

---

# Beziehungsfördernde Kommunikation im Erziehungsalltag



Barbara Forster-Zanettin  
[www.redeweise.ch](http://www.redeweise.ch)

# Rosen und Tulpen



---

... brauchen Erde, Wasser und Sonne.



# Beziehungsfördernde Kommunikation

Richtig zuhören



Klar reden



Konflikte fair lösen





## Richtig zuhören



# Die typischen Zwölf

1 befehlen

2 drohen

3 predigen

4 Lösungen geben

5 belehren

6 beschuldigen

7 loben

8 beschimpfen

9 analysieren

10 trösten

11 verhören

12 ablenken



# So sprechen Kinder mit uns



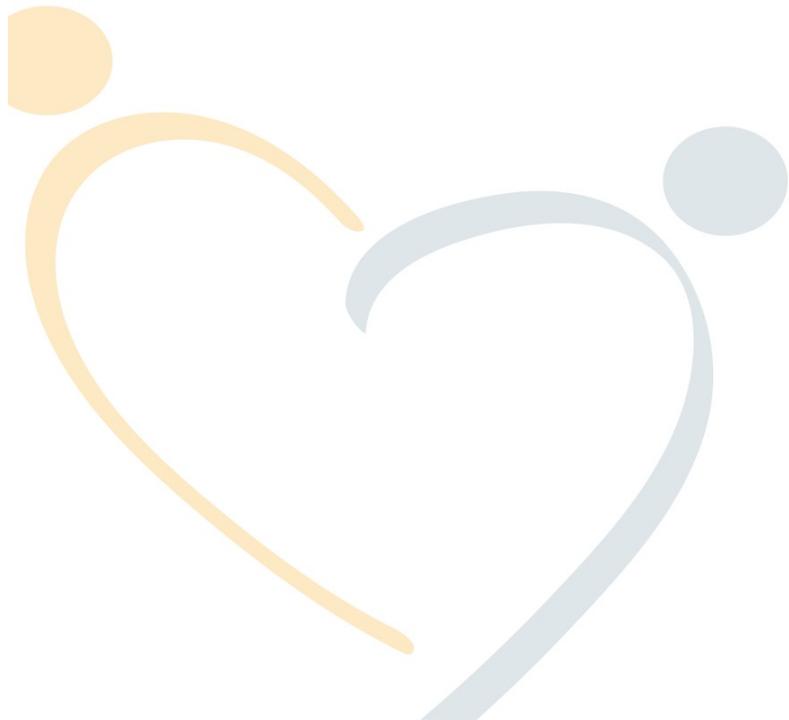
traurig



Karin ist gemein!

Bist du traurig,  
weil Karin nicht mit dir spielt?





## Richtig zuhören

Zuhören, um zu verstehen  
und nicht, um zu antworten



**Klar reden**

[www.redeweise.ch](http://www.redeweise.ch)

# Unsere „Redeweise“ ist entscheidend



---

# Wann hören Kinder uns zu?



# Sagen, wie es mir geht

Ich **sage** meinem Kind, was ich

- denke
- fühle
- glaube
- vermisse
- brauche
- schätze
- (nicht) gern habe
- ...



# Sagen, wieso ich etwas nicht möchte

## Hilfreiche Begründungen:

- Zeit
- Geld
- Energie



# Sagen, was ich brauche

Kinder wollen mit uns **kooperieren**...

... sie mögen es jedoch nicht, wenn wir ihnen **vorschreiben**, wie sie das machen sollen.



# Sagen, was mir gefällt

**Lob** ist eine (positive) Du-Botschaft:

- kann zu Widerstand führen
- kann manipulativ wirken
- kann unter Druck setzen

**Anerkennende Ich-Botschaft:**

- Was gefällt mir?
- Worüber freue ich mich?
- Welche positiven Folgen hat das für mich?



# Die rote Karte

## Verhalten:

- vorwurfslose Beschreibung des Verhaltens (Fotoapparat/Mikrofon)

## Folgen:

- konkrete, spürbare Folgen für mich

## Gefühle:

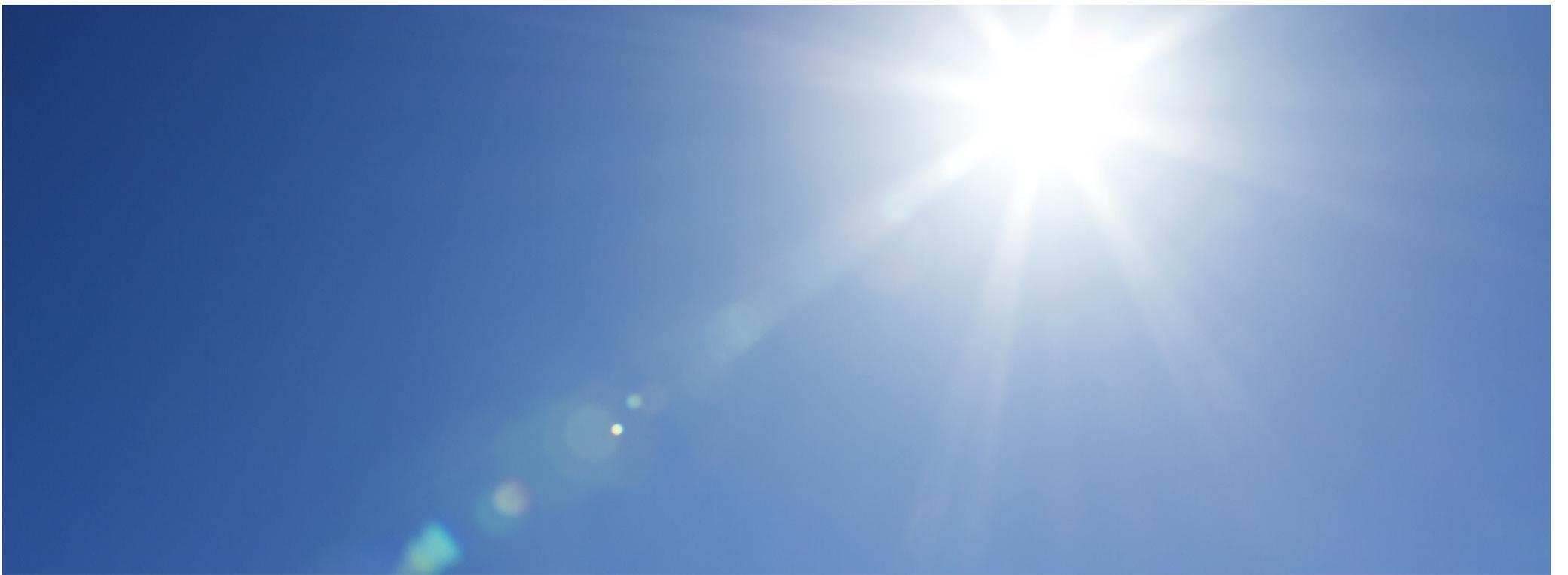
- meine ehrlichen, echten Gefühle





## Klar reden

Von mir reden,  
anstatt über den Anderen



# Konflikte fair lösen



---

# Konflikt zwischen Elternteil und Kind:

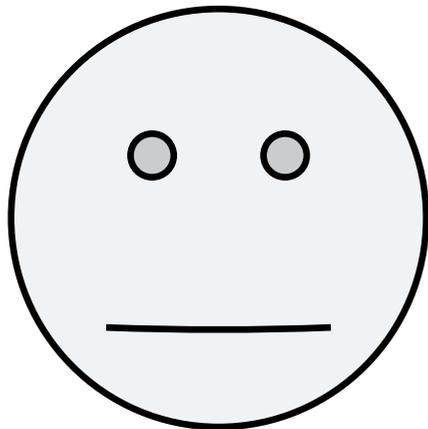
Nach einem langen Spielplatzbesuch möchte...

- die Mutter bzw. der Vater nach Hause.
- das Kind noch weiter spielen.

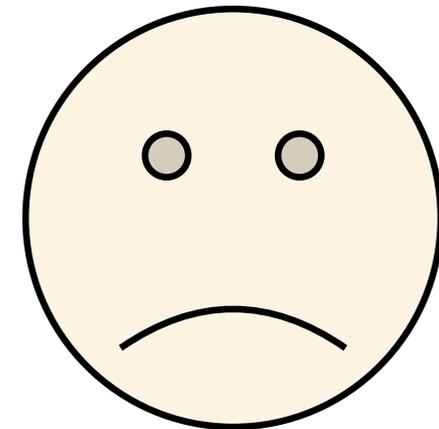


# Variante 1

**Elternteil**



**Kind**



**Wut**

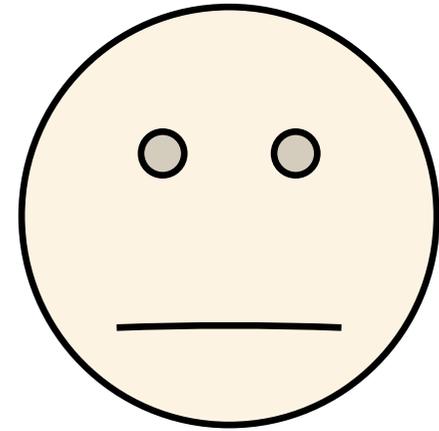
autoritärer Erziehungsstil

# Variante 2

**Elternteil**



**Kind**



**Wut**

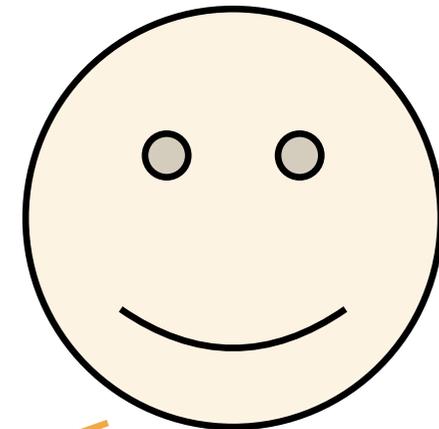
„laissez-faire“

# Variante 3

**Elternteil**



**Kind**



**Respekt**

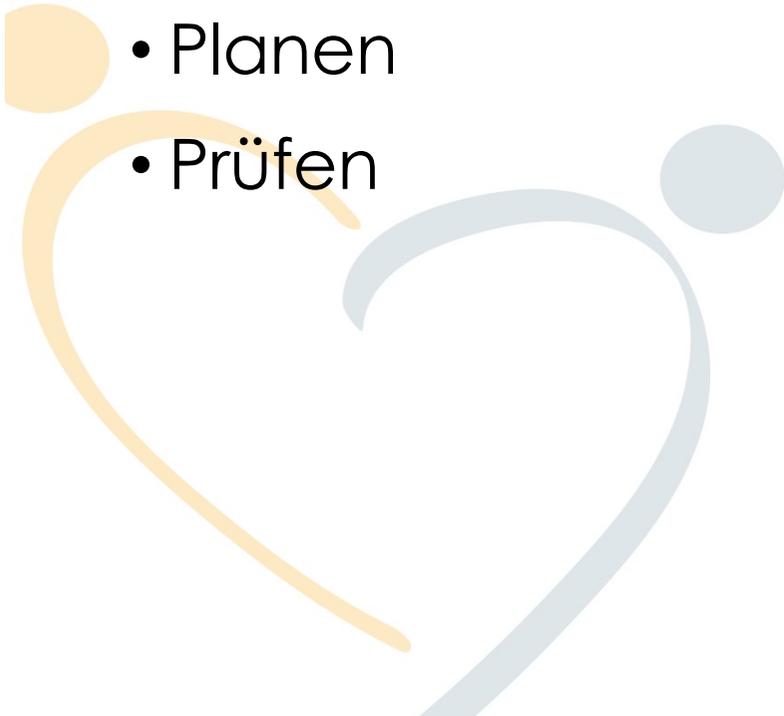


kooperativer Erziehungsstil

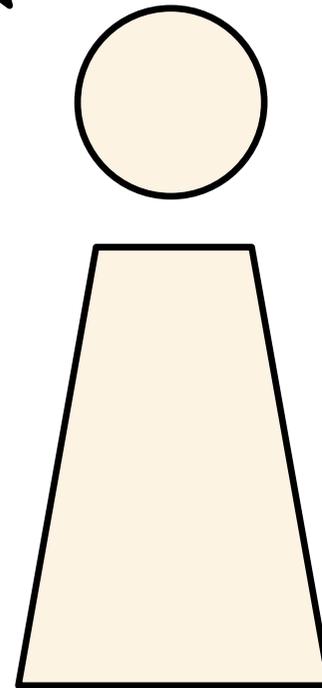
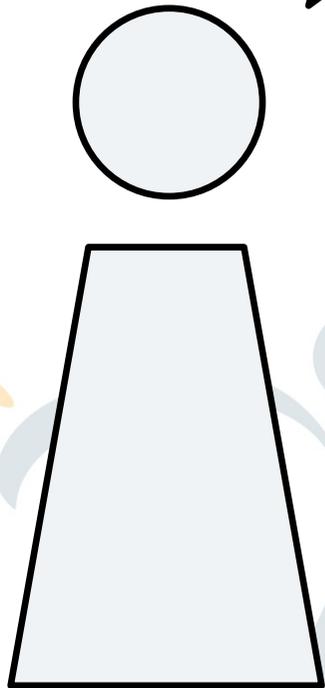
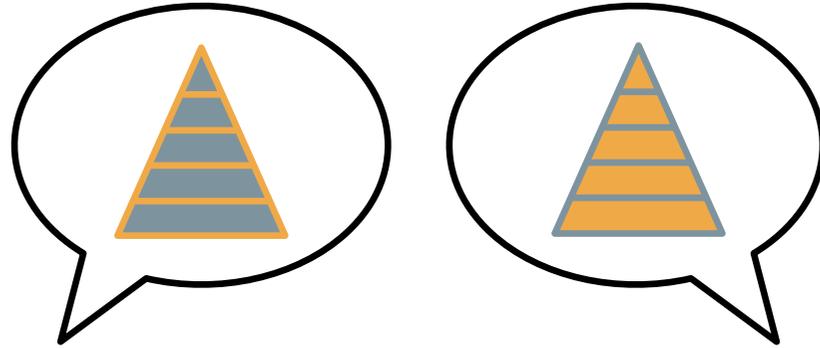
---

# 6 Schritte der Problemlösung nach Thomas Gordon

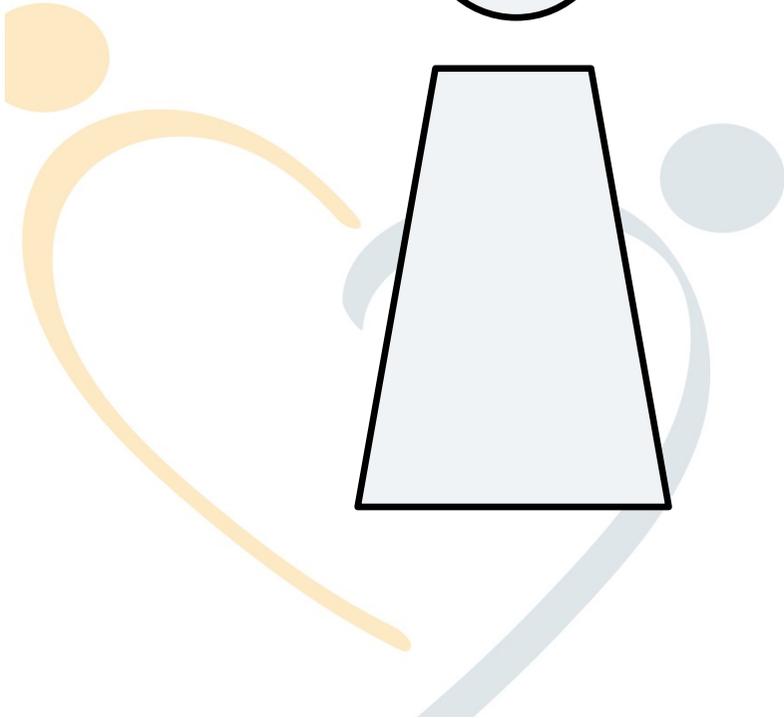
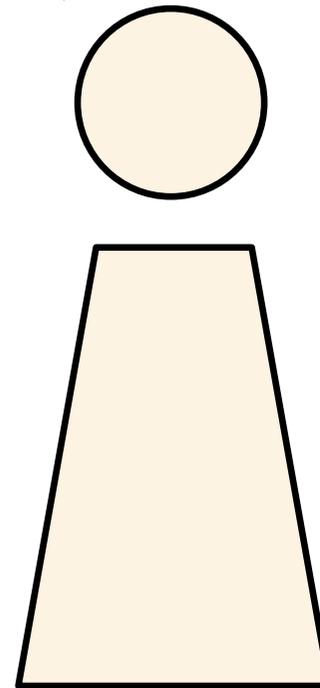
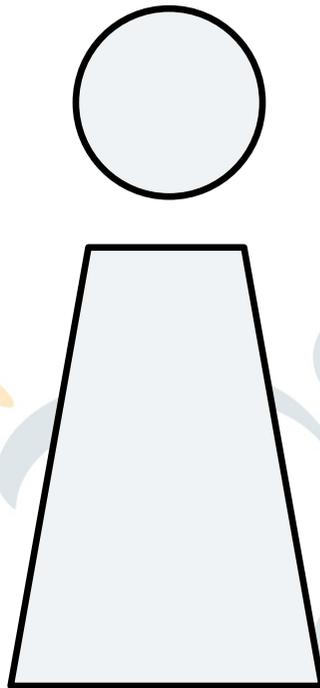
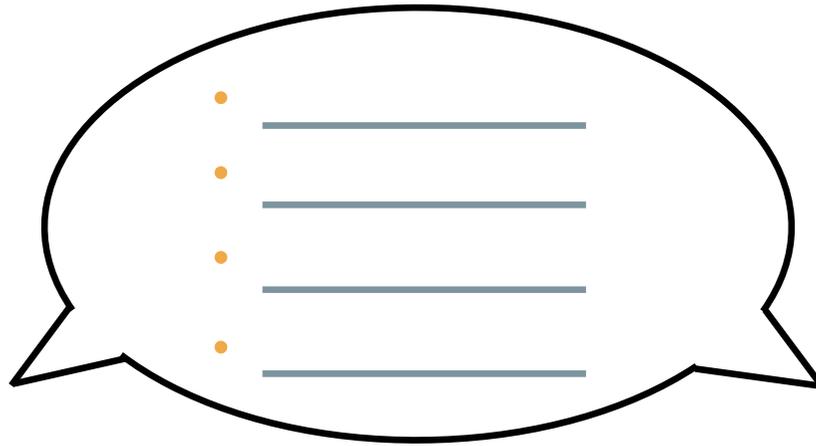
- Bedürfnisse feststellen
- Ideenbörse
- Lösungen vergleichen
- Lösung auswählen
- Planen
- Prüfen



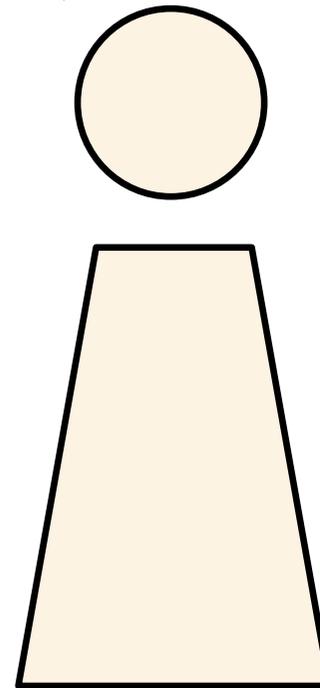
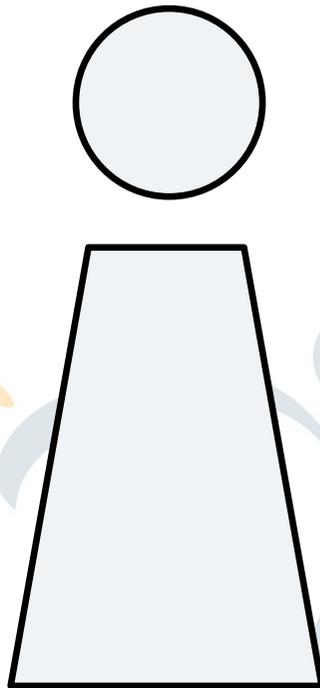
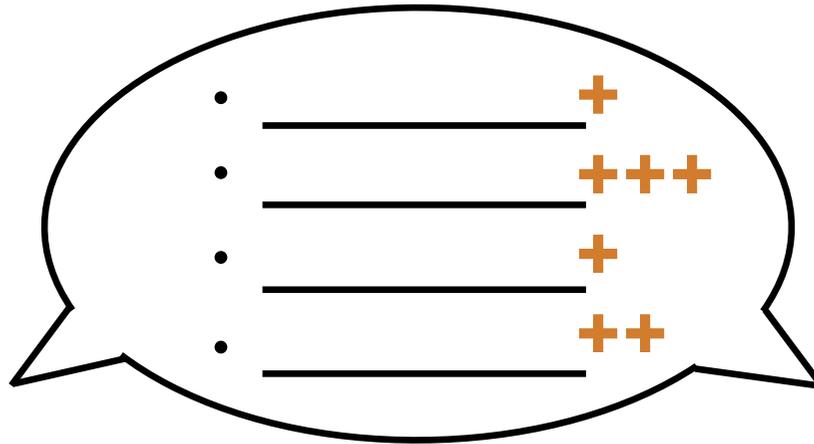
# Bedürfnisse feststellen



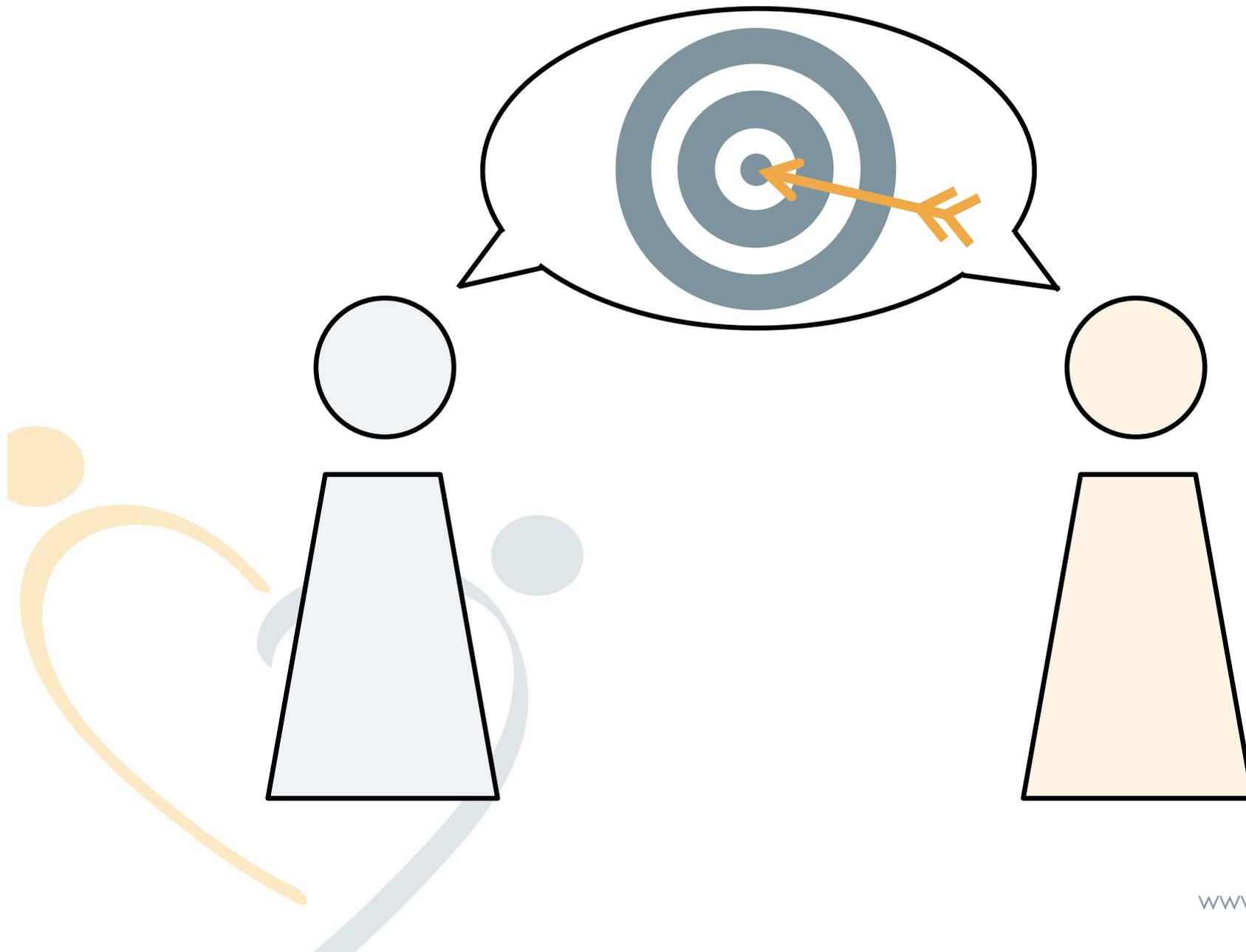
# Ideenbörse



# Lösungen vergleichen



# Lösung auswählen

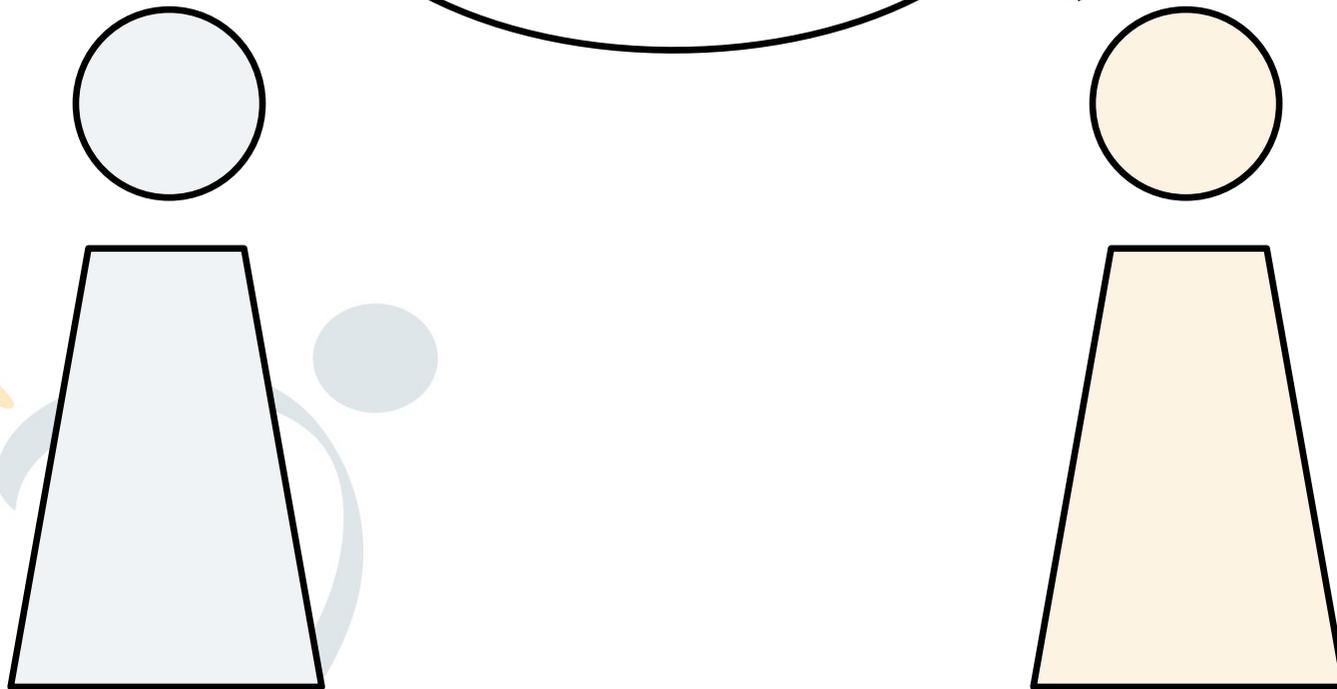


# Planen

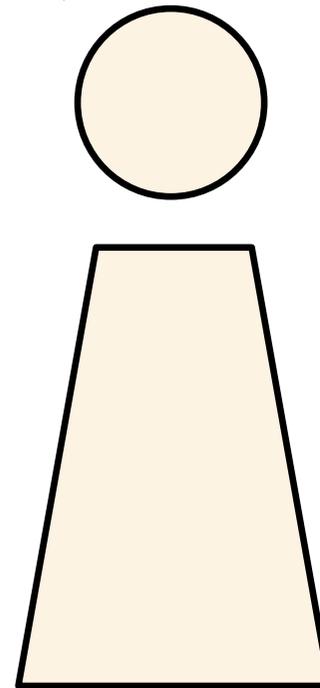
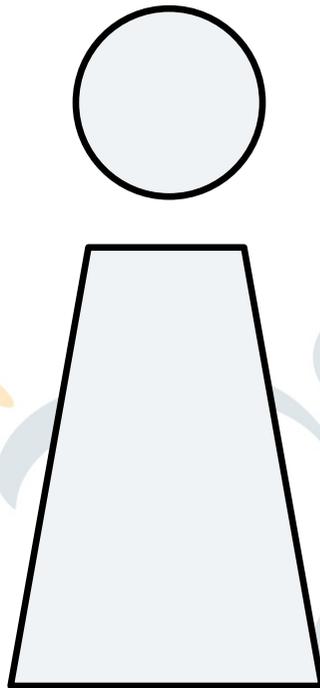
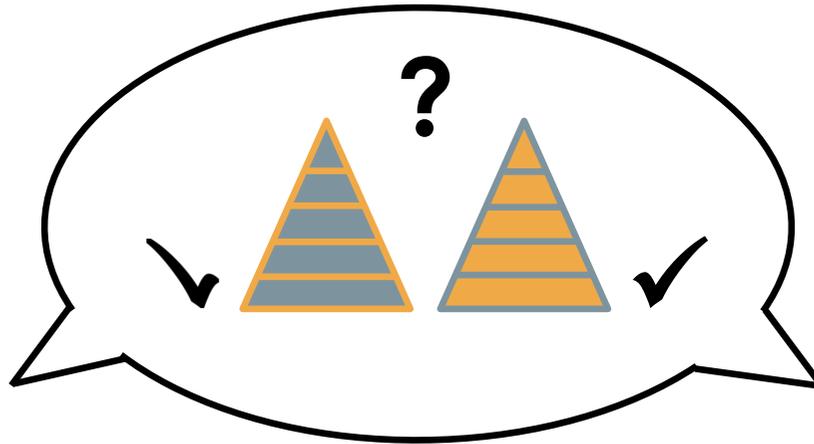
Wer?

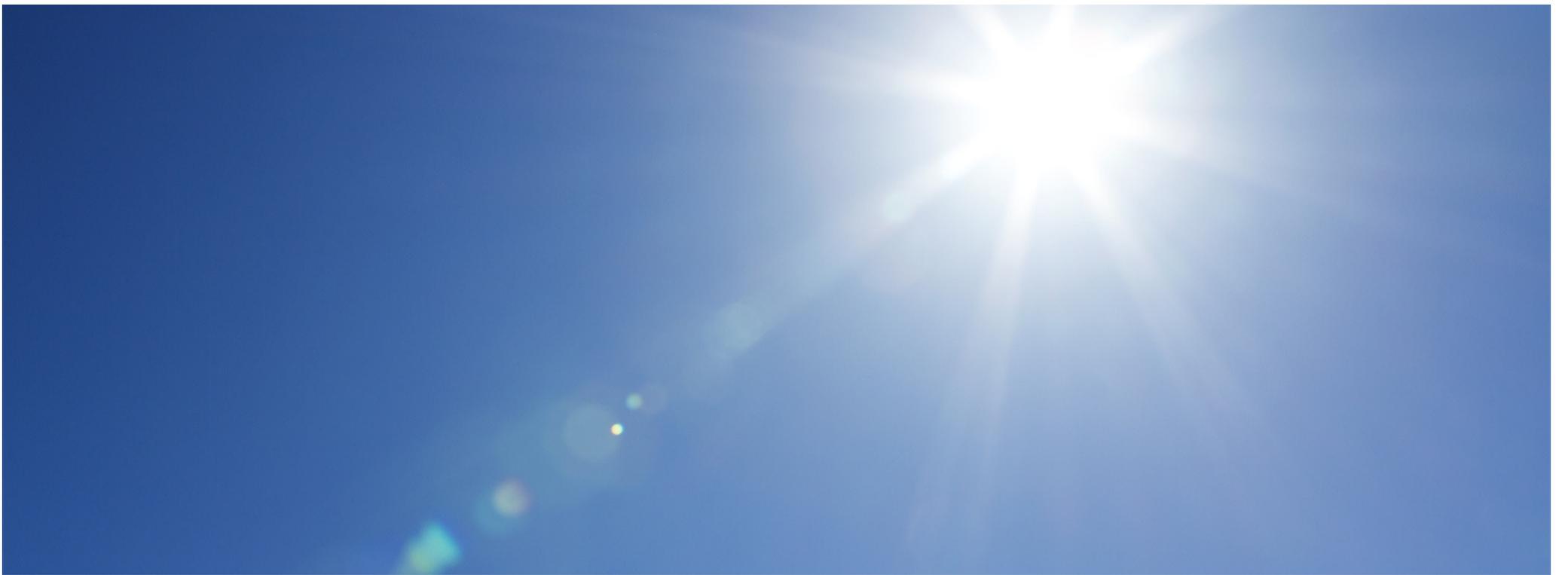
Was?

Bis wann?



# Prüfen





## Konflikte fair lösen

Ich bin wichtig,  
du bist wichtig

# Beziehungsfördernde Kommunikation

Richtig zuhören



Klar reden



Konflikte fair lösen





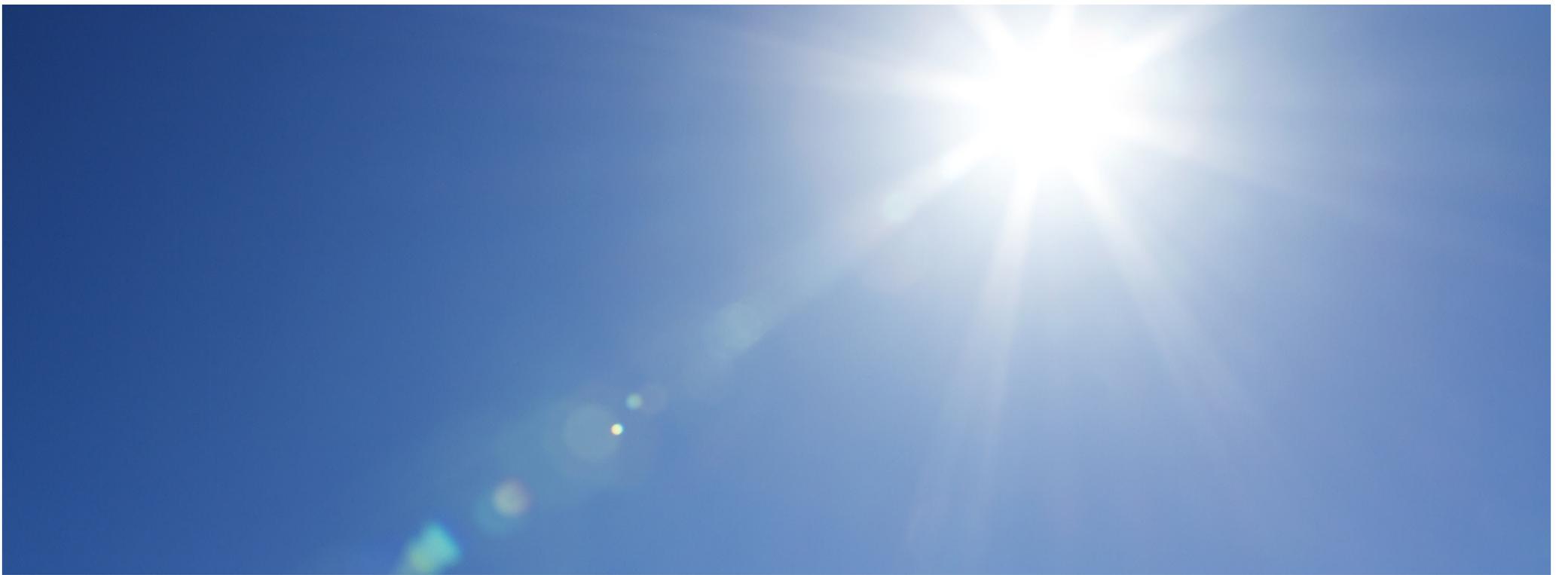
## Richtig zuhören

Zuhören, um zu verstehen  
und nicht, um zu antworten



## Klar reden

Von mir reden,  
anstatt über den Anderen



## Konflikte fair lösen

Ich bin wichtig,  
du bist wichtig

# Rosen und Tulpen



---

# Weiterführende Angebote zur beziehungsfördernden Kommunikation

- **Tagesseminar** „Beziehungsfördernde Kommunikation“
- **Familien- und Kommunikationstraining**
- **Onlinekurs** „Besser kommunizieren in 6 Wochen“
- **Praxisberatung** in Gruppen
- **Erziehungsberatung**

Weitere Informationen und Daten → [www.redeweise.ch](http://www.redeweise.ch)

---

# Fragen, Diskussion



---

rede  weise.ch

Erziehung ist (k)ein Kinderspiel

