



LIVE SESSION 5 ALLES IST SCHWER, BEVOR ES LEICHT IST

Heute geht es darum, unsere neuen Verhaltensweisen zu verankern, sodass wir uns automatisch so verhalten, ohne darüber nachzudenken.

Da es sich um einen Lernprozess handelt, hilft es dir sicher zu verstehen, wie ein Lernprozess grundsätzlich funktioniert.

Die 4 Phasen des Lernens:

Phase 1
Unbewusste Inkompetenz
Ich weiß nicht,
dass ich etwas nicht kann.

Phase 2
Bewusste Inkompetenz
Mit wird bewusst,
dass ich etwas nicht kann.

Phase 3
Bewusste Kompetenz
Ich weiss,
dass ich etwas kann.

Phase 4
Unbewusste Kompetenz
Ich mache etwas
automatisch.



LIVE SESSION 5

ALLES IST SCHWER, BEVOR ES LEICHT IST

Übung 1: Auf Gefühle hören

1. Ich weiß nicht, was los ist. Vielleicht sollte ich einfach aufhören, mir Mühe zu geben.
2. Hurra, nur noch 3 Tage bis die Ferien beginnen!
3. Schau mal, Mami, was ich gebastelt habe.
4. Hältst du meine Hand, wenn wir in den Kindergarten gehen?
5. Ich werde nie so gut sein wie meine Freundin. Ich übe und übe und sie ist trotzdem besser als ich.
6. Alle anderen Kinder spielen zusammen. Ich habe niemanden, mit dem ich spielen kann.
7. Ich hätte zu meinem Bruder nicht so gemein sein sollen. Das war nicht nett von mir.
8. Ich will meine Haare lang tragen. Es sind meine Haare, oder nicht?
9. Findest du mein Referat gut genug? Habe ich alles richtig gemacht?
10. Das kann ich allein. Du brauchst mir nicht helfen.
11. Rechnen ist zu schwer. Ich bin zu dumm, das zu kapiern.
12. Geh weg! Lass mich in Ruhe! Dir ist sowieso egal, was mit mir ist.
13. Ich will nie wieder mit Anna spielen. Sie ist gemein.
14. Ich glaube ich weiß, was ich machen will, aber vielleicht ist es doch nicht das Richtige. Was soll ich tun, Mami?



LIVE SESSION 5 ALLES IST SCHWER, BEVOR ES LEICHT IST

Übung 2: Unwirksame Botschaften erkennen

Liste der Sendefehler:

Untertreiben
Beschuldigen, verurteilen
Indirekte Botschaft, Sarkasmus
Lösung senden
Sekundäres Gefühl senden
Beschimpfen

Ein Zehnjähriger lässt ein offenes Taschenmesser auf dem Boden des Kinderzimmers liegen.
„Das war so dumm. Das Baby hätte sich schneiden können.“

Die Geschwister streiten sich darüber, welchen Film sie anschauen wollen.
„Hört mit dem Streiten auf. Ihr dürft jetzt gar nicht mehr fernsehen.“

Die Tochter kommt um 13:30 Uhr nachts nach Hause, nachdem sie zugestimmt hatte um 12:00 Uhr zurück zu sein. Die Mutter ist sehr besorgt gewesen, dass etwas geschehen sein könnte. Sie ist erleichtert, als sie schließlich nach Hause kommt.
„Man kann dir also nicht vertrauen, ich bin sauer auf dich, du hast einen Monat lang Hausarrest.“

Die Mutter kommt nach Hause und findet das Wohnzimmer in großer Unordnung vor, nachdem sie die Kinder gebeten hatte, es aufzuräumen, weil sie Besuch erwartet.
„Ich hoffe, ihr beiden hattet auf meine Kosten viel Spaß heute Nachmittag.“

Das Kind stört, weil es ständig ein Gespräch der Mutter unterbricht.
„Du bist so lästig heute!“



LIVE SESSION 5 ALLES IST SCHWER, BEVOR ES LEICHT IST

Übung 3: Ich-Botschaften senden

Kind kommt mit schmutzigen Händen und Gesicht zum Essen.

„Wie oft muss ich das noch sagen? Du bist wie ein kleines Baby. Wasch die Hände und das Gesicht vor dem Essen.“

Kind will am Abend nicht ins Bett gehen. Immer wieder fällt ihm etwas Neues ein. Eltern wollen in Ruhe etwas besprechen

„Du weißt, du solltest längst im Bett sein. Du willst uns nur ärgern. Du brauchst deinen Schlaf.“

Kind war den ganzen Tag schlecht gelaunt. Mutter weiß nicht warum.

„Hör jetzt endlich auf, grantig zu sein. Entweder deine Laune bessert sich oder du gehst in dein Zimmer und schmolst dort weiter.“

Kind hat versprochen, sein Zimmer aufzuräumen, weil am Abend Gäste kommen, es hat aber getrödelt und das Zimmer ist eine halbe Stunde vor der Einladung noch immer unaufgeräumt.

„Du hast den ganzen Tag Zeit gehabt und keinen Finger gerührt. Ich kann mich auf dich wirklich nicht verlassen.“

Kind stellt die Musik so laut, dass ist die Unterhaltung der Eltern im Nebenzimmer stört.

„Kannst du nicht mehr Rücksicht auf andere nehmen? Warum musst du das so laut stellen?“



LIVE SESSION 5

ALLES IST SCHWER, BEVOR ES LEICHT IST

Übung 4: Die Anwendung von Macht erkennen

Du ermahnst dein sechsjähriges Kind, wenn es vor Gästen bei Tisch schlechte Manieren an den Tag legt.

Du bestrafst dein Kind, wenn es ein hässliches Wort benutzt.

Du zwingst dein Kind dazu, sich bei einem anderen Kind, das es unhöflich behandelt hat, zu entschuldigen.

Du bestrafst dein Kind oder verweigert ihm etwas, wenn du es beim Lügen erwischt.

Du bestrafst dein Kind, wenn es dir Geld stiehlt.

Du drohst deinem Kind mit Strafe, wenn es zwischen den Mahlzeiten etwas isst.

Du schimpfst mit deinem Kind, dass sein Zimmer unaufgeräumt ist, nachdem es gespielt hat.

Du schimpfst mit deinem Kind, wenn es ein teures Spielzeug ruiniert.

Du bestrafst dein Kind, wenn es respektlos redet.

Du bestrafst oder rügst deine Kinder, wenn sie sich untereinander laut um Spielzeug streiten.

Du versprichst deinem Sohn etwas, wenn er täglich eine bestimmte Zeit lang Klavier übt.

Du lobst dein Kind, wenn es eine bestimmte Art von Büchern liest.

Du belohnst dein Kind, wenn es sich eine andere Frisur schneiden lässt.

Du führst ein Belohnungssystem ein, wenn dein Kind im Haushalt hilft.

Du versprichst deinem Kind eine Belohnung, wenn es aufs Rauchen verzichtet.

Du versprichst eine Belohnung, wenn sich die Schulnoten bessern oder für jede gute Note im Zeugnis.

Dein Kind erhält eine Belohnung, wenn es beim Haarschneiden stillhält.

Du versprichst deinem Kind etwas zu kaufen, wenn es zur alten Erbtante freundlich ist.

Du lobst dein Kind, wenn es nicht weint, obwohl es sich verletzt hat.

Du sagst deinem Kind, dass du stolz auf es bist, weil es so eine schöne Zeichnung gemalt hat.

