

Herzlich Willkommen

Workshop für den 4. Luzerner Elternbildungstag , 27.11.2021
Esther Odermatt Addario, Psychologin FSP

Achte auf die positiven
Seiten deines Kindes!



1

Inhalt Starke Eltern – Starke Kinder

nach den Grundsätzen der anleitenden Erziehung



Basiskurs

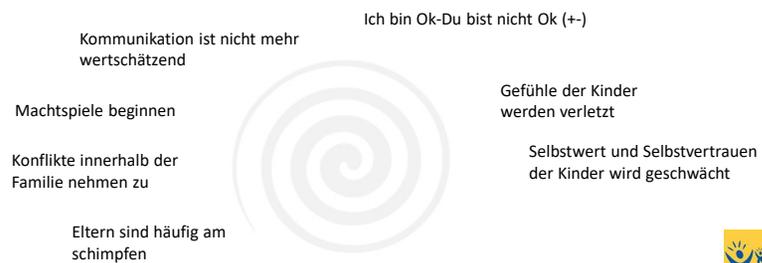
- Werte und Ressourcen
- Bedürfnisse
- Selbstkenntnis und Ich-Botschaften
- Feedback und Ermutigung

Aufbaukurs

- Fördernde Erziehung
- Gefühle/Wut
- Grenzen und Vereinbarungen/Macht/Ohnmacht
- Problem und Konfliktlösung

2

Negativspirale



3

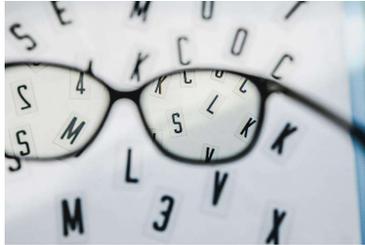
Auswirkung auf das Kind

- Trotzig
- Auflehrend
- Frustriert
- Traurig
- Gekränkt
- Schlecht gelaunt
- Hat das Gefühl ich bin nicht OK
- Hat das Gefühl nie etwas recht machen zu können
- resigniert



4

Was können wir tun um diese negative Spirale zu durchbrechen?
Die Nörgelbrille abzulegen?



5

Raus aus der Negativspirale



6

Auswirkungen auf das Kind

- Hat das Gefühl „Ich bin OK“!
- Stärkt den Selbstwert und das Selbstvertrauen
- Es fühlt sich ermutigt
- Es fühlt sich angenommen und geliebt
- Empfindet Freude
- kann kreativ sein
- neugierig die Welt entdecken (im Spiel, beim Lernen etc.)
- In einer positiven Atmosphäre macht das Kind die Sachen eher, die ihm gesagt werden

7

Den Blick aufs Positive!

Hat mein Kind heute :

- Jacke selbständig aufgehängt?
- Hände selbständig gewaschen?
- Thek eigenverantwortlich versorgt?
- Gamezeiten eingehalten?
- Tisch abgeräumt?
- Pyjama selbständig angezogen?
- Zähne geputzt?

Aufgabe der Eltern

innehalten und überlegen

Habe ich es:

- bemerkt und kommentiert?
- gelobt?
- ermutigt?
- konstruktives Feedback gegeben?
- ein Kompliment ausgesprochen?
- das Positive im Blick gehabt?
- ein Lächeln geschenkt?
- bin ich grundsätzlich in der Ok-Ok Haltung (++)
- habe ich gesagt, dass ich es liebe?



8

Anerkennung, Ermutigung, Lob & positives Feedback

Häufig gehen wir davon aus, dass wir Anerkennung nicht „extra“ ausdrücken müssen. Das merkt man doch einfach! Trotzdem ist es schön, zu erfahren, zu hören und zu sehen, was die anderen Personen an einem schätzen.

Es ist schön zu wissen, jemand glaubt an mich und unterstützt mich.

Die positive Wirkung von Anerkennung ist wissenschaftlich belegt. Beispiele aus der Arbeits- und Organisationspsychologie.



9

Auf sich selbst gut schauen

Du, als Mutter oder Vater bist das Werkzeug und die Methode!
Zeit für sich rausnehmen und seine Bedürfnisse befriedigen.

Was tut mir gut? Wo kann ich tanken?



10

Ich-Botschaften/ VW-Regel (Vorwürfe in Wünsche)

Was ist passiert?

- Beschreibung der Situation ohne Bewertung (Was habe ich gehört? Was habe ich gesehen?)

Was verhindert oder stört mein Bedürfnis?

- Begründet & beschreibt (ohne Vorwürfe), warum ein Verhalten im Moment für euch nicht in Ordnung ist.

Wie fühle ich mich deswegen?/ Was löst das bei mir aus?

- Beschreibt eure Gefühle.

Falls nötig oder es passt, oft sind die Kinder schon bereit etwas zu ändern, wenn sie die ersten drei Punkte hören.

Wunsch / Bitte

- Euer Wunsch / eure Bitte an euer Gegenüber



11

Name mit positiven Eigenschaften

Eigensinnig
Lacht viel & gerne
Immens kreativ
Ausgelassen
Neugierig
Ehrlich



12

- Elternkurse Starke Eltern – Starke Kinder
- Mütter und Väter Beratungsstellen z.B. Zenso
- Erziehungsberatung z.B. Zenso, Schulpsychologische Dienste
- Suchen unter: <https://www.no-zoff.ch/familienberatung.html>
- Private Anbieter von Elterncoachings

