

Was sage ich meinem Kind?

5 Sätze und Prinzipien, die Druck rausnehmen – ohne Orientierung zu verlieren

„Ich bin auf deiner Seite. Und wir suchen trotzdem einen Weg.“

Sieh dein Kind, bevor du versuchst, es zu bewegen.

- 1**
- Starte nicht mit Argumenten, sondern mit Wahrnehmung: „Ich sehe, dass es dir gerade richtig schwerfällt.“
 - Ein Kind im Alarmzustand braucht zuerst das Gefühl: Da ist jemand, der mich sieht und selbst ruhig bleibt.
- SEHEN – bevor du lösen willst.**

Benenn das Gefühl – nicht die Zukunft.

- 2**
- Sag eher: „Gerade fühlt es sich für dich unmöglich an.“ statt: „Du kannst das nicht.“
 - Gefühle sind echt. Sie müssen aber nicht automatisch entscheiden, was als Nächstes möglich ist.
- „Es fühlt sich gerade so an“ lässt eine Tür offen.**

Frag weniger. Hör länger zu.

- 3**
- Statt zehn Warum-Fragen: „Was wäre heute das Schwerste daran, hinzugehen?“
 - Oder: „Wenn du eine Sache wegzaubern könntest, damit Schule heute leichter wäre – welche?“
 - Wenn „Keine Ahnung“ kommt: Nicht bohren. Manchmal braucht Klarheit Zeit.
- Eine gute Frage. Dann Stille.**

Mach euch zu einem Team – nicht zu Gegnern.

- 4**
- Sag: „Wir beide kämpfen nicht gegeneinander.“
 - Verständnis heißt nicht Kapitulation. Orientierung heißt nicht Zwang.
 - Dein Kind darf spüren: Ich werde ernst genommen – und wir bleiben gemeinsam in Bewegung.
- „Ich bin auf deiner Seite. Und wir suchen trotzdem einen Weg.“**

Grenzen ja. Drohungen nein.

- 5**
- Wut darf da sein – Respektlosigkeit muss nicht akzeptiert werden.
 - Zum Beispiel: „Du darfst wütend sein. Aber ich lasse mich nicht anschreien. Wir machen kurz Pause.“
 - Vermeide möglichst: „Stell dich nicht so an“, „Andere schaffen das auch“ oder „Wenn du jetzt zuhause bleibst, dann ...“
- Klarheit kann ruhig sein.**

SEHEN. BENENNEN. ORIENTIEREN.

MACH DEIN LICHT AN ☀