**Ich zähle bis 3!**

Was bedeutet diese Aussage?

* Drohen
* Druck ausüben
* Angst erzeugen
* Unterwürfigkeit erzeugen
* Und vieles Negative mehr….

**Ich zähle bis 3 ist eine Machtdrohung!**

Ein NOGO in jeder Beziehung!

Wenn Eltern mit Macht und Machtandrohungen reagieren, ist das meistens ein Ausdruck von Hilflosigkeit“, Manche Väter und Mütter kennen keine Alternativen zu Druckmitteln oder glauben, dass das Verhängen von Sanktionen einfach zum Elternsein dazugehört. Viele greifen, wenn es stressig wird, aber auch unbewusst auf eigene Erfahrungen zurück. Wer in seiner Kindheit von seinen Bezugspersonen mit Drohungen und Strafen erzogen wurde, reaktiviert dieses Verhalten oft in einer belastenden Situation, **entgegen aller guten Absichten**.

**Kommunikation ist das wichtigste Fundament des Zusammenlebens!**

Um deine Kommunikation zu verbessern, vermeide folgende Ausdrücke

* Nie setze ein Selten
* Immer setzt ein Häufig
* Aber setzte ein Und

**Wichtige Sätze zur Eigenreflektion!**

1. Alles fängt bei mir selbst an (Bewusstseinsveränderung!)
2. **Ich** mache das nicht gegen Dich- **Ich** mache das für mich!
3. Ich gebe keinem anderen Menschen **Macht** über meine Gefühle!

**Ich Botschaften** sind wichtiger Bestandteil einer guten Kommunikation

Eine konfrontative Ich Botschaft (KIB) enthält:

1. Ich sehe das **Verhalten** des Kindes (*Kamerablick*)
2. Es hat für mich spürbare **Folgen** *(gut reflektieren, ob es Folgen gibt)*
3. Ich habe dazu ein **Gefühl** *(was nehme ich bei mir wahr)*

**Mit Widerstand arbeiten:
Elternteil:**Lars, räum bitte die Spielsachen aus dem Wohnzimmer, ich bekomme gleich Besuch!

**Lars:**
Oh ne, ich habe keine Lust jetzt aufzuräumen!

**Elternteil:** (Widerholt das Gesagte von Lars)
OK, du sagst also, dass du keine Lust hast aufzuräumen…..

(U)= Umschalten
**…..und mir ist es sehr wichtig, dass du jetzt aufräumst.**

**Lars:**
Mama, ich habe gerade alles erst aufgebaut und ich habe keine Lust jetzt aufzuräumen!

**Elternteil**: (Widerholt das Gesagte von Lars)
OK, du sagst also, dass du gerade alles erst aufgebaut hast und dass du keine Lust hast jetzt aufzuräumen….

(U)= Umschalten
**….und mir ist es jetzt sehr wichtig, dass du jetzt aufräumst.**

Vielleicht geht Lars nochmal in Widerstand, was im Normalfall
bis zu 3 x passieren kann.
Dann jedoch wird Lars **ein Angebot machen**.(Aufpassen, wann das passiert)!!!

Z.B. Kann ich denn nicht wenigstens……

**Lars ist dann nicht mehr im Widerstand-Er biete eine Lösung an.**

Hier müssen Sie jetzt endscheiden, auf was Sie sich einlassen wollen.

Ich wünsche euch viel Freude, Energie und ein gutes Gelingen auf dem Weg in die Zukunft mit eueren Kindern und allen die euch WICHTIG sind!

Liebe Grüße
Berthold