

ALEXANDRA KARR-MENG

# KINDER ACHTSAM ERZIEHEN

WIE SIE WUT, STREIT UND GESCHREI  
AUS DEM FAMILIENALLTAG VERBANNEN



**humboldt**

# INHALT

## Die Kraft der achtsamen Erziehung 8

Ein Werkzeugkoffer voller Achtsamkeit .....	8
Was Eltern bewegt .....	10
Weniger Konflikte bedeuten weniger Stress .....	11

## Wie können wir in der Familie achtsam miteinander umgehen? 13

<b>Das kleine 1 x 1 der Achtsamkeit</b> .....	13
<b>Achtsamkeit können wir von unseren Kindern lernen</b> .....	14
<b>Zeiträuber und Dauerberieselung</b> .....	15
Tausend Sachen gleichzeitig machen? .....	15
<b>Kinder mögen kein Multitasking</b> .....	17
Was macht Kindern Freude? .....	17
Echte Zuwendung – achtsames Zuhören .....	19
Mehrere Kinder, mehrere Bedürfnisse .....	20
<b>Wie kleine Dinge uns achtsam werden lassen</b> .....	22

## Von morgens bis abends mehr Achtsamkeit im Alltag 24

Keine ruhige Minute – wenn schon der Morgen aus den Fugen gerät .....	24
<b>Start in einen achtsamen Tag</b> .....	27
Jeder hilft ein bisschen mit .....	27
So stärken Sie Ihr Kind .....	28
Bewusst frühstücken .....	28
<b>Abendritual</b> .....	30

## Achtsam wahrnehmen – das Fünf-Schritte-Programm 32

<b>Optimismus kann man lernen</b> .....	33
<b>Achtsam mit Kindern sprechen</b> .....	34
Wie der Vater, so der Sohn .....	37
Ironie und Sarkasmus .....	38

<b>Entspannt gemeinsam essen</b> .....	39
Das Essen genießen .....	40
Schlechte Esser .....	41
Essen mit allen Sinnen .....	43
<b>Mit Unordnung umgehen</b> .....	44
<b>Einmal gar nichts tun</b> .....	46

### **Warum wir respektvoll miteinander sprechen sollten** 50

<b>Nett sein ist keine Einbahnstraße!</b> .....	51
Der Redeball .....	53
<b>Wahrheit und Lüge</b> .....	55
Einfühlungsvermögen muss erst wachsen .....	56
Warum Kinder so ehrlich sind .....	59
Mienen verstehen .....	61
<b>Wie hast du das gemeint?</b> .....	62
<b>Hört der andere, was ich sage?</b> .....	64
So gelingt achtsame Kommunikation .....	65
Die Sache mit dem „gut zuhören“ .....	66
So hört Ihr Kind, was Sie sagen! .....	68
Eins nach dem anderen – alle ausreden lassen! .....	69
<b>Mir passt was nicht – Achtsam Kritik äußern!</b> .....	71
Wie gehen wir mit Konflikten um? .....	74
Fingerspitzengefühl und klare Botschaften .....	76
Kinder können viele Konflikte gut alleine lösen .....	79
Ich bin für dich da – so unterstützen Sie Ihr Kind bei Konflikten ..	82

### **Keine ruhige Minute – trotzdem gelassen bleiben!** 83

<b>Wie entsteht Stress?</b> .....	84
<b>Das automatische Stress-Programm</b> .....	85

<b>Wie Kinder mit Stress umgehen – Die Stressfalle</b>	<b>86</b>
Herausfinden, was los ist .....	89
<b>Was stresst unsere Familie?</b> .....	89
Spielen ist achtsam verbrachte Zeit .....	91
Von Eltern gemachter Stress .....	93
<b>Alltägliche Turbulenzen mit Ruhe überstehen</b>	<b>95</b>
<b>Zeit zum Schlafengehen</b> .....	95
<b>Mit Kindern Einkäufe erledigen</b> .....	97
So entgehen Sie der Stressfalle beim Einkaufen .....	98
<b>Dem Stress entgegenwirken – Ihr persönlicher</b>	
<b>Alltags-Stress-Check</b> .....	99
<b>Tausche Stress gegen Gelassenheit</b> .....	101
Bedacht handeln .....	101
Bedacht reden .....	102
<b>Stressfalle Hausaufgaben – so geht es ohne Streit!</b> .....	103
Entspannungsübungen für Kinder .....	104
<b>Goldene Regeln für mehr Besonnenheit – so reagieren Sie</b>	
<b>richtig!</b> .....	106
Ruhig bleiben .....	106
Erzählen Sie Geschichten! .....	107
Den Ärger wegschicken .....	109
<b>Wenn sich Gefühle zeigen</b>	<b>110</b>
<b>Kinder sind impulsiver als Erwachsene</b> .....	110
<b>Alle Gefühle sind richtig und dürfen gezeigt werden</b> .....	112
Gefühle ernst nehmen .....	113
Ablenkung ist keine Lösung .....	114

<b>Wut ist ein starkes Gefühl</b> .....	116
Wenn der Wut-Speicher voll ist .....	117
Wutball und Wut-Bär – zwei Helfer im Familienleben .....	118
Ärger äußern, ohne zu verletzen – die WWW-Methode .....	120
<b>Freude genießen</b> .....	121
Negative Glaubenssätze belasten .....	122
Mehr Spaß am Leben .....	124
<b>So stärken Sie schüchterne Kinder!</b> .....	126
Trau-dich-was-Übungen im Alltag .....	127
Lob und Wertschätzung sind nicht dasselbe .....	130
Mutig sein kann man einfach mal ausprobieren .....	131
<b>Angst gehört dazu</b> .....	132
Jedes Alter hat seine typischen Ängste .....	134
Abends kommen die Monster .....	136
Das Mut-Mach-Training .....	137
Rituale helfen gegen die Angst .....	138
Angst oder Angewohnheit? .....	139
Senden Sie Mut-Botschaften! .....	140
Achtsamkeit und Selbstvertrauen .....	142
<b>Eifersucht und Neid – die „bösen“ Gefühle</b> .....	145
Geschwisterneid .....	146
Neid macht unglücklich .....	147
Den Neid beim Namen nennen .....	148
Mehr Selbstbewusstsein vertreibt den Neid .....	149
Neid auf Dinge hat eigentlich andere Gründe .....	150
Vergleichen mit anderen Kindern schadet .....	151

## **Versuch's mit Engelsgeduld** **154**

<b>Wie geduldig ist mein Kind?</b> .....	155
Wann entwickeln Kinder ein Gefühl für Zeit? .....	156
Rituale strukturieren den Tag .....	157
<b>Geduld kann man lernen</b> .....	158
Geduldsteine .....	159
Der Marshmallow-Test .....	161
<b>Zeitangaben, die Kinder verstehen</b> .....	162
Ein Kalender für Kinder .....	163
Warum Eltern zuverlässig sein müssen .....	164
Ich komme gleich – wirklich? .....	165
Frühaufsteher und Langschläfer .....	167
<b>Kleine Tyrannen warten nicht</b> .....	169
<b>Langeweile ist gut</b> .....	171
Kreativität braucht Freiraum .....	172

## **Achtsame Eltern – achtsame Kinder** **174**

<b>Mein Weg zu Gelassenheit und innerer Stärke – Zauberwort Resilienz</b> .....	176
<b>Die 7 Säulen der Widerstandskraft</b> .....	177
Optimismus .....	178
Akzeptanz .....	178
Lösungsorientierung .....	178
Die Opferrolle verlassen .....	179
Verantwortung übernehmen .....	179
Netzwerke bilden .....	179
Zukunftsplanung .....	180
<b>Wenn die 7 Säulen zu schwach sind</b> .....	180
So gewinnen Sie innere Ruhe! .....	182

<b>Wie erhöhe ich meine innere Widerstandsfähigkeit? .....</b>	<b>183</b>
Positiv denken .....	183
Die eigene Wortwahl überdenken .....	183
Nein sagen .....	185
Entscheidungen treffen .....	185
<b>Egoismus ist gesund .....</b>	<b>187</b>
Die Messlatte nicht zu hoch legen .....	188
Überforderung macht wütend .....	191
So gehen Sie achtsam mit den eigenen Reserven um .....	192
<b>Entspannungsiseln im Alltag .....</b>	<b>194</b>
Entspannter Start in den Tag .....	195
Bewegung gegen Stress .....	195
Weniger machen und Überflüssiges loslassen .....	196
It's Teatime .....	197
Freunde sind eine Kraftquelle .....	197
Gesund essen .....	198
Sonne tanken .....	198
Bewusste Pause .....	199
Energieräuber meiden, Energiegeber finden .....	199
Auszeit für Körper und Geist .....	200
Die Sinne schärfen – achtsam den Tag beenden .....	200

**Ich wünsche Ihnen viel Erfolg! 202**

**Anhang 204**

Bücher zum Weiterlesen .....	204
Kinderbücher zum Vorlesen .....	204
Hilfreiche Internetadressen .....	204

# DIE KRAFT DER ACHTSAMEN ERZIEHUNG

*„Leben ist das, was passiert, während du beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.“*

John Lennon

Kennen Sie das Zitat von John Lennon? Es bringt auf den Punkt, was uns alle umtreibt. Der Strom des Lebens umfließt uns und zieht uns mal mehr, mal weniger in seinen Sog.

Die gute Nachricht vorab: Mit ein wenig Achtsamkeit im Familienleben meistern Sie die Herausforderungen des Alltags deutlich besser, vieles wird Ihnen leichter fallen. Als Eltern können Sie schon mit kleinen Impulsen und Veränderungen für eine achtsame Erziehung sorgen. In diesem Ratgeber finden Sie viele Tipps und Rituale, die Ihnen dabei helfen. Sie werden merken, wie sich die gute Atmosphäre zwischen Ihnen und Ihrem Kind festigen wird. Die kleinen und großen Krisen im Familienalltag wird es auch weiterhin geben. Aber: Sie werden gelassener damit umgehen. Und Sie werden belohnt: Mit einem entspannten Kind und der eigenen inneren Balance.

## Ein Werkzeugkoffer voller Achtsamkeit

Als Mutter eines Sohnes kenne ich die Herausforderungen des Alltags. Wer möchte nicht, trotz viel Trubel, locker und flockig alles auf die Reihe bekommen. Immer mit einem Lächeln im Gesicht, unermüdlich, mit einem vollen Akku im Gepäck. Nicht zu vergessen die

„Nano-Versiegelung“, an der alles wie Wasser auf der frisch geölten Haut abperlen kann. Ganz nach dem Motto: Geht nicht, gibt's nicht. Woher dieses Bild kommt? Die Werbung hat hierfür den Begriff der Familienmanagerin erfunden.

Schon allein der Begriff „Managerin“ zeigt, welche Kompetenzen in der Familie gefordert sind: Bezugsperson sein, den Alltag organisieren, Struktur schaffen, fürsorglich sein, Konflikte lösen, Gespräche führen, Streit schlichten, trösten und natürlich dabei alles locker im Griff haben. Mit diesen Aufgaben alleine ist der Tag schon ausgefüllt, viele Frauen und Männer gehen jedoch noch einer Beschäftigung nach.

Wie so viele andere Mütter, bin auch ich „multifunktional“ unterwegs. Seit 14 Jahren arbeite ich als Coach, Trainerin, Organisations- und Personalberaterin für eine Krankenkasse. Darüber hinaus bin ich selbständig als Coach und Trainerin für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz tätig. Dann gibt es natürlich meine private Seite, das Leben mit meiner Familie.

Als Mutter eines zehnjährigen Sohnes genieße ich die Zeit mit meiner Familie. Mir ist es wichtig, unseren Sohn zu begleiten, intensiv Zeit mit ihm zu verbringen, für ihn da zu sein und zu wissen, was ihn bewegt. Das funktioniert in der Regel alles gut – aber natürlich gibt es auch Phasen, in denen es schwerer ist, alles unter einen Hut zu bekommen. Besonders, wenn ich beruflich sehr eingespannt bin und sich die Herausforderungen in der Familie häufen, merke ich, wie der Stresspegel steigt, wie ich schneller ungeduldig oder gereizt bin. Dazu kommt noch, dass ich die Messlatte an mich selbst oft sehr hoch lege.

In diesen Zeiten hilft mir mein Wissen über Achtsamkeit sehr, denn damit gelingt es mir leichter, für meine Familie und mich den besten Weg zu finden.

Und das können Sie auch: In diesem Ratgeber finden Sie einen gut gefüllten Werkzeugkoffer voller Achtsamkeit, schöpfen Sie aus dem Vollen! Praktische Übungen, hilfreiche Informationen, bewährte Tipps und Möglichkeiten zur Selbstreflektion helfen Ihnen, in Ihrer Familie den Grundstein für einen respektvollen und von Liebe geprägten Umgang zwischen Ihnen und Ihren Kindern zu legen.

## Was Eltern bewegt

Die Sorgen und Nöte von Eltern ähneln sich meistens, und doch muss jede Mutter und jeder Vater den eigenen Weg finden. Bevor ich dieses Buch schrieb, habe ich viele Eltern befragt. Ich wollte wissen, vor welchen Herausforderungen sie täglich stehen und wann Sie an ihre Grenzen kommen. Folgende Fragen stellte ich Müttern und Vätern:

- Welche Situationen stressen mich und mein Kind?
- Wo gibt es bei uns in der Familie die größten Konflikte?
- Was ängstigt mein Kind?
- Wann stoße ich mit meinen Kindern an meine Grenzen?
- Welche Unterstützung würde ich mir wünschen?

Die Antworten, die ich erhalten habe, zeigen, dass die meisten Eltern mit Krisen und Situationen zu kämpfen haben, die Sie bestimmt auch kennen.

In diesem Ratgeber finden sich viele Beispiele aus dem Alltag der befragten Familien. Bestimmt werden sich solche Szenen so oder ähnlich auch in Ihrer Familie abspielen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man als Eltern in schwierigen Erziehungssituationen auch mal mit seiner Weisheit am Ende ist. Es ist schwer, das zuzugeben! Da hilft es inne zu halten und sich klar zu machen, dass man nicht für alles eine Lösung haben muss.

Es ist völlig in Ordnung zuzugeben, dass Sie jetzt gerade ratlos oder überfordert sind. Tauschen Sie sich darüber mit anderen Eltern aus, wenn Sie die Möglichkeit haben. Sie werden sehen, dass Sie nicht alleine mit Ihren Problemen sind. Meist hilft es schon, darüber zu sprechen. Dabei bekommt man Bestätigung oder neue Impulse. Kinder fordern uns und halten uns täglich den Spiegel vor. Das erleben alle Eltern und alle gehen unterschiedlich damit um.

### Weniger Konflikte bedeuten weniger Stress

Das letzte Kapitel meines Ratgebers richtet sich übrigens ganz an Ihre Bedürfnisse als Mutter oder Vater. Machen wir uns nichts vor: Sie sind als Eltern die Keimzelle für ein konfliktarmes Familienleben. Dafür sollten Sie Spielregeln beachten und sich selbst immer wieder neu erden. Denn achtsame Eltern, die auf sich und ihre Kinder achten, sich gegenseitig respektieren und wertschätzen, sind die Grundlage für Harmonie und vorausschauendes Handeln. Meine Tipps lassen sich mühelos in den Alltag übertragen, sie sorgen für Inseln im Meer der vielen kleinen Dinge, die belastend sein können.

Verlieren Sie nicht den Mut, wenn es nicht gleich funktioniert. Für Sie und Ihr Kind sind manche Übungen eine ganz neue Erfahrung. Sie müssen sich erst einmal daran gewöhnen! Veränderungen erzeugen im ersten Moment Widerstand. Sie denken vielleicht, dass manche Ratschläge sehr aufwändig sind oder Ihr Kind es ablehnen wird, Neues auszuprobieren, weil es ungewohnt ist. Aber es wird sich nur etwas ändern, wenn Sie damit beginnen.

Es ist ähnlich wie beim Fitnesstraining. Ihr Körper baut nur Muskeln auf, wenn Sie diese trainieren, also täglich nutzen. Ansonsten sind sie schnell wieder weg und der wohl definierte Oberarm beginnt schlapp zu werden.

Liebe Leserinnen und Leser, probieren Sie die Übungen aus, lassen Sie sich auf neue Sichtweisen ein, verändern Sie jeden Tag ein bisschen was! Seien Sie neugierig und durchbrechen Sie bewusst das eine oder andere Verhaltensmuster. Wenn Sie den Anfang machen, werden sich auch die Menschen um sie herum verändern. Dieses Buch bietet Ihnen Strategien, Übungen und Methoden, wie Sie anstrengende Konflikte und verfahrenere Situationen durch bewusstes Handeln verhindern oder entschärfen können. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg – Sie wissen ja, alles beginnt mit dem ersten Schritt. Der Weg hat schon begonnen ...

*„Wie du säst, so wirst du ernten.“*

*Cicero*

Mit diesem Zitat wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Herzliche Grüße

*Ihre Alexandra Karr-Meng*

# WIE KÖNNEN WIR IN DER FAMILIE ACHTSAM MITEINANDER UMGEHEN?

*Achtsamkeit ist mehr als ein Trend. Es geht darum, sich bewusst dafür zu entscheiden, im Moment zu leben und aufmerksam zu sein. Im Umgang mit Menschen bedeutet achtsam sein unter anderem, sich dem anderen zuzuwenden und weder ihn noch seine Handlungen zu werten.*

## Das kleine 1 x 1 der Achtsamkeit

Wir alle kennen das Wort Achtsamkeit. Es ist fester Bestandteil des Buddhismus und spielt in der Meditation eine wichtige Rolle. Mittlerweile ist Achtsamkeit zum Modewort geworden, so wie auch der englische Begriff Mindfulness. Alles und jeder ist achtsam oder will es sein. Es wird achtsam miteinander umgegangen, wir essen achtsam, bewegen uns achtsam, beobachten achtsam, arbeiten achtsam.

Doch was bedeutet es für uns? Wir leben in einer sehr schnelllebigen Zeit. Unsere Tage sind getaktet, jede Minute ist verplant, oft hetzen und jagen wir von einem Termin zum anderen. Haben ständig was zu tun. Kinder erziehen, eine wichtige Besprechung, Hausarbeit, Treffen mit Freunden und dann noch der Freizeitstress. Immer und überall sind wir erreichbar. Selbst im Urlaub werden noch schnell Mails gecheckt und Telefonate entgegengenommen. Wenn wir uns Ruhe gönnen, meldet sich sofort das schlechte Gewissen. „Ich kann

doch nicht einfach faul in der Sonne liegen! Was könnte ich jetzt alles tun! Was entgeht mir gerade?“ Unser Kopf schaltet selten ab. Das Gedankenkarussell dreht sich ständig. Tut uns das auf Dauer gut?

Im Gegensatz zu uns Erwachsenen leben Kinder im Moment. Wer könnte uns also ein besseres Vorbild sein als unsere eigenen Kinder? Sie werden mit einer Grundachtsamkeit geboren. Kinder leben im Hier und Jetzt. Sie tun, was sie tun, mit allen Sinnen und mit voller Aufmerksamkeit.

## Achtsamkeit können wir von unseren Kindern lernen

*„Die wahre Lebensweisheit besteht darin,  
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“*

Pearl S. Buck

Kinder sitzen oft einfach nur da und starren Löcher in die Luft. Hierbei träumen sie, hängen einfach ihren Gedanken nach oder beobachten, was um sie herum geschieht. Ich bewundere immer wieder den verträumten Blick der Kinder, die Ruhe und Gelassenheit, mit der sie sich ihren Gedanken hingeben, bis sie plötzlich aus ihrem „Dornröschenschlaf“ erwachen und neue Ideen aus ihnen herausprudeln.

Bestimmt haben Sie auch schon Folgendes erlebt: Ihr Kind spielt in seinem Zimmer und ist ganz in seiner Fantasiewelt versunken. Sie rufen es mehrfach, doch es reagiert nicht. Es erlebt die Situation und fühlt sich wohl darin. Deshalb hört es auch Ihr Rufen nicht. Es blendet alles um sich herum aus. Seine Spielwelt ist jetzt das Wichtigste.

Achtsamkeit müssen Kinder nicht lernen. Nein, sie verlernen sie vielmehr im Laufe ihres Lebens. Wir Eltern treiben sie an, sich zu beeilen und nicht zu trödeln oder endlich mit einer Aufgabe anzufangen. Wir glauben, sie zu multitaskingfähigen Menschen erziehen zu müssen, weil das in unserer modernen Gesellschaft angeblich so wichtig ist, um erfolgreich und glücklich zu sein.

## Zeiträuber und Dauerberieselung

*„Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.“*

Doris Kirch, Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit

### Tausend Sachen gleichzeitig machen?

Die größte Falle in Bezug auf Achtsamkeit ist Multitasking. Vor einigen Jahren als eine hervorragende Fähigkeit gefeiert und gepriesen, zeigen neue Forschungen die negativen Seiten des Multitaskings. Viele Studien befassen sich mit den negativen Auswirkungen des Multitaskings auf den Menschen. Niemand kann mehrere Tätigkeiten gleichzeitig gut ausführen, das macht das menschliche Gehirn nicht mit. Es ist dafür ausgelegt, eine, maximal zwei komplexe Tätigkeiten gleichzeitig auszuführen. Dies wissen oder spüren wir auch. Wir merken sehr schnell, wenn wir nicht richtig bei der Sache sind, uns verzetteln und uns dadurch unnötigen Druck machen. Auf Dauer macht diese geteilte Aufmerksamkeit krank. Die gleichzeitige Arbeit an mehreren Sachen führt zu Konzentrations- und Leistungsverlusten. Eine Sache „richtig“ zu machen oder zuerst eine Sache „fertig“ zu machen, widerspricht dem Anspruch, ganz viel auf einmal zu schaffen.

**EINE KLEINE ACHTSAMKEITS-GESCHICHTE**

Ein Zen-Meister wurde einst von seinen Schülern gefragt, warum er so in sich ruhe und trotz seiner vielen Beschäftigungen so glücklich sei und so viel Liebe ausstrahle.

Er antwortete:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:  
Das tun wir doch auch, aber was tust du darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich ...

Wieder fielen ihm die Fragesteller etwas ungeduldig ins Wort und riefen:

Aber das tun wir doch auch!

Geduldig antwortete er ihnen:

Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon.  
Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon.  
Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

(Verfasser unbekannt)

Besonders das Telefonieren, das Immer-erreichbar-sein, hinterlässt Spuren. Wir werden rastlos und stehen unter einer medialen Masendurchflutung. Denn wir sind einfach nicht dafür gemacht, fünf Dinge gleichzeitig zu tun. Dank des mobilen Internets erreichen uns vermeintlich unentbehrliche Neuigkeiten überall und – wenn wir es zulassen – auch jederzeit. Verschiedenste Nachrichtendienste, Twitter, Facebook, Whatsapp, Instagram und so weiter beherrschen

unsere Welt. Ob wir es wollen oder nicht, wir werden berieselt. Mal mit schönen Dingen von unserer Freundin „Schau mal, die Kleine hat ihre ersten Schritte gemacht“, bis hin zu Meldungen wie „Wer hat auch keine Lust zum Aufstehen“. Dazwischen noch Rückfragen des Partners, was heute Abend geplant ist oder dass das geplante Meeting doch ausgefallen ist.

Bestimmt kennen Sie auch diese Überflutung von allen Seiten: Telefonisch Termine machen, Mails checken, Posts liken, dabei kochen, überlegen was das Kind morgen in der Schule alles braucht und die Einkaufsliste schreiben. Gelingt Ihnen das? Es gelingt so lange es Ihnen gut geht. Doch wie geht es Ihnen nach einer schlaflosen Nacht, einem Tag, an dem einfach nichts klappen wollte?

## Kinder mögen kein Multitasking

Diejenigen unter uns, die mit der Flut umzugehen gelernt haben, werden dennoch im Laufe der Zeit merken, dass Multitasking ihnen auf Dauer nicht gut tut. Das ständige Rennen, Hasten, Rasen und Verzetteln macht uns Menschen unglücklich und aggressiv. Nach außen demonstrieren wir Aufmerksamkeit, doch meistens sind wir in Gedanken schon ganz woanders. Vielleicht merken es die meisten nicht, doch Ihr Kind merkt sofort, wenn Sie nicht bei ihm sind.

So wie Kinder einer Sache ihre volle Aufmerksamkeit schenken können, schätzen sie es auch, wenn ihnen selbst volle Aufmerksamkeit geschenkt wird.

## Was macht Kindern Freude?

In der Recherche zu diesem Buch habe ich Kinder gefragt: „Was macht dir am meisten Freude?“

- mit Mama und Papa kuscheln
- Malen und Singen
- mit meinen Freunden Baumhäuser bauen
- Fahrrad fahren
- Muscheln am Strand suchen
- wenn Mama mir abends meine Gute-Nacht-Geschichte vorliest
- mit meinem Opa basteln
- mit meiner Familie ins Schwimmbad gehen
- Vögel beobachten
- mit meinen Eltern Zeit verbringen, ohne zu hetzen und zu motzen
- mit meinem Papa Fußball spielen
- wenn meine Eltern viel Zeit haben und mit mir spielen
- eine Sandburg mit meinen Eltern bauen
- einfach spielen

Sie sehen, es ist nicht das Außergewöhnliche, was Kinder bedeutsam finden. Es sind die einfachen Dinge, das Naheliegende. Sie möchten gute Momente mit Menschen haben, die sie lieben und von denen sie geliebt werden. Sie möchten draußen spielen. Sie möchten Nähe genießen. Alle Aussagen haben eins gemeinsam: Sie sind Schlüssel zur Achtsamkeit.



#### ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE IST NICHT SO SCHWER

- im Hier und Jetzt leben
- Dingen unsere volle Aufmerksamkeit widmen
- eins nach dem anderen erledigen
- bewusst wahrnehmen, was wir tun
- beobachten, ohne zu bewerten

Diese Schritte zur Achtsamkeit hören sich einfach an, im Alltag sind sie jedoch manchmal schwierig umzusetzen. Aber wenn Sie daran arbeiten und es täglich aufs Neue versuchen, werden Sie und Ihre Familie mit jedem Tag ein Stückchen Achtsamkeit dazugewinnen.

# VERSUCH'S MIT ENGELSGEDULD

*Für Eltern liegt die Herausforderung darin, sich in Geduld zu üben, ihre Kinder nicht anzutreiben, zu hetzen und ständig Druck zu machen. Für Kinder liegt die Herausforderung darin, geduldig zu sein, warten zu lernen, auszuhalten und sich zurückzunehmen.*

Wie geduldig sind Sie? Haben Sie schon einmal über diese Frage nachgedacht? Gehören Sie auch zu den Menschen, die ständig auf die Uhr schauen, wenn sie auf den Bus oder Zug warten, die im Supermarkt immer nach der kürzesten und schnellsten Schlange Ausschau halten und die im Stau nervös auf das Lenkrad trommeln und schimpfen? Gehören Sie zu denen, die es partout nicht aushalten können, wenn sie länger als fünf Minuten irgendwo warten müssen? Oder gelingt es Ihnen, Wartezeiten entspannt zu überstehen, Ihren Gedanken nachzuhängen, Kraft zu tanken oder die Zeitfenster sinnvoll zu nutzen, die ungewollt entstehen? Also, wie sieht es mit Ihrer Geduld aus? Was bedeutet überhaupt geduldig sein?

## ACHTSAMKEITS-ÜBUNG: KLEINER GEDULDS-TEST

1. Stellen oder setzen Sie sich an einen ruhigen Ort. Stellen Sie Ihren Timer oder eine andere Uhr auf 1 Minute ein.
2. Schließen Sie die Augen und zählen Sie die Sekunden von 60 herunter.
3. Wer war schneller? Die Stoppuhr oder Sie oder sind Sie sogar zur gleichen Zeit bei Null angekommen?

Diese Übung zeigt uns, wie schnelllebig unsere Zeit ist. Kam Ihnen die Zeit recht lange vor? Es war nur eine Minute! Diese Übung nutze ich gerne als Flucht im Alltag. Sich kurz Zeit nehmen, sich zu besinnen, das hilft dem Stress und der Anspannung entgegenzuwirken. Es ist Ihre persönliche Insel im Meer des Treibens!

### WAS IST GEDULD?

Geduld bezeichnet die Fähigkeit oder Bereitschaft, etwas ruhig und beherrscht abzuwarten oder zu ertragen. (Duden)

Durch Kinder lernen wir Erwachsenen zwangsläufig Geduld. Manchmal ist es für uns Erwachsene eine Herausforderung, geduldig zu sein. Ihr Kind zieht sich in aller Seelenruhe morgens an. Nachdem es ein Kleidungsstück angezogen hat, spielt es in seinem Zimmer, ihm fällt ständig etwas Neues ein und der Pulli und die Hose werden einfach vergessen. Besonders, wenn Sie selbst Termindruck haben und zu einem bestimmten Zeitpunkt irgendwo sein sollen, fällt es besonders schwer, nicht zu hetzen.

## Wie geduldig ist mein Kind?

*„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“*

Afrikanisches Sprichwort

Kinder kennen noch kein Leben außerhalb des Hier und Jetzt. Sie haben alle Zeit der Welt, aber keine Geduld. Sie können noch nicht zwischen gestern, heute und morgen unterscheiden. Begriffe wie bald, gleich, übermorgen haben für Sie keine Bedeutung. Dies macht das Leben mit Ihnen manchmal schwierig. Sie kennen alle Fragen wie:

- Wie lange dauert die Autofahrt?
- Wann sind wir endlich da?
- Wie lange telefonierst du noch?
- Wann habe ich Geburtstag?
- Wie lange dauert es noch, bis Oma uns besucht?
- Wann darf ich meine Lieblingssendung schauen?

Wenn Sie auf diese Fragen mit einer konkreten Zeitangabe antworten, wird dies wenig nützen. Ihr Kind hat bis zu seinem sechsten Lebensjahr noch kein Gefühl für konkrete Zeitangaben und kann mit diesen Angaben nichts anfangen. Manchmal treiben uns diese Fragen zur Weißglut und wir können nicht nachvollziehen, dass unsere lieben Kleinen sich nicht mit unserer Antwort zufrieden geben. Doch Sie verstehen die Antwort noch nicht. Stellen Sie sich vor, jemand spricht in einer Ihnen unbekanntem Sprache mit Ihnen. So geht es unseren Kindern, wenn wir ihnen sagen: Es dauert noch drei Stunden oder ich komme in 30 Minuten heim. Zeit ist für unsere Kleinen noch kein Begriff.

### Wann entwickeln Kinder ein Gefühl für Zeit?

Mit etwa 6 Monaten bekommen Babys einen vagen Begriff von Abläufen im Alltag. Durch sich ständig wiederholende Abfolgen erfassen sie zeitliche Zusammenhänge. Sie merken zum Beispiel, dass jemand kommt und ihnen die Flasche gibt, wenn sie schreien. Sie spüren das Gefühl der Kälte auf der Haut und das wohlige Gefühl des warmen Wasser beim Baden. Sie erleben Rituale: Wenn Papa beispielsweise abends singt und es dunkel ist, wird geschlafen. Kinder in diesem Alter erkennen dies nicht bewusst, es hilft ihnen jedoch, Ihren Alltag zu strukturieren. Deshalb ist es wichtig, Ihrem Kind durch Routineabläufe Struktur zu geben. Durch sich ständig wiederholende Abläufe im Alltag bekommt es Sicherheit.

Mit einem Jahr können sich Kinder schon die Reihenfolge einzelner Handlungen merken und bestehen manchmal sogar auf einem exakten Ablauf. Durch immer wiederkehrende Schritte, die die Kinder kennen und verinnerlicht haben, lernen Sie langsam Geduld. Sie warten nämlich auf den nächsten Schritt. Wenn Sie wissen, dass nach dem Gang in die Küche das Klappern von Geschirr zu hören ist, wissen Sie auch, dass das Essen nicht mehr weit ist. An diesen kleinen Schritten orientieren Sie sich und warten kurz.

## Rituale strukturieren den Tag

Kinder mögen keine Planänderungen. Die Änderung von Abläufen verunsichert sie. Dies können Sie sehr schön bei Abendritualen beobachten. Wenn Sie etwas jeden Abend wiederholen und plötzlich vom Plan abweichen, da Sie eingeladen sind oder die Oma Ihre Kleinen zu Bett bringt, bestehen Kinder oft auf einen korrekten Ablauf. Abweichungen führen zu Enttäuschung und die Kinder werden ihren Unmut deutlich zum Ausdruck bringen.

Als unser Sohn zwei Jahre alt war, sang mein Mann oft mit ihm vor dem Einschlafen Lieder. Ein Liedtext lautete: „Auf dem Dach die Taube, macht guru, guru, und im Stall die Kühe machen jetzt die Äuglein zu. Die Katze macht miau, der Hund, wau, wau ...“ Statt wau, wau – sang mein Mann irgendwann: „die Sau“. Dem Kleinen gefiel es und er lachte laut. Es gehörte ab sofort zum „Männerritual“, dass das Lied nur noch so gesungen wurde. Als mein Mann irgendwann wieder den richtigen Text sang, protestierte unser Sohn laut. Zum Gesangsritual gehörte jetzt „die Sau“.

## Geduld kann man lernen



### TIPP: KINDER KÖNNEN WARTEZEIT VERSTEHEN

Sie können Ihr Kind in der Geduldsentwicklung unterstützen, indem Sie ihm genau beschreiben, was Sie jetzt tun. „Ich gehe jetzt in die Küche und schneide dir dein Obst. Jetzt hole ich den Teller aus dem Schrank, lege das Obst für dich darauf und dann kannst du essen.“

Durch die konkrete Beschreibung bekommt es Sicherheit und ein Gefühl dafür, dass sein Bedürfnis nach Essen befriedigt wird. Kinder brauchen konkrete und verlässliche Angaben, die sie nachvollziehen können.

Mit zwei Jahren haben Kinder eine vage Vorstellung von Vergangenheit und Zukunft. Sie entwickeln in dieser Zeit das eigene Ich und entdecken, dass sie schon vorher da waren und auch später noch da sein werden. Sie erkennen auch, dass ihr Umfeld jetzt da ist und später wieder kommt. Papa oder Mama bringen sie nach dem Frühstück in die Kita, gehen zur Arbeit und holen sie nach dem Mittagsschlaf in der Kita wieder ab. Sie bekommen ein erstes Gefühl, dass Zeit etwas ausgedehnter ist als Hier und Jetzt. Sie haben aber noch keinen Zeitbegriff. Sie differenzieren lediglich, ob etwas schon war oder noch kommt.

Mit drei Jahren können Sie bei Ihrem Kind erste Tendenzen von Geduld erkennen. Es kann seine Bedürfnisse kurz zurück stellen und warten bis seine Wünsche erfüllt werden, es braucht dabei aber noch Ablenkung. Um das vierte Lebensjahr entwickelt sich das Einfühlungsvermögen (siehe Seite 56) und Ihr Kind erkennt, dass auch andere Menschen Bedürfnisse haben. Es kann verstehen, dass es warten muss und kann seine Wünsche zurückstellen. Das heißt aber nicht, dass es dies auch immer tut. Kinder können sehr egoistisch sein. Wenn sie wollen, dass ihre Wünsche erfüllt werden, sind

# ACHTSAME ELTERN – ACHTSAME KINDER

*Nur wenn es den Eltern gut geht, können sie auch gut für ihre Kinder sorgen. Es nützt nichts, wenn Eltern sich aufopfern und dabei schlecht für sich selbst sorgen.*

***„Es gibt keine vernünftige Erziehung, als Vorbild zu sein, wenn's nicht anders geht, ein abschreckendes.“***

Albert Einstein

In den vorherigen Kapiteln habe ich viel über achtsame Kommunikation und achtsamen Umgang in der Familie geschrieben. Oftmals habe ich betont, dass Sie die Grundlage und der Maßstab für ein gutes Zusammenleben sind. Was Sie vorleben, wird Ihr Kind nachahmen und übernehmen, es lernt von Ihnen. Es imitiert Ihre Sprache, Ihre Verhaltensweisen, Ihre Werte und Ihre Einstellung gegenüber anderen Menschen. Natürlich gibt es auch noch andere Einflussfaktoren, die Ihr Kind prägen. Doch Sie sind sehr wichtig, wenn es darum geht, Ihrem Kind ein Bild von einem achtsamen, respektvollen Leben mitzugeben.

Was glauben Sie, sind Sie ein gutes Vorbild? Es geht hier nicht darum, alles richtig und perfekt zu machen. Es geht eher darum, dass Sie Ihr Kind voller Liebe und Vertrauen begleiten, ihm Halt und Sicherheit geben und für es da sind, wenn es Sie braucht. Jeder

macht Fehler, niemand ist perfekt und das ist auch gut so. Gerade diese Nicht-Perfektion macht menschlich und liebenswert. Bleiben Sie sich treu und authentisch.

Lena hat einen sehr anstrengenden Tag hinter sich. Seit dem frühen Morgen hat sie schon Kopfschmerzen, verärgerte Kunden haben die Wut an ihr ausgelassen und zum Schluss bittet ihr Chef sie noch zum Gespräch.

Als sie Ihr Kind endlich aus der Kita abholt, würde sie sich am liebsten hinlegen. Dies ist aber nicht möglich. Denn jetzt beginnt ihr Zweitjob. Lenas Kind fordert ihre volle Aufmerksamkeit und will mit ihr spielen. Dies tut sie natürlich, denn wenn sie nur daran denkt, sich auszuruhen, plagt sie ihr schlechtes Gewissen. Ihr Kind braucht sie jetzt.

Solche Tage kennen wir alle. Wenn man den Spagat zwischen Familie, Haushalt, Beruf und eigenen Bedürfnissen schaffen will, bleibt das nicht aus. Immer kommt etwas zu kurz und meist sind Sie das. Sie nehmen sich zurück, um es den anderen Recht zu machen, und denken selten an das was Sie wollen. Auf Dauer tut das nicht gut. Sie werden unaufmerksam und spulen Ihr Programm ab. Das merkt Ihr Kind sofort. Es ist wichtiger, qualitativ hochwertige Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen als viel Zeit mit wenig Präsenz und Aufmerksamkeit. Außerdem überträgt sich Ihre Anspannung auf Ihr Kind. Kinder sind sehr feinfühlig und merken, wenn es Ihnen nicht gut geht, Sie nervös oder gestresst sind.

Deshalb geht es in den nächsten Kapiteln nur um Sie. Ich zeige Ihnen Techniken und Übungen, wie Sie achtsam und gelassen durchs Leben gehen. Ihre Ruhe und Gelassenheit werden sich auf Ihr Kind übertragen.

## Mein Weg zu Gelassenheit und innerer Stärke – Zauberwort Resilienz

*„Die größte Überraschung an der Resilienz ist das Gewöhnliche. Die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu hoffen, zu handeln, um Hilfe zu bitten, sie anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben. Nur leider ist das Gewöhnliche eben oft nicht einfach!“*

Dr. Ann Masten

Ein Fremdwort macht derzeit die Runde – Resilienz. Was verbirgt sich dahinter? Warum will jeder resilient sein? Was ist das Gute daran? Wie kann ich resilient werden?



### WAS IST RESILIENZ?

*„Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit, die die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen beschreibt.“ (Wikipedia)*

Um zu verdeutlichen, worum es geht, stelle ich Ihnen zwei Frauen vor: Ilka und Anna.

Ilka, 41, Sekretärin ist berufstätig und alleinerziehend. Sie hat sich vor fünf Jahren mitten in der Bauphase ihres neuen Hauses von ihrem Ehemann getrennt. Sie hat zwei Kinder im Alter von acht und zehn Jahren und lebt mit ihnen und ihrem pflegebedürftigen Vater im neuen Haus. Ilka geht es gut, sie hat in den letzten Jahren viele Schicksalsschläge gemeistert, ist ein positiver Mensch und zufrieden.

Anna, 37, Buchhalterin, ist alleinerziehend und hat ein Kind. Seit vier Wochen ist sie krankgeschrieben. Sie musste wegen eines Wasserrohrbruchs ihre Wohnung räumen und lebt jetzt mit ihrer Tochter vorübergehend bei ihren Eltern. Die Situation belastet sie so sehr, dass sie sich derzeit nicht stabil genug fühlt, um zu arbeiten.

Was unterscheidet Ilka und Anna? Es ist die Resilienz, die jeweils persönliche innere Widerstandsfähigkeit. Manche Menschen sind von vornherein gut damit ausgestattet, andere weniger. Es kommt darauf an, in welcher Weise man mit anstrengenden Situationen und Rückschlägen umgeht. Doch die innere Stärke kann geweckt werden, denn in jeder Krise steckt bekanntlich auch eine Chance.

Stellen Sie sich folgendes Bild vor: Sie nehmen einen Schwamm in die Hand, einen ganz gewöhnlichen Küchenschwamm. Drücken Sie ihn fest, werfen Sie ihn gegen die Wand, trampeln Sie darauf herum, üben Sie richtig Druck aus. Und was passiert, wenn Sie den Schwamm wieder loslassen? Er hat seine Form verändert, doch nach kurzer Zeit sieht er wieder aus, wie vorher. Der ganze Druck hat ihm nicht die Fähigkeit genommen, seine ursprüngliche Form wieder anzunehmen.

Bei uns Menschen ist dies ähnlich. Wenn wir die Fähigkeit haben nach Rückschlägen optimistisch zu bleiben, nach Lösungen zu suchen und die Sinnhaftigkeit der Situation für uns zu erkennen, fällt es uns leichter mit schwierigen Situationen umzugehen. Mehr noch, wir können neue Kraft schöpfen.

## Die 7 Säulen der Widerstandskraft

### WAS UNSERE PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKT



- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- die Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerke bilden
- Zukunftsplanung

# ICH WÜNSCHE IHNEN VIEL ERFOLG!

*„Als Kind studiert man Erwachsene, um klug zu werden. Als Erwachsener studiert man Kinder, um wieder glücklich zu werden.“*

Unbekannt

Ein Ratgeber kann, wie der Name schon sagt, nur Ratschläge geben. Sie selbst wissen am besten, was Ihr Kind braucht. Braucht es vielleicht einen liebevollen, achtsamen, unterstützenden Umgang oder auch mal klare Regeln, Ansagen und ein konsequentes Handeln. Sie werden es situativ entscheiden, wie Sie sich verhalten und welche Übungen und Methoden Ihrem Kind weiterhelfen. Sie haben viele Ideen und Tipps erhalten, die Sie im Alltag nutzen können. Vielleicht haben Sie sich und Ihre Familie in manchen der Beispiele wiedererkannt.

Hierzu noch ein praktischer Tipp: Meine Empfehlungen, die Sie umsetzen wollen, sollten Sie sich auf einem Blatt vermerken. Womöglich genauso, wie Sie es sich wünschen. Es ist Ihre persönliche Botschaft an sich. Abends sollten Sie hinterfragen, ob Sie auch heute die Botschaft beherzigt haben. Was ist mir gelungen? War ich ausgeglichen? Habe ich Dinge, die ich mir vorgenommen habe, befolgt? Was könnte ich noch verbessern? Das Beste daran: Sie sind keinem Menschen Rechenschaft schuldig, nur sich selbst! Probieren Sie es aus und es wird sich etwas verändern!

Als Mutter weiß ich, dass ein Kind manchmal ganz viel Liebe, Fürsorge und Verständnis braucht. In diesen Momenten glaubt man,

dass man das liebste, bravste und süßeste Kind der Welt hat und plötzlich wird aus dem kleinen Wesen ein Orkan. Da Kinder sehr impulsiv sind, kann sich das jederzeit ändern und genau so schnell, wie sich die Stimmung Ihres Kindes ändert, müssen auch Sie reagieren. Was gerade noch richtig war, kann im nächsten Moment schon falsch sein.

Es gibt kein Patentrezept für die Erziehung von Kindern. Alle Eltern geben ihr Bestes. Ob es richtig und gut war, wird sich im Laufe der Entwicklung des Kindes herausstellen. Sie können keine Fehler machen, solange sie respektvoll und wertschätzend mit Ihrem Kind umgehen. Es gibt kein richtig und kein falsch. Sie müssen Ihren eigenen Weg finden, der zum Charakter Ihres Kindes passt.

Aus meiner Arbeit mit vielen Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern weiß ich, dass wir uns bis ins hohe Alter verändern können, wenn wir dies wollen. Wir können lernen, Wissen erwerben und dies im Alltag nutzen. Wir können unser Verhalten und unsere Einstellung ändern, das ist das Schöne daran.

Vielleicht können Sie Ihrem Kind durch dieses Buch den achtsamen, respektvollen Umgang mit seinen Mitmenschen mit auf den Weg geben. Sie können ihm ein Vorbild sein, doch Sie können ihm seine Erfahrungen nicht abnehmen. Diese muss es selbst machen. Sie können es lediglich dabei unterstützen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Herzliche Grüße

*Ihre Alexandra Karr-Meng*

Über Ihr Feedback freue ich mich: [info@karr-meng-coaching.de](mailto:info@karr-meng-coaching.de)

# ANHANG

## Bücher zum Weiterlesen

- Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit für Anfänger. Arbor 2013.  
Ilios Kotsou: Das kleine Übungsheft – Achtsamkeit. Trinity 2014.  
Christina Berndt: Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. dtv 2015.  
Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden 1. Rowohlt 2016.  
Ilios Kotsou: Das kleine Übungsheft – Emotionale Intelligenz. Trinity 2014.  
Daniel Goleman: EQ - Emotionale Intelligenz. dtv 2015.  
Gerald Hüther/Christopf Quarch: Rettet das Spiel. Hanser 2016.

## Kinderbücher zum Vorlesen

- Isabel Abedí: Blöde Ziege, dumme Gans. ars Edition 2013.  
David McCee: Elmar. Thienemann 2017.  
Holde Kreul: Ich und meine Gefühle. Loewe 2011.  
Dagmar Geisler: Wohin mit meiner Wut? Loewe 2014.  
Heinz Janisch: Jeder kann ein Löwe sein! Lappan 2017.  
Volker Friebel: Traumreisen für Kinder. Ökotopia 2016.  
Tanja Kirschner: Essen wie die Tiere. Aracari 2016.  
Anke M. Leitzgen/Lisa Rienermann: Entdecke, was dir schmeckt. Beltz & Gelberg 2017.

## Hilfreiche Internetadressen

- [www.dfme-achtsamkeit.de](http://www.dfme-achtsamkeit.de)  
[www.mindfulnessberlin.de/achtsamkeit-mit-kindern](http://www.mindfulnessberlin.de/achtsamkeit-mit-kindern)  
[www.aussteiger-familie.de](http://www.aussteiger-familie.de)  
[www.entspannung-plus.de](http://www.entspannung-plus.de)  
[www.hierfindichwas.de](http://www.hierfindichwas.de)

# Die besten Mama-Life-Hacks!



Stand 2018. Änderungen vorbehalten.

Nicole Weiß

## **Familie Ordentlich**

208 Seiten, 80 Fotos

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-415-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Familien-Alltag im Griff und dennoch Zeit für sich: die besten Life-Hacks für Mamas von der Macherin des Erfolgs-Blogs „Familie Ordentlich“
- Endlich mehr Freude und Zufriedenheit für gestresste Mütter
- In 30 Tagen zum entspannten Mama-Dasein: Tipps & Tricks, die helfen, das Haushalts-Chaos zu beherrschen, obwohl die Kinder die volle Aufmerksamkeit fordern

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Ich zähle jetzt bis drei ...!



- Kommunikationsstile und ihre Auswirkungen
- Praktische Tipps der Psychologin und Bestseller-Autorin
- Kommunikationsregeln für eine faire Konfliktlösung

Doris Heueck-Mauß

## So rede ich richtig mit meinem Kind

168 Seiten

11,8 x 17,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-630-4

€ 12,99 [D]/€ 13,40 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# Bis hierhin – und wie weiter?



Stand 2018, Änderungen vorbehalten.

- Die besten Tipps: So setzen Eltern liebevoll Grenzen
- Endlich weniger Erziehungsstress: Alltagstaugliches Konfliktmanagement für das Familienleben
- Top-Autorin mit „wahnsinnig-praktisch“-Garantie
- Empfohlen von der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort

Ulla Nedebock

## Starke Kinder brauchen Regeln

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-636-6

€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-639-7** (Print)

**ISBN 978-3-86910-663-2** (PDF)

**ISBN 978-3-86910-664-9** (EPUB)

Die Autorin: Alexandra Karr-Meng unterstützt als Coach Eltern und Erzieherinnen bei der achtsamen Kommunikation mit Kindern. Als Mutter weiß sie: Im Alltagstrubel kommen Ruhe, Respekt und gegenseitige Wertschätzung häufig zu kurz – daher hat sie Lösungen entwickelt, die auch in hektischen Momenten leicht umzusetzen sind und trotzdem eine enorme Wirkung im Familienleben entwickeln.

Originalausgabe

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Ulla Nedebock  
**Covergestaltung:** semper smile Werbeagentur GmbH, München  
**Covermotiv:** Getty Images/islandika  
**Satz:** PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
**Druck und Bindung:** Silber Druck oHG, Niestetal

## „Ich zähle jetzt bis Drei!“

Es gibt Erziehungs-Situationen, die immer wieder hochkochen – für Kinder und Eltern Stress pur! Die gute Nachricht: Mit etwas Achtsamkeit können Eltern spürbar den Dampf aus diesen stressigen Momenten nehmen und dennoch ihre Erziehungsziele durchsetzen. Die alltagstauglichen Tipps, hilfreichen Rituale und praktischen Übungen des Ratgebers sorgen für schnelle Erfolge. Denn wer entspannt und achtsam erzieht, wird belohnt: Mit weniger Streit, mehr Wertschätzung und einer deutlich stärkeren Bindung zu seinem Kind.



### Mit kleinen Veränderungen viel bewirken

**ALEXANDRA KARR-MENG** unterstützt als Coach Eltern und Erzieherinnen bei der achtsamen Kommunikation mit Kindern. Als Mutter weiß sie: Im Alltagstrubel kommen Ruhe, Respekt und gegenseitige Wertschätzung häufig zu kurz – daher hat sie Lösungen entwickelt, die auch in hektischen Momenten leicht umzusetzen sind und trotzdem eine enorme Wirkung im Familienleben entwickeln. Die besten Tipps hat sie zu einem Ratgeber zusammengefasst – herausgekommen ist ein echtes Kraftpaket für eine neue und stressfreiere Erziehung.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-639-7



9 783869 106397 19,99 EUR (D)