

Für dich zum Ausdrucken, Ausschneiden und immer wieder nachsehen,
die Zauberworte in Kurzfassung.



Zauberworte

für gelassene Eltern

- 1 Wiederholen was passiert ist**
„Du bist gefallen“ „Du willst das unbedingt sehen und ich sage nein“
- 2 Gefühle an- und aussprechen**
„Du bist erschrocken und es hat weh getan?“
„Du bist traurig und wütend?“
- 3 Erlaubnis für Gefühle geben
und Verständnis dafür äußern**
„Du weinst weil du erschrocken bist und es gerade weh tut,
das ist ok und geht wieder vorbei“
„Du darfst auf mich wütend sein, das kann ich gut verstehen“
- 4 Bedürfnisse ansprechen**
„Wollen wir das Aua wegpusten, wenn du soweit bist?“
„Es bleibt bei meinem Nein. Was kann dir helfen damit klar zu kommen?“
- 5 Selbstwirksamkeit ansprechen**
„Was würdest du jetzt am liebsten tun?“
„Was kannst du jetzt für dich tun, damit es dir besser geht?“
„Hast du eine Idee, was du stattdessen tun kannst?“



Cornelia Lupprian · Die Elternlotsin
Schapenstraße 10 · 38104 Braunschweig · 0531 / 36 04 98



Zauberworte



für gelassene Eltern

Wie du mit den Gefühlen
deines Kindes gleichwütig umgehen kannst

Im Laufe der Jahre mit einem Kind passiert es immer wieder,

- dass das Kind etwas will, wozu wir Erwachsenen NEIN sagen müssen oder wollen,
- dass es eine unangenehme Erfahrung macht
(zum Beispiel sich weh tut oder einen Konflikt mit einem anderen Menschen hat)
- dass es mit anderen Erwachsenen nicht klarkommt (Erzieher, Lehrer etc.)

dass es also irgendetwas erlebt, was es frustriert, wütend oder traurig werden lässt.

Eine emotional aufgeladene Situation entsteht und du weißt nicht, wie du damit umgehen kannst.

Die Zauberworte sind ein Wegweiser für dich, wie du dein Kind in diesen Situationen gleichwütig begleiten kannst.

In emotional aufgeladenen Situationen reagieren Kinder schnell, intensiv und mit deutlichem Ausdruck ihres Gefühls.

Das verunsichert dich als Mama/Papa?

Wir als Eltern halten es kaum aus, wenn es unserem Kind schlecht geht, dass es lange traurig oder wütend ist.

Wir als Eltern wollen, dass dem Kind gut geht!

Wir freuen uns, wenn es fröhlich und gut gelaunt ist und wollen ihm helfen so schnell wie möglich aus dem intensiven Gefühl rauszukommen.

Manchmal geben wir dann sogar in einer Situation nach, in der wir eigentlich eher standhaft bleiben sollten, was wir auch durchaus wissen. Wir wollen unsere Autorität behalten.

Und manchmal bleiben wir dann wieder sehr standhaft, obwohl wir eigentlich gerne nachgeben würden, wenn wir sehen, wie sehr das Kind leidet.

Wir lenken das Kind von seinem unangenehmen Gefühl ab, durch die vielen Tricks, die im Laufe der Jahre gefunden werden.

Wir bieten dem Kind eine oder mehrere Lösungen für die Situation an und glauben, damit geholfen zu haben.

Und es kommt vor, dass wir die **Ursache** des schmerzlichen Gefühls gar **nicht verändern könnten**, selbst wenn wir es wollten.

*Allerdings hilft das alles dem Kind wenig,
denn das Gefühl ist einfach da
und lässt sich nicht wieder mal eben ausschalten.*

Das Kind braucht in einer Situation, in der es selbst unsicher, unklar und emotional aufgewühlt ist, ein ruhiges und sicheres Gegenüber. Einen Halt, damit es mit den eigenen Emotionen zurechtkommen kann.

Und dann reagieren die Kinder auf die Unsicherheit der Eltern. Sie können nicht einschätzen, warum Mama oder Papa zögert und was nun gilt.

Kinder neigen nach solchen Reaktionen der Eltern dazu, zusätzlich noch **an sich zu zweifeln** und sich insgesamt für schlecht und fehl am Platz zu fühlen.

Daraus resultieren übrigens unter anderem diese heftigen Gefühlsausbrüche wie Wutausbrüche, langes Weinen oder Schreien, aggressives Verhalten usw.

Das lässt **uns Eltern wiederum eher ratlos zurück**. „Was ist das denn jetzt?“ „Was soll das denn?“ und wir fragen uns: „Wie soll ich denn darauf jetzt reagieren?“



Dieses **intensive Gefühl der Hilflosigkeit, der Ratlosigkeit**, wie wir am besten mit solchen Situationen umgehen sollen, führt dann (leider) immer wieder dazu, dass **wir selbst ungehalten werden**, Frust und Resignation verspüren.

Die emotionale Situation spitzt sich zu.

Muss das sein? Geht es auch anders?

JA, es geht auch anders!

Mit den **Zauberworten**, die helfen und heilen

Mit den Zauberworten, die heilen und helfen, ohne etwas an der Ursache zu verändern und mit der Möglichkeit, die persönliche Autorität zu wahren.

Wenn dein Kind ein Problem hat oder sich unwohl fühlt, sucht es durchaus auch mal nach einer Lösung oder jemandem, der helfen kann.

Viel öfter jedoch will es **einfach nur wahrgenommen und beachtet** werden. Es sucht eine Verbindung zu dir. Zu einem Menschen, dem es vertraut und bei dem es sich sicher fühlt. Es will hören und spüren, dass es trotz des Problems in Ordnung ist und gemocht wird.

Und so reicht es oft aus, über die Schwierigkeit zu sprechen, damit dein Kind in sich selbst eine Lösung finden kann.

Das gilt für Groß und Klein!

Probiere es aus! Immer wieder!

Lerne jedes Mal neu dazu und bleib in Kontakt mit deinem Kind.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude dabei und zauberhafte Momente mit deinem Kind.

Herzliche Grüße

Cornelia Lupprian

Die Elternlotsin

PS: In den nächsten Tagen sende ich dir weitere E-Mails mit Beispielen für verschiedene Altersgruppen und weiterführenden Informationen zu den Zauberworten



Cornelia Lupprian

Die Elternlotsin

Ich lotse dich durch dein Familien-Alltags-Chaos

Weg von:

Unsicherheit, Überforderung und Frust

Hin zu:

Gleichwürdigkeit, Klarheit und Gelassenheit

Willst du wissen, wie auch du das in deiner Familie erreichen kannst?

Komm in meinen

[Familien-Leuchtturm](#)

Cornelia Lupprian · Die Elternlotsin

Schapenstraße 10
38104 Braunschweig
0531 / 36 04 98
post@elternlotsin.de

Impressum

„Zauberworte – für gelassene Eltern“ Braunschweig, Januar 2020

Herausgeberin:

Cornelia Lupprian; Die Elternlotsin

Bildmaterial: Pixabay, Unsplash

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Bitte habe Verständnis, dass du die Inhalte dieses E-Books nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben darfst, ohne zuvor eine Einverständniserklärung bei mir (Cornelia Lupprian) eingeholt zu haben. Selbstverständlich darfst Du aber den Link zu meiner Internetseite jederzeit weitergeben.

Haftungshinweis

Die Autorin (Cornelia Lupprian) hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem PDF enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem PDF enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich noch stillschweigend. Die Autorin (Cornelia Lupprian) kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem PDF enthaltenen Hinweise und Tipps entstanden sind.

Ich freue mich auf dich und darauf, dich durch dein FamilienAlltagsChaos zu lotsen

