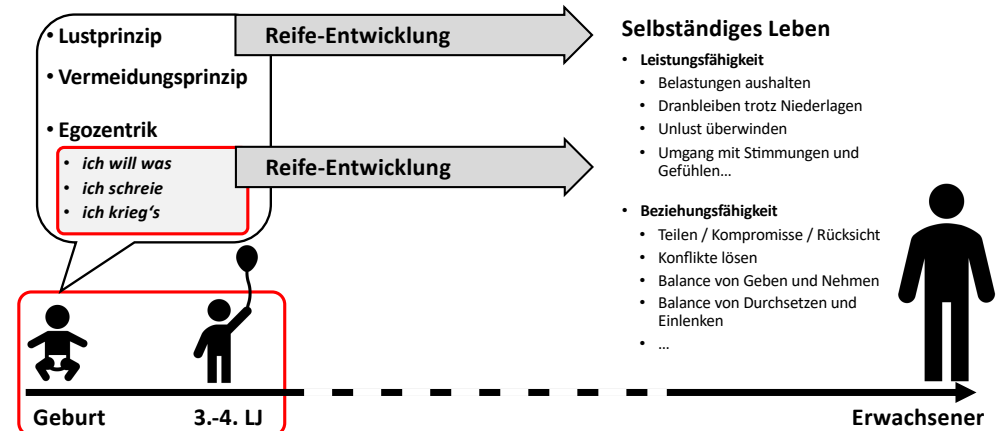
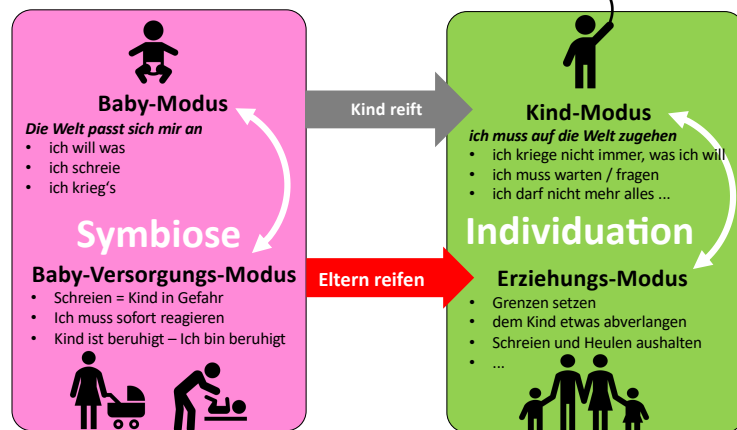


# Grenzen – Regeln – Pflichten + Freiheiten

## Reife - Entwicklung



## Reifendes Kind durch reifende Eltern



## Grenzen aushalten = Reifmerkmal

### Baby-Modus

- ich will etwas
- ich schreie
- ich krieg' es

Impuls → sofortige Befriedigung

Baby kann keine psychische Spannung aushalten

### Kind-Modus

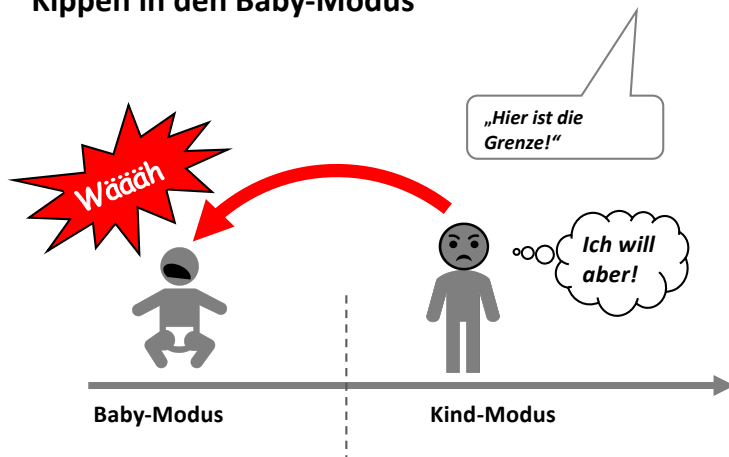
- ich muss
- warten
  - fragen
  - aushalten
  - eigene Lösungen finden ...

Impuls → 1. → 2. ... → x. → Befriedigung

Die Persönlichkeit reift mit der Fähigkeit,  
psychische Spannung auszuhalten

**Brüllen und Schreien sind  
KEIN Merkmal von PERSÖNLICHKEIT  
sondern von UNREIFE**

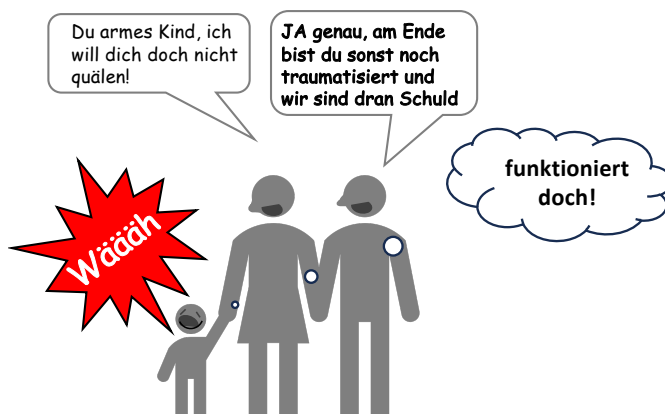
## Kippen in den Baby-Modus



## Großhirn-Stammhirn-Konflikt



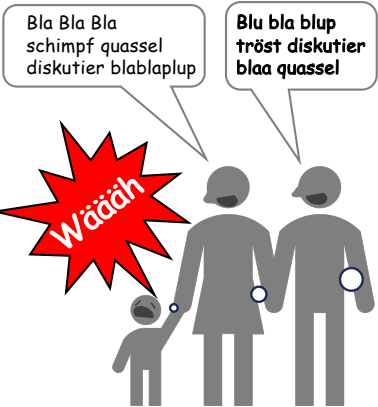
## Lösungsweg 1: Nachgeben



## Lösungsweg 2: Grenzen abschaffen

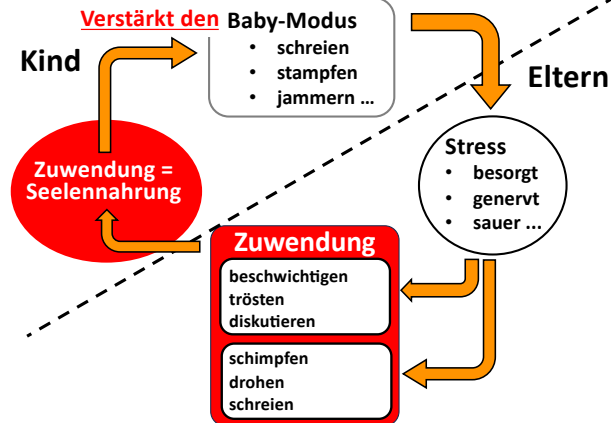


### Lösungsweg 3: Reden

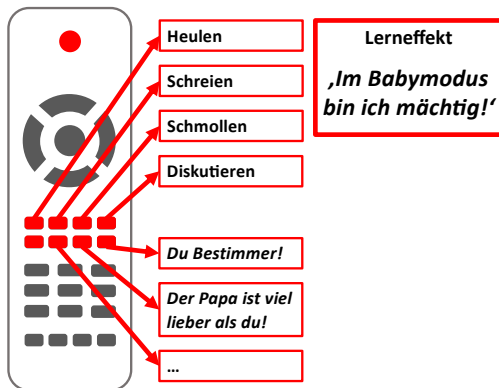


Ich liebe diese  
Aufmerksamkeit

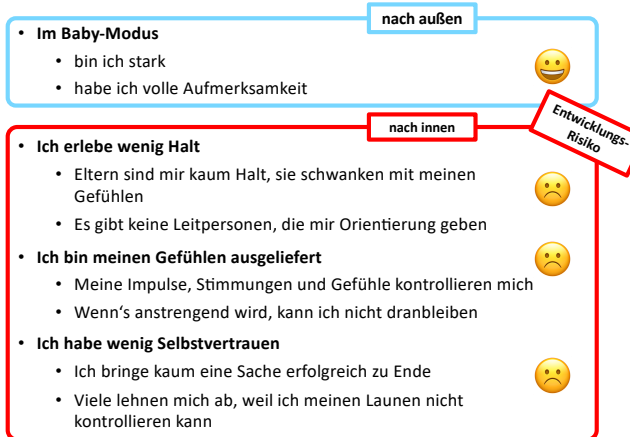
### Teufelskreis



### Eltern-Fernbedienung



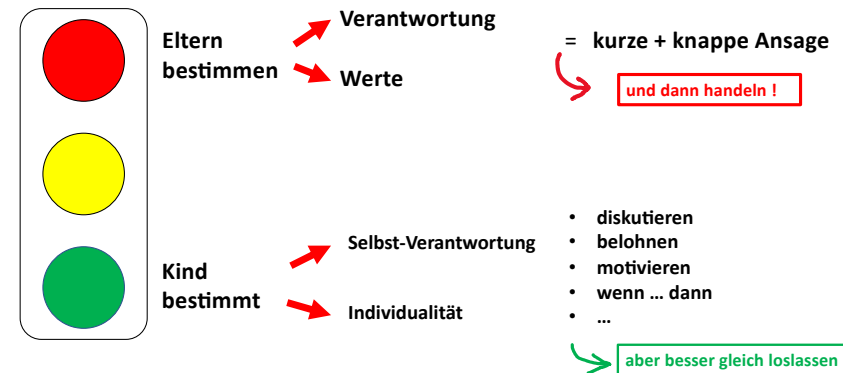
### Effekte beim Kind



# Grenzen – Regeln – Pflichten

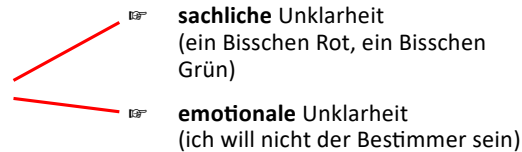
## Wie?

## Die Eltern-Ampel



## Die Diskutierfalle!

Warum diskutieren wir, auch wenn es nichts bringt?



**Diskutieren ja!**

- Größere Unternehmungen
- Themen in Kindverantwortung
- Kind darf mitentscheiden

**Auswählen**

- Vorgaben bestimmen
- Freie Auswahl
- evtl. diskutieren

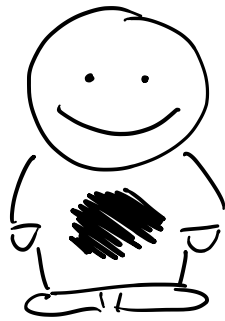
**Diskutieren nein!**

- Tägliche Routinen
- Feste Regeln
- Elternverantwortung
- Familienwerte

## Klar - aber immer wertschätzend!

- **klar**
  - verständlich
  - kurz und knapp
- **konsequent**
  - nach der 2. o. 3. Ansage handeln
  - falls Ausnahmen: als Ausnahme benennen
  - **nur soviel Grenzen, wie du auch konsequent sein kannst!**
- **wertschätzend**
  - ruhig
  - in angemessenem Ton
  - vorher erklären

## Wertschätzende Autorität



**äußere Realität**  
kurz und knapp



**Orientierung**



**innere Realität**  
Ja-Sätze



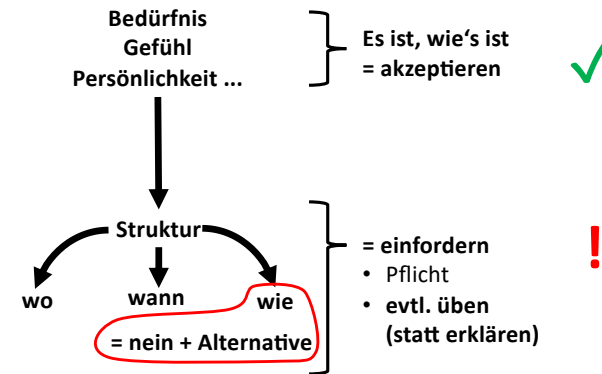
**Bindung**



Äußere Stimme  
wird zur  
Inneren Stimme

- ~~du müsst doch verstehen~~
- ~~sieh's doch mal so~~
- ~~schnelle Lösung~~

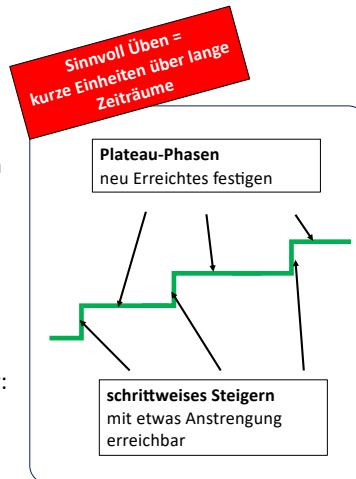
## Bedürfnis in Struktur



## Üben

### Bedeutung des Übens

- Wiederholungen automatisieren das Handeln
- Automatisiertes Handeln ist stressfest  
d.h. in emotionsgeladenen Situationen abrufbar
- Stellt sicher, dass gewünschtes Handeln beim Kind verfügbar ist
- Stabilisiert die Beziehung Kind – Erwachsener:
  - ich bleibe dran
  - unaufgeregt
  - mit langem Atem

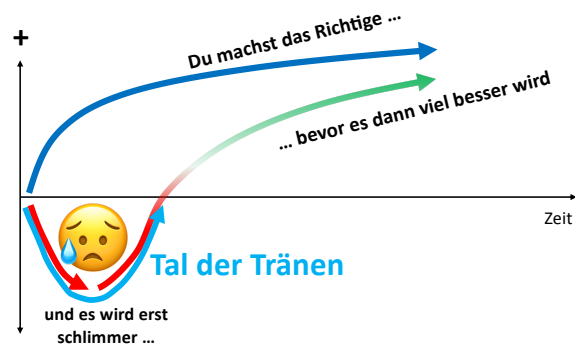


## Pflichten

- **Praktische Fähigkeiten**
  - Essen zubereiten
  - Waschen
  - Mit Werkzeugen umgehen
  - Reparieren
  - ...
- **Erfolgslebnisse**
  - Mein Beitrag war wichtig
  - Meine Arbeit macht Sinn
  - Ich kann was
  - ...



## Das Tal der Tränen



## Konsequenzen

	falsch	richtig
Häufigkeit	<del>regelmäßig</del>	selten
Ziel	<del>Ärger entladen</del>	Verhaltensänderung
Zeit	<del>Auf der Stelle</del>	mit etwas Abstand
Bezug	<del>Person</del>	Verhalten
Wert	<del>entwürdigend</del>	wahrt die Würde
Kommentar	<del>allgemein</del>	spezifisch
Verhältnismäßigkeit	<del>zu groß / zu klein</del>	angemessen

## Wege aus der Eskalation

	Machtkämpfe	Wertschätzende Autorität
Leitlinie	<del>Herrschaft</del>	Verantwortung
Lösungssuche	<del>sofort auf der Stelle</del>	bei Beruhigung
Emotion	<del>aufgeregt</del>	besonnen
Kommunikation	<del>Wortschwall</del>	wenig Worte
nach dem Konflikt	<del>entwürdigend</del>	wahrt die Würde
nach dem Konflikt	<del>nachtragen, ausschließen</del>	versöhnen, wieder in die Mitte nehmen