

Webinar für das **Elternforum Inwil**
mit Karin Schrag, www.karinschrag.com



Starke Sprache – starke Familie

Wertschätzend und wirksam mit Kindern sprechen

Unsere THEMEN heute

- 1) Der **WEG** zu wertschätzender Kommunikation
- 2) **STRESS**, lass nach!
- 3) Wie Sie – und Ihre Kinder – **GRENZEN WAHREN**
- 4) Wie Ihre Kinder (auf) Sie **HÖREN**
- 5) Wie Sie sich und Ihre **BOTSCHAFT STÄRKEN**

Ihr BONUS: Alle Folien dieser Präsentation als PDF

Ihre FRAGEN

Der WEG zu wertschätzender Kommunikation mit Ihrem Kind (Inhalte in diesem Webinar)



**1 –
Stress, lass
nach!**



Wie würden Sie reagieren?

WORTE
WIRKEN
WUNDER



Stressfaktoren im Alltag

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Die Legokiste fällt heute zum zweiten Mal auf den Boden.

Ihre Tochter schüttet den Kakao auf dem Teppich aus.

Ihr Sohn hätte vor fünf Minuten in die Schule gemusst und weigert sich immer noch, die Hosen anzuziehen.

Sie hüten vier Kinder, und alle rennen weg – auf die viel befahrene Strasse zu.

Ihr Sohn weigert sich, die Zähne zu putzen.



Was führt zu Stress?

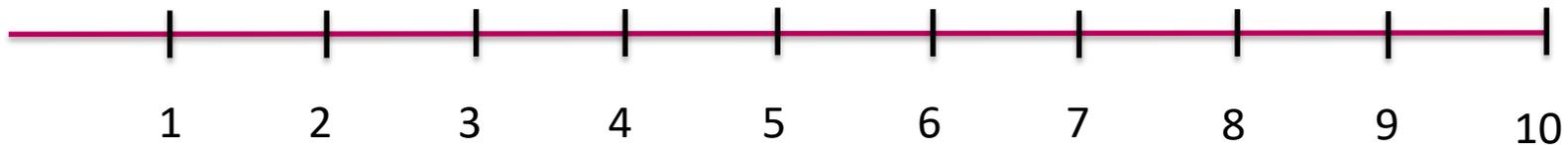
Etwas geschieht **anders, als Sie wollen.**

Etwas geschieht, das Ihnen **Angst** macht.

Etwas geschieht, das anders ist als das, was Ihnen selbst **als gut und richtig beigebracht** worden ist.

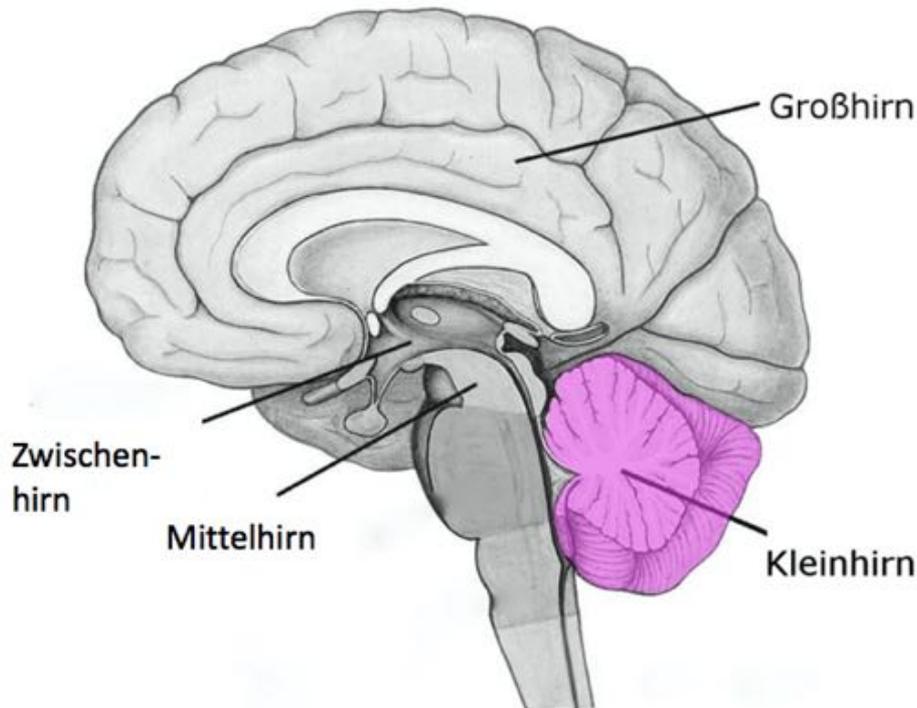
Etwas geschieht, das Ihnen **mehr Arbeit** beschert.

Als wie hoch würden Sie Ihren **inneren Stresslevel** einstufen (Skala von 1 bis 10)?



Stress beeinflusst unsere Kommunikation

Wird unser Körper mit Stresshormonen („Kampfhormonen“) geflutet, können wir unsere Kommunikation nicht mehr bewusst steuern: Das Stammhirn (Kleinhirn) übernimmt.



Verantwortlich für Urfunktionen wie Fortpflanzung, Nahrungsbeschaffung und **unwillkürliche Kampf-oder-Fluchtreaktionen** in (vermeintlicher) Lebensgefahr.

Was tun?

WORTE
WIRKEN
WUNDER

1.
Erkennen und überprüfen Sie Ihre eigene **Konditionierung**, die Sie als Kind erfahren haben.
2.
Erkennen und sprechen Sie mit Ihrem **inneren Kind**.
3.
Sprechen Sie eine **Sprache, die Stress und Druck reduziert**.

Stress, lass nach!

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Ich hänge nach dem
Abwaschen noch schnell die
Wäsche auf.

Ich wasche jetzt ab.
Danach werde ich die Wäsche
aufhängen.

Ich muss morgen
nach Zürich (fahren).

Ich werde morgen
nach Zürich fahren.

Stress, lass nach!

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Ich mache jetzt die Tabelle fertig, dann muss ich rasch die Katze füttern, und danach komme ich.

Ich mache jetzt die Tabelle fertig. Danach werde ich die Katze füttern. Anschliessend werde ich kommen.

Stress reduzieren - Résumé

Machen Sie einen Satz pro Tätigkeit.

Kommen Sie mit der Stimme bei jedem Punkt herunter.

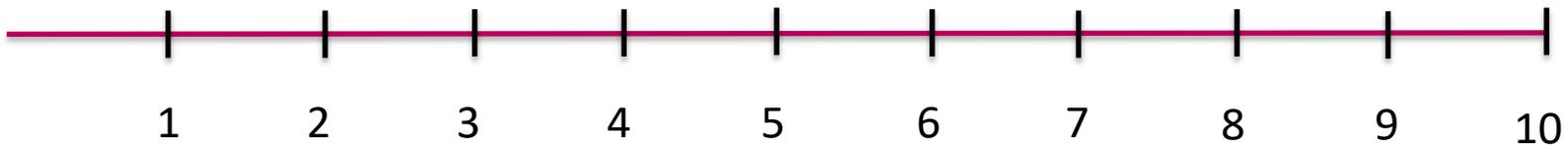
Beginnen Sie mit der jetzigen Tätigkeit in der Gegenwart (Präsens): „Jetzt ich.“

Alle nachfolgenden Tätigkeiten gehören in die Zukunft (Futur): „Danach / dann / anschliessend werde ich tun.“

Streichen Sie „ich muss ...“ und „noch schnell“.

Sagen Sie stattdessen einfach, was Sie tun.

Wie sehr werden Ihre eigenen **Bedürfnisse**
zurzeit **erfüllt** (Skala von 1 bis 10)?



Räumen Sie Ihrem ICH einen Platz ein!

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Auszug aus Emails und SMS:

Hej Karin - Fast vergessen: Wünsche dir und deiner Familie ein tolles Jahr mit vielen glücklichen Momenten.

Mache fleissig Werbung für dich in meinem Umfeld ;)

Merci für den Link, habe ihn gleich weitergeleitet. Schau mir das gerne in einer ruhigen Minute an.

Melde mich wieder, wenn ich Luft habe.

A close-up photograph of a person's hands holding a black smartphone. The phone's screen is white and displays a question in black, sans-serif font. The background is blurred, showing what appears to be an indoor setting with warm lighting.

Haben Sie
Ihrem ICH
Platz ein-
geräumt?

Lassen Sie das ICH in Ihren Sätzen weg,
bleibt Ihr ICH auch im Leben auf der Strecke!

→ **Halbe Sätze bedeuten halbes Glück,
ganze Sätze bedeuten ganzes Glück.**

2 – Wie Sie (und Ihre Kinder) GRENZEN WAHREN



ICH bin nicht WIR

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Wir gehen jetzt
ins Bett!

Wir können jetzt
Schnürsenkel binden!

Wir kommen nächstes Jahr
in die Schule!



IHR Kind ... gehört Ihnen nicht

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Unsere Kinder gehen
in die Schule.

Ben und Mia gehen
in die Schule.

Mein Kind kann
schon rechnen.

Hans kann schon rechnen.

Ich und **mein** Sohn
gehen in den Zoo.

Ich und Luca gehen
gerade in den Zoo.

Häng-, Zieh- und Bindewörter

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Ich hänge an dir / meinem
Mann / diesem Stück etc.

Mein Kind ist
sehr anhänglich

Ich bin stark
eingebunden

Ich lebe in einer Beziehung

Ich habe es im Griff

Ich ziehe dich ins Vertrauen

Ich fühle mich dir verbunden

Er ist ungezogen / gut erzogen

Das ist verbindlich



Wir haben eine
starke Bindung

Ich verstricke
mich leicht



3 –

Wie Ihre
Kinder (auf)
Sie HÖREN

Die erfolgreiche KONTAKTAUFNAHME

WORTE
WIRKEN
WUNDER

A large, bold, orange letter 'A' is positioned on the left side of the slide. It has a thick, rounded font style.

AUGENHÖHE

ANSPRECHEN

ANSCHAUEN

ATMEN

Eine (unverhandelbare) Aufforderung braucht einen Aufforderungssatz

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Der Aussagesatz

Du ziehst jetzt deinen Pyjama an.

Der Fragesatz

Ziehst du jetzt deinen Pyjama an?

Der Aufforderungssatz



Zieh deinen Pyjama an!

Eine Aufforderung ist auch kein Infinitiv

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Luca, Zähne putzen!

Aufstehen!

Essen!

**WIE
BITTE?**

Kürzlich auf dem Tennisplatz...

Kommst du?

Wollen wir gehen?

Sophia, Schuhe anziehen!

Also, jetzt
anziehen!

Maurice, du entschuldigst
dich jetzt.

Alles wieder
zurück!

Die erfolgversprechende Aufforderung

WORTE
WIRKEN
WUNDER

A

**AUGENHÖHE
ANSPRECHEN
ANSCHAUEN
ATMEN**

+

Aufforderungssatz

Kinder brauchen Zeit

WORTE
WIRKEN
WUNDER

+



**5 –
Wie Sie sich
und Ihre
Botschaft
STÄRKEN**



Füllwörter schwächen Ihre Botschaft – und Sie selbst

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Eigentlich ist es jetzt
Zeit, ins Bett zu gehen.

Es ist jetzt Zeit, ins Bett
zu gehen.

Kinder, seid bitte
ein bisschen leiser.

Kinder, seid bitte leise.

Vielleicht gehen wir
morgen in die Badi.

Wenn es schön ist, gehen
wir morgen in die Badi.

EIGENTLICH reduziert Ihre Glaubwürdigkeit

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Frau Müller sagt:

Eigentlich male ich gern.

- a) Kommt Frau Müller oft zum Malen?
- b) Malt Frau Müller gut?
- c) Wie wirkt Frau Müller auf Sie?



EIGENTLICH reduziert Ihre Glaubwürdigkeit

WORTE
WIRKEN
WUNDER

- a) Kommt Frau Müller oft zum Malen?
- b) Malt Frau Müller gut?
- c) Wie wirkt Frau Müller auf Sie?



Ich male gerne!

sagt Frau Müller.

FÜLLWÖRTER machen schwammig

WORTE
WIRKEN
WUNDER

eigentlich ziemlich ein bisschen
gar
relativ fast vielleicht ja im Prinzip /
grundsätzlich
halt
einfach sozusagen letztendlich /
schlussendlich
noch so
natürlich so (wie)
eben also ..., weißt du?
an und für sich ..., oder?



IST oder WÄRE?

KONJUNKTIV II versus INDIKATIV

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Schatz, **würdest** du mir
die Butter reichen?

Schatz, bitte reich mir
die Butter.

Ich **möchte** 6 Kilo abnehmen.

Ich werde / will
6 Kilo abnehmen.

Wäre das für
Sie ok?

Sind Sie damit einverstanden?

Wäre es das? /
Das **wären** dann 20
Franken.

Ist das alles? /
Das kostet 20 Franken.

IST oder WÄRE?

KONJUNKTIV II versus INDIKATIV

WORTE
WIRKEN
WUNDER

KONJUNKTIV II (wäre, würde, möchte, hätte, sollte etc.)
heisst auch IRREALIS

Wir benennen mit ihm Dinge und Begebenheiten,

1. die **wenig wahrscheinlich** erscheinen oder **unmöglich** sind,
2. an denen wir **Zweifel** hegen.

«Ich sähe aus wie Schneewittchen, WENN ich schwarze Haare hätte.»

IST oder WÄRE?

KONJUNKTIV II versus INDIKATIV

W
O
R
T
E

W
I
R
K
E
N

W
U
N
D
E
R

Der zweite Teil des Satzes «...., WENN» schwingt bei einem Konjunktiv-II-Satz immer mit:

Würdest du mir die Butter reichen, WENN ?

Ich möchte 6 Kilo abnehmen, WENN

Das wären dann 20 Franken, WENN

WENN es möglich / wahr / wahrscheinlich WÄRE.

Lasst Kinder **WOLLEN!**

WORTE
WIRKEN
WUNDER

„Ich
möchte
gern ein
Eis haben.“



„Ich **will**
gerne ein
Eis haben!“

Positiv sprechen = Negationen vermeiden

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Pass auf, dass
die Tasse nicht
runter fällt!

Mach, dass die Tasse
auf dem Tisch bleibt!

Beeil dich - ich will
nicht zu spät kommen!

Beeil dich - ich will
rechtzeitig da sein.

Erich, fahr nicht so schnell!

Erich, fahr bitte langsamer.

NEGATION



POSITION

(lat. negare:
verneinen)

(lat. ponere:
legen, stellen)

**nicht, nichts, nie,
niemand, kein, un-, -los**



Unser Hirn blendet Negationen aus

WORTE
WIRKEN
WUNDER

linke Gehirnhälfte

analytisches Denken
erfasst Einzelheiten

lineares Denken

Verstand

Vernunft

Logik

Sprache

Mathematik

Wissenschaft

Zeitempfinden

Regeln / Gesetze



rechte Gehirnhälfte

synthetisches Denken
erfasst Zusammenhänge
ganzheitliches Denken

Gefühle

Instinkt

Intuition

bildhaftes Denken

Musik

Kunst

Raumempfinden

Kreativität

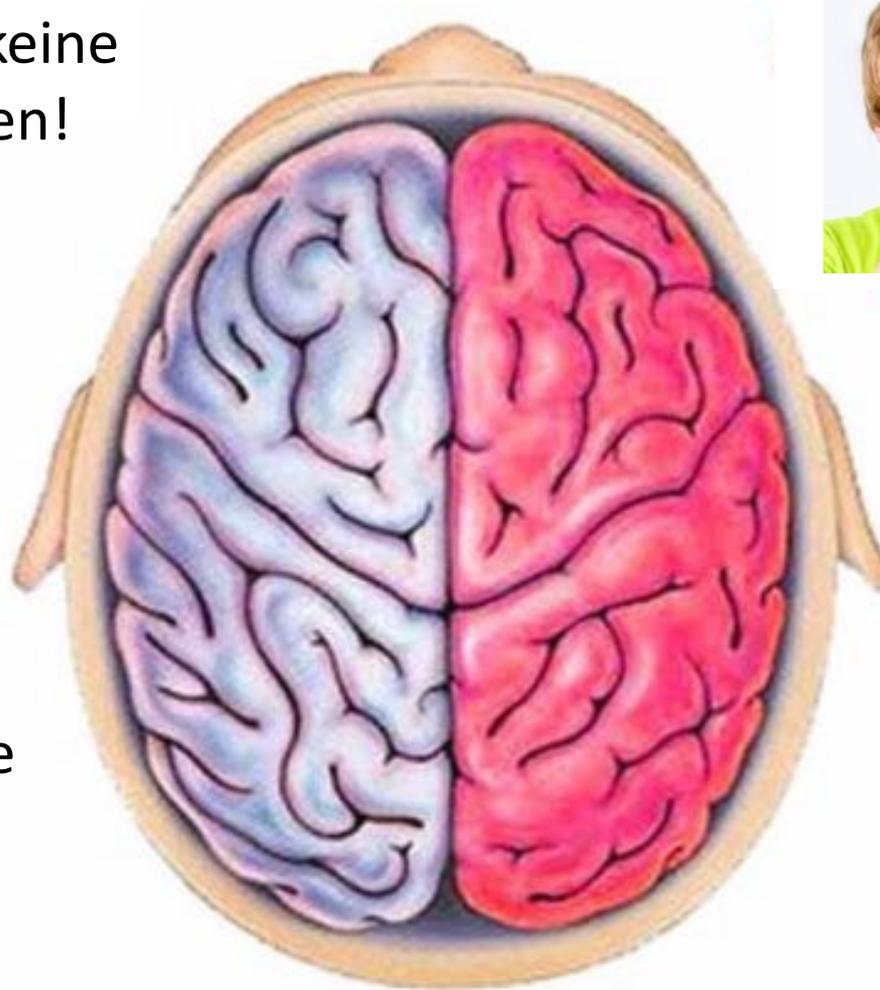
Unser Hirn blendet Negationen aus

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Du brauchst keine
Angst zu haben!

Denk nicht an
eine Glühbirne!

Pass auf, dass
die Schokolade
nicht herunter
fällt!



Die richtigen Bilder erzeugen

„Hör auf, unruhig zu sitzen, sonst fällst du vom Stuhl!“

„Sitz bitte ruhig auf deinem Stuhl!“

„Wenn du ohne Jacke rausgehst, wirst du krank!“

„Zieh die Jacke an, dann wird dir schön warm sein.“

„Wenn du es so trägst, fällt das Geschirr herunter!“

„Fass den Teller gut an, dann geht das sicher.“

JA als Alternative zu NEIN

WORTE
WIRKEN
WUNDER

Bevor Sie antworten,
prüfen Sie:

Kann ich statt
NEIN auch JA
sagen?



JA als Alternative zu NEIN

WORTE
WIRKEN
WUNDER

(vor dem Mittagessen)

Papi, kann ich ein
Bonbon haben?

Ja, nach dem
Mittagessen kannst du ein
Bonbon haben.

(Wir sind schon eingeladen.)

Mami, kann ich heute
Nachmittag abmachen?

Heute gehen wir zu Oma.
Wenn du magst, kannst du
morgen abmachen.

Wenn Sie doch wieder mal verzweifeln...

WORTE
WIRKEN
WUNDER



„Was würde
die **LIEBE** tun?“



Und: Lassen Sie andere
ihre eigenen Erfahrungen
machen -> korrigieren Sie
nur sich selbst

- 1) WÄHLEN Sie ein Sprachlicht aus
- 2) WAHRNEHMEN (1 Monat) - an sich und anderen (bitte Sie jmd. mitzuhelfen)
- 3) WEGLASSEN (so lange es braucht...)
- 4) WANDELN

online-Training „Komm in deine MutterKRAFT!“

www.karinschrag.com/komm-in-deine-mutterkraft

- 11 Module (1 neues Modul pro Woche)
- Zeitlich und örtlich völlig flexibel gestaltbar
- Wöchentliches online-Gruppengespräch (So 19 h)
- Private Telegram-Gruppe
- 490 CHF

- *Zusätzlich persönliches Coachinggespräch im Wert von 150 CHF für TeilnehmerInnen dieses Webinars*

Der WEG zu wertschätzender Kommunikation mit Ihrem Kind (Module im online-Training)



DANKE!

