



LIFE SESSION 4

DIE BEZIEHUNG BESITZT DAS PROBLEM

Heute geht es um die Bedürfniskonflikt-Situation, das heißt Elternteil und Kind haben unterschiedliche Bedürfnisse, was zu einem Problem führt. Die Beziehung hat sozusagen ein Problem.

Eltern, die in dieser Konflikt-Situation Macht gebrauchen, verringern ihren Einfluss auf ihre Kinder. Eltern, die machtlose Methoden einsetzen, gewinnen Einfluss auf ihre Kinder.

Es ist nun so, dass wir in unserer Kindheit nur auf Macht beruhende Methode der Kindererziehung kennengelernt haben, nämlich die

“Ich siege, du unterliegst” – Methode und die

“Ich unterliege, du siegst” – Methode

Wir haben machtlose Methoden in der Konfliktbewältigung einfach nicht kennengelernt.

Aber es gibt eine Alternative!

Die niederlagelose Konfliktbewältigung

Hier werden Konflikte bewältigt, ohne dass dabei einer siegt und einer unterliegt.

Hier siegen beide, weil die Lösung für beide annehmbar ist.

Die Vorteile:

1. Große Motivation für die Umsetzung wegen dem Mitbestimmungsrecht des Kindes
2. Bessere Lösungen, die Bedürfnisse von Eltern und Kind befriedigen
3. Stärkung der Problemlösungsfähigkeit des Kindes
4. Stärkung des Selbstwerts des Kindes durch entgegengebrachtes Vertrauen
5. Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
6. Keine Durchsetzungsenergie notwendig
7. Lösung des ursprünglichen Problems



LIFE SESSION 4 DIE BEZIEHUNG BESITZT DAS PROBLEM

Die 6 Schritte der niederlagenlosen Konfliktbewältigung

Bevor ihr mit der Konfliktlösung beginnt, ist es wichtig, dass du die Aufmerksamkeit von deinem Kind gewinnst:

Sag ihm klar und deutlich, dass es einen Konflikt gibt, der gelöst werden muss.

Sag ihm klar und deutlich, dass du dir wünschst, dass ihr gemeinsam eine Lösung findet, die für euch beide annehmbar ist.

Und findet gemeinsam einen Zeitpunkt, um zu beginnen.

1. Den Konflikt identifizieren

In diesem Schritt geht es darum, die tatsächlichen Bedürfnisse herauszufinden.

Was bedeutet das für mich/für das Kind?

Wenn du über deine Bedürfnisse sprichst, sende nur Ich-Botschaften.

Wenn du die Bedürfnisse deines Kindes herausfindest, wende aktives Zuhören an.

Benenne jetzt das Problem, sodass ihr auf die Suche nach einer Lösung gehen könnt.

2. Mögliche Lösungen sammeln

Sammelt möglichst viele Lösungen.

Versuche zuerst Lösungen von deinen Kindern zu bekommen.

Danach kannst du auch deine Lösungsvorschläge einbringen.

Wichtig ist, dass in dieser Phase kein Lösungsvorschlag beurteilt wird.

Alle Ideen werden akzeptiert und aufgeschrieben.

3. Mögliche Lösungen kritisch bewerten

Nun werden die Vorschläge beurteilt.

Lösungsvorschläge, die entweder für Elternteil oder Kind nicht annehmbar sind, werden

weggestrichen. Hier ist es wichtig, ehrlich auf seine Gefühle zu achten und sie in Ich-Botschaften zu senden.

4. Für die beste Lösung entscheiden

Kommt nun zu einer endgültigen Lösung.

Die Lösung sollte nun wie eine Abmachung gelten, die zwar nicht endgültig und in Stein gemeißelt ist, zu der sich aber alle bekennen.



LIFE SESSION 4

DIE BEZIEHUNG BESITZT DAS PROBLEM

5. Die Entscheidung ausführen

Nachdem die Entscheidung getroffen ist, geht es darum, sie auszuführen.

Wer soll was bis wann tun?

Was brauchen wir?

Wann fangen wir an?

Wie oft?

Wie sieht das genau aus?

6. Kritische Bewertung

Nicht alle Entscheidungen stellen sich als gut und zielführend heraus, deshalb ist es wichtig, zu reflektieren und wenn notwendig, eine neue Lösung zu finden.

Wie funktioniert unsere Entscheidung?

Sind noch alle mit der Entscheidung zufrieden?

Falls das nicht der Fall ist, beginnt den Prozess der niederlagelosen Konfliktbewältigung neu.

