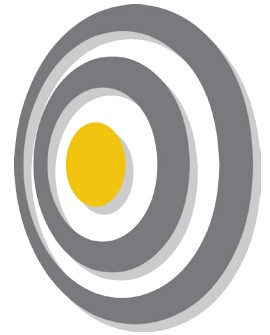


Ich begrüße Sie herzlich zu meinem Kommunikationskurs!

In diesem Kurs zeige ich Ihnen wie Sie mit Ihrer Kommunikation die Atmosphäre in Ihrer Familie verbessern können und ich zeige Ihnen Möglichkeiten auf, einen wertvollen Kontakt zu Ihrem Kind aufzubauen. Der Kurs besteht aus drei Teilen. Diese bauen aufeinander auf und enthalten Übungen zur Selbstreflexion.

Ich empfehle Ihnen der Reihe nach vorzugehen und zwischen den jeweiligen Teilen ein oder mehrere Tage vergehen zu lassen um die einzelnen Teile zu üben. Ich schreibe immer von „Kind“ auch wenn Ihr Kind bereits jugendlich ist, da meiner Meinung nach der Kurs auf jedes Alter übertragen werden kann.



Teil 1

Kontaktaufnahme - Gesprächsbeginn:

Oft beginnen Eltern (Erziehungsberechtigte, Oma, Opa....) ein Gespräch indem sie Fragen stellen. Jesper Juul nennt dies „Interviewfragen“. Diesen Begriff möchte an dieser Stelle übernehmen.

Beispiel

Ihr Kind kommt von der Schule nach Hause: „Na, wie war es in der Schule? Was habt ihr denn gemacht? Hast du Hausaufgaben auf? Steht ein Test an? Musst du etwas üben?“

Die Antworten sind meist einsilbig und haben mit dem, was Ihr Kind derzeit wirklich emotional bewegt oft nicht viel gemeinsam. Die erste Veränderung ist jetzt:

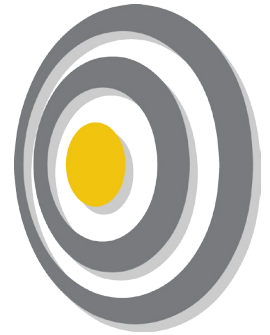
Ihr Kind kommt von der Schule nach Hause und Sie erzählen etwas von sich, was Sie gemacht haben und wie es Ihnen dabei ging.

Beispiel

„Schön, dass du da bist. Ich war heute einkaufen und da habe ich ca. 30 min an der Kasse gestanden, ich bin so genervt.“

Oder:

„Heute ist mir beim Radfahren so richtig der Wind um die Ohren geweht, das war großartig.“

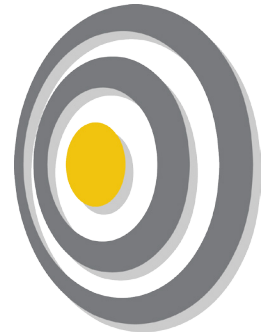


Teil 1

Natürlich soll es etwas Authentisches sein, was Sie wirklich erlebt haben und - wie es für Sie war. Danach machen Sie eine Pause und - atmen Sie.

Atmen ist immer gut, so halten Sie den Kontakt zu sich. Sie atmen und warten, ob Ihr Kind Ihnen auch etwas erzählen möchte. Sie geben ihm den „Raum“ dafür. Falls Ihr Kind nichts erzählen möchte, warten Sie ab und drängen es nicht.

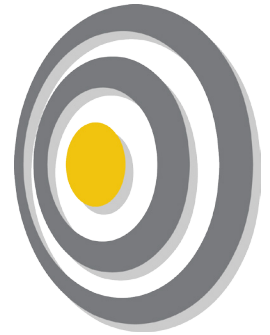
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren.



Zusammenfassung

Stoppen Sie Fragen zum Gesprächsbeginn - stattdessen:

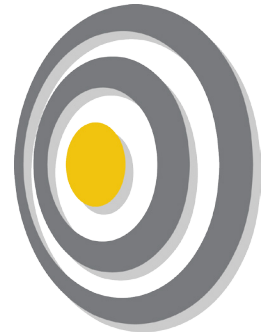
1. Schauen Sie Ihr Kind an.
2. Erzählen Sie etwas von sich: Was Sie erlebt haben und - wie es Ihnen damit ging.
3. Atmen Sie viel, reden Sie wenig und geben Ihrem Kind „Raum“ von sich zu erzählen



Reflexion

An welcher Stelle wurde ich unruhig?
Wie geht es mir, wenn ich meinem Kind etwas von mir erzähle?
Neige ich dazu, sofort einen Kommentar abzugeben oder gar eine Lösung parat zu haben?
Kann ich Schweigen zwischen meinem Kind und mir aushalten?

Tanja Göttmann



Expertin
für
Familien

Abschließend

Ich hoffe ich konnte Ihnen mit diesem Kommunikationskurs wertvolle Anregungen geben. Über ein Feedback von Ihnen würde ich mich sehr freuen.