Hausaufgaben **vor** oder **nach** dem Zvieri?»

«**wann** mistest du den Stall des Meerschweinchen aus?»

«könntest du dir vorstellen, den Teller direkt in den Geschirrspüler zu tun?»

Gib den Kindern einen Vertrauensvorschuss, lass sie ihre eigenen Fehler machen, erleben und selbst korrigieren.

Lass sie die Folgen ihres Tuns erleben (und allenfalls



ausbaden). (Natürlich nur, wenn es nicht lebensgefährlich oder für jemand anderen lästig oder kostspielig wird).

Z. Bsp.:

«Das wird schon funktionieren.»

«Was könnte dir helfen?»

«Oh je, hast du eine Idee, wie du das Missgeschick beheben könntest?»

Frag mehr nach der Meinung, Ansicht, Verständnis des Kindes.

Z. Bsp.:

«Was meinst du ...?»

«Wie denkst du, dass ... funktioniert?»

«Hast du eine Idee dazu?»

«sollen wir ...?»

(Natürlich nur bei Dingen und Situationen, die in der Kompetenz des Kindes liegen. Wenn die Verantwortung und Kompetenz bei dir liegen, dann sagst du, wie es sein soll - mit freundlicher Stimme (siehe oben)).

Viel Erfolg und Freude beim Umsetzten.

Wenn du mehr zu ermutigender Erziehung erfahren und sie erlernen möchtest, informiere dich auf:
www.elisabethdillmann.ch.