

Prof. Dr. Karl-J. Kluge und Julia Tastsoglou

FAMILIEN

FRÜHLING

Eine Selbst-Trainingsmethode und ein beziehungsförderliches Person- und Familienkonzept

Inhalt

1. Kapitel: Willkommen.....	3
2. Kapitel: Das Unerwartete managen.....	10
3. Kapitel: Sich selbst verpflichten.....	35
4. Kapitel: Nudges.....	38
5. Kapitel: Wie Sie Ihre Umwelt und insbesondere Ihre Familienmitglieder	47
Kurzgeschichte - 1. Version.....	49
Kurzgeschichte - 2. Version.....	60
6. Kapitel: Weg vom Grübeln – hin zum Fördern	66
Gedankenexperiment.....	69
Achtung bewusstes Denken bereichert Ihr familiäres Miteinander.....	80
7. Kapitel: Wie Sie den Gedanken-Irrgarten umgehen.....	91
8. Kapitel: Wie Sie umsetzen	98
9. Kapitel: Selbst-Training zum Erstellen von nudges	104
Anerkennungskarten	106
10. Kapitel: Wie Sie jetzt verantwortungsvoll handeln	108
11. Kapitel: Ausblick.....	126
Anhang.....	128

Willkommen,

Verehrte Frau Mutter bzw. verehrter Herr Vater,

wir, die Autoren, begrüßen Sie herzlich. Sofort laden wir Sie zu unserem interaktiven „Selbst-Training“ für Eltern ein, die ein größeres Verständnis für das eigene Kind und größeres Vertrauen in die eigene Erziehungsfähigkeit entwickeln wollen. Sehen Sie dieses für Sie erstellte Angebot, als ein interaktives Selbst-Training an, in dem wir Sie dazu ermutigen, Ihre persönlichen Notizen in die für Sie vorgesehenen orangenen Notizboxen zu schreiben, damit Sie für sich erzieherisch bedeutsame Informationen und „Trainings-Tools“ – Das Werkzeug zum Erziehen – mit in Ihr familiäres Miteinander nehmen. Ihre schriftlichen Notizen werden für Sie von hoher Bedeutung werden, weil Sie aus diesen Notizen zwischenzeitlich mit Ihrem Erziehungs-Lotsen konkrete Verhaltensziele für Ihr familiäres Miteinander ausformulieren und überprüfen werden. Um dieses Selbst-Training erfolgreich zu bestehen, benötigen Sie also lediglich einen Stift und Ihren Willen zum interaktiven Teilnehmen und sich selbst einbringen.

Verehrte Erziehende, den Titel „Familienfrühling“ wählten wir mit Bedacht, um Sie für Folgendes anzuwerben:

Mit dem Frühling verbinden wir Autoren, ein aufblühen dessen, was während des Winters welkte. Tiere erwachen aus Ihrem Winterschlaf, widmen sich der Familienplanung und bauen Nester für die mit Freude erwarteten Jungtiere. Sprösslinge keimen und Pflanzen entfalten sich erneut in all ihrer Pracht. Der Frühling symbolisiert für uns ein wiederaufwachen, einen Energiefluss der zu Wachstum und Entfaltung führt. War im Winter der Erdboden noch dürre und unfruchtbar, beschenkt dieser im Frühling erneut Tieren und Pflanzen nahrhafte Stoffe. So wie der Frühling Tiere und Pflanzen erneut aufleben lässt, wollen wir Ihnen mit diesem Selbst-Training die Möglichkeit bieten, die zwischenmenschlichen Beziehungen in Ihrer Familie erneut aufblühen zu lassen. Erwachen Sie energievoll aus Ihrem Beziehungs-Winterschlaf und erproben und entfalten Sie sich.



Abb. 1 © Kostiantyn Schastnyi
depositphotos.com

Wir Autoren wissen, durch eigene Erfahrungen in unseren Familien und durch die Zusammenarbeit mit kooperierenden Eltern, dass es im familiären Miteinander vieler Familien zu Konfliktsituationen kommt, welche die Familienatmosphäre herausfordern und das Kindes- und Familienglück bedrohen, bis hin zur Trennung. Erwärmende Gefühle und fruchtbares Verhalten den eigenen Familienmitgliedern gegenüber können durch häufig auftauchende Konfliktsituationen zum Stillstand kommen und stattdessen breitet sich Kälte und Unverständnis im täglichen Miteinander aus. Wir wollen Sie dabei unterstützen, dass Sie dieser Gefühlskälte in Ihrer Familie entgehen und behaupten:

Konflikte entstehen durch Ungelerntes. – K.-J. Kluge

Mit dieser Behauptung machen wir Sie auf unsere humanfreundliche Überzeugung aufmerksam, dass sich jeder Mensch Gutes für sich und seine Familienmitglieder wünscht und dass Konflikte hauptsächlich dann entstehen, wenn die Leitsätze für ein harmonisches familiäres Miteinander nicht bekannt sind bzw. nicht ausgelebt werden. Wir glauben daran, dass jeder Mensch entsprechend seiner erlernten Denk- und Verhaltensmuster lebt und dass Konflikte und familienschädliche Gewohnheiten durch das Fehlen erziehungs- und beziehungsförderlicher Informationen – sowie deren Ausleben im familiären Miteinander – erzeugt werden. Aus diesem Grund haben wir Autoren unsere Erfahrungen und unser Wissen aus den Bereichen, wie bspw. der Pädagogik, der „Positiven Psychologie“, der Elternberatung und der Sonderpädagogik, v.a. der emotional prosozialen Förderung, in dieses Selbst-Training eingebettet, damit Sie das hier „Gelernte“ erziehungs- und beziehungsförderlich in Ihrem familiären Miteinander umsetzen. Nehmen Sie darum stellvertretend für Ihr „iPad“ oder Ihr Mobiltelefon, lieber dieses Selbst-Training zur Hand und trainieren Sie sich zum Erziehungs-Profi. Bedienen Sie sich der hier vorgestellten Trainings-Tools, um Ihr Familiennest erziehungs- und beziehungsförderlich zu gestalten, damit Sie sich für Ihr familiäres Miteinander wieder erwärmen und die Saat säen, die zu Ihrem familiären Erfolg führt. Dann tragen Sie durch Ihr nahrhaftes Unterstützen dazu bei, dass Ihre Familienmitglieder wieder aufblühen und sich fruchtbar entfalten werden.



Abb. 2 © Igor Yaruta
depositphotos.com

Wir bieten Ihnen mit diesem Selbst-Training Sichtweisen und Informationen, um das Ungelernte Schritt für Schritt bewusst zu machen und damit den ersten Schritt weg von Konfliktsituationen und hin zu Kindes- und Familienglück zu gehen. Konfliktsituationen entstehen in jeder Familie auf unterschiedliche Weise und Qualität. Darum berichten wir Ihnen im weiteren Verlauf von unseren persönlichen Erfahrungen mit unseren eigenen Familien und von Erfahrungen aus den Familien kooperierender Eltern, damit Sie daraus, das für Sie und Ihre Familie Nachhaltige nutzen. Die hier vorgestellten Erfahrungsberichte wurden uns von Eltern zur Verfügung gestellt, die uns einen Einblick in deren familiären Beziehungen gewähren und sich trauten, selbst „sensible“ Momente mit uns und Ihnen zu teilen. Aus diesem Grund wollen wir die Privatsphäre dieser Eltern schützen und haben deshalb Namen sowie Ortsangaben geändert.

So erzählte uns bspw. Nicolas, ein Vater, der sich zeitweilig im tiefsten Winter befand:

„Ich hatte eine längere Phase, in der ich unter Depressionen litt und in der ich in eine Therapeutin besuchte. Mir war alles zu viel: Der Job, Zuhause die Kinder und Frau, Haushalt. Ich wollte keine Verantwortung übernehmen. Das hatte nichts mit meinen Kindern zu tun, sondern mit mir, aber natürlich litten auch meine Frau und die Kinder unter meinem Zustand.“



Und Theresa erzählte uns von einer ihrer persönlichen Konfliktsituationen mit ihrer Tochter Hannah, welche dazu führte, dass sich ihre Gemüter verdunkelten:

“Ich liebe Hannah. Aber wenn es darum geht, dass Sie sich etwas in den Kopf gesetzt hat, was sie unbedingt haben will, dann benimmt sie sich wie eine Furie. Sie schreit und beschimpft uns, wir seien die schlimmsten Eltern überhaupt. Dann herrscht Ausnahmezustand.“

Auch einer der Autoren will mit Ihnen seine Erinnerung an eine Konfliktsituation aus der eigenen Kindheit teilen, in denen diese Person durch einen Elternteil körperlich bestraft wurde. Zwar fehlt heute die Erinnerung an den Auslöser, was die eigene Mutter so wütend machte, doch besinnt sich die Person immer noch der emotionalen Verletzung, die durch den körperlichen Angang ausgelöst wurde. Diese emotionale Verletzung brannte sich tief in die Erinnerung des damaligen Kindes ein, wodurch ein Misstrauen gegenüber der eigenen Mutter entstand. Ein Leben mit dieser Erinnerung, ohne sich gequält zu fühlen, ist für die Person inzwischen möglich. Dennoch benötigte das damalige betroffene Kind Zeit, um seiner Mutter erneut Vertrauen entgegen zu bringen. Diese „Körperverletzung“ konnte als „Ausrutscher“ verziehen werden, der sich niemals wiederholte. Solche Ausrutscher in Erziehungssituationen gelten als menschlich, jedoch auch als „kritisch“. Denn „Ausrutscher“ dieser Art führen dazu, dass der Familienzusammenhalt und die Familienatmosphäre ruiniert werden. Die besagte Person, welche die Körperverletzung in der eigenen Kindheit erfuhr, erinnert sich daran, wie die Mutter nach dieser Konfliktsituation auf diese zukam und sich für ihre unkontrollierten Gefühle und ihr Verhalten entschuldigte. Die Mutter beschrieb, dass sie sich von ihren Gefühlen hatte überwältigen lassen. Im Nachhinein schämte sie sich nicht nur für ihr Verhalten, sie war über ihr eigenes Verhalten sehr bestürzt. Diese Mutter entschuldigte sich, weil sie verstand, dass sie durch ihr Verhalten ihr Kind nicht nur körperlich, sondern auch emotional verletzt hatte – und damit das Vertrauen zwischen Mutter und Kind zerstört hatte. Weil diese Mutter vermutete, körperliche Gewalt dieser Art würde es in anderen Familien nicht geben, traute sie sich nicht zu, mit jemanden über ihr Verhalten zu sprechen und nach Erziehungshilfe zu bitten. So verblieb diese Mutter beim „Ungelernten“ und schränkte sich in ihren Handlungsoptionen ein, da sie keinen Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern zuließ.

Verehrte Erziehende, wir Autoren erzählen Ihnen von diesen persönlichen Erfahrungen, weil wir Sie dazu ermuntern wollen, dass Sie sich bei Bedarf Erziehungshilfe zur Seite holen, bevor es in Ihrer Familie zu Konfliktsituationen kommt, die anhaltende und nachwirkende emotionale Verletzungen hervorrufen. Wie Sie anhand dieser Erfahrungen bereits nachlesen durften, gestalten sich familiäre Konflikte unterschiedlich und bedürfen daher Lösungsansätze, die auf die eigene Familie und individuelle Situation zugeschnitten sind. Machen Sie sich gemeinsam mit uns auf die Suche nach Lösungen für Ihr individuelles familiäres Miteinander und informieren Sie sich, wie andere Ihnen bekannte Familien Konfliktsituationen im familiären Miteinander überwinden.

Wir empfehlen Ihnen, sich auf „muttis-blog“ (zu finden unter: www.muttis-blog.net) die mit Humor dargestellten individuellen Konfliktsituationen aus dem Familienalltag der beiden Mütter Birgit (zwei Kinder) und Christine (vier Kinder) durchzulesen, damit Sie sich die Erfahrungen dieser beiden Mütter für Ihr familiäres Miteinander zu Nutzen machen. Denn auf diesem Blog plaudern Birgit und Christine aus dem Nähkästchen über ihren Familienalltag und erzählen u.a. auch von kritischen Konfliktsituationen, dem Umgang mit pubertierenden Kindern, Geschwisterrivalitäten und wie sie damit umgehen.

Dabei bleiben die beiden Mütter authentisch und ermutigend, denn sie sprechen auch die schwierigen Momente an, wie Birgit erzählt:

„In vielen Blogs und Foren ist zu lesen, wie prima sich andere Mütter und ihre Kinder im Griff haben. Friede – Freude – Eierkuchen. Hach, war das Wochenende wieder harmonisch, schön und sooo lehrreich. Kein Wort von Gezeter und Gezänk, kein Gestampfe und Geschrei.“



Abb. 4 © Igor Vetushko
depositphotos.com

Verehrte Erziehende, wir Autoren sind ehrlich zu Ihnen: Zu wissen, dass Konflikte auch in anderen Familien vorkommen, wird nicht dazu beitragen, dass sich Ihre familiären Konflikte in Luft auflösen. Wir hoffen jedoch, dass Sie anhand der Tatsache, dass Konflikte in jeder Familie vorkommen, verstehen, dass die „perfekte Familie“ nicht existiert.

Aus unserer Erfahrung mit kooperierenden Eltern heraus, wissen wir, dass manche Eltern den gegenseitigen Austausch bezüglich familiärer Konfliktsituationen fürchten. Die Angst vor Zurückweisung durch andere und die Angst vor Kritik bezüglich der eigenen Lebens- und Erziehungsweise können bspw. Gründe darstellen, warum manche Eltern einen Erfahrungsaustausch vermeiden. Einige der mit uns kooperierenden Eltern äußerten die Sorge von anderen Eltern verurteilt zu werden, weshalb sie es vermieden sich mitzuteilen und nach Erziehungshilfe zu bitten. Bei weiteren Nachfragen stellte sich heraus, dass diese Eltern den Eindruck hatten, in anderen Familien würde es „besser laufen“ als im eigenen familiären Miteinander.

Wir Autoren hoffen, dass Sie sich durch die hier vorgestellten Aussagen von kooperierenden Eltern bewusstwerden: Sie stehen mit Ihren familiären Konfliktsituationen nicht alleine da und jede Familie unterliegt ihren individuellen Konfliktsituationen. Lassen Sie sich auf Erziehungshilfe und einen Erfahrungsaustausch mit Ihnen bekannten Eltern ein und teilen Sie Ihre Erfahrungen und Erfolge mit anderen Eltern, so dass aus dem gemeinsamen Erfahrungsschatz profitiert wird.

Somit geht es bei diesem Selbst-Training u.a. darum, dass Sie anfangen Ihre „Unperfektion“ zu akzeptieren und mit der Gewissheit, dass Sie Ihre Erziehungs- und Beziehungskompetenz trainieren, sich selbst zugestehen, dass Ihnen – so wie auch anderen Eltern – Missgeschicke oder Fehler im familiären Miteinander unterlaufen. Denn

dann können Sie sich, statt durch unangenehme oder schuldbewusste Gedanken und Gefühle abgelenkt zu werden, auf das Lösen Ihrer familiären Konflikte fokussieren.

In jeder Familie ergeben sich hin und wieder Konfliktsituationen, die das Kindes- und Familienwohl bedrohen und tief verletzen. Es geht uns Autoren darum, dass Sie als lesende Elternperson mit herausfordernden Situationen und zwischenfamiliären Konflikten erziehungs- und beziehungsförderlich umzugehen lernen, um Ihr Kindes- und Familienglück zu sichern. Erziehungs- und beziehungsförderliches Verhalten ist durch Selbst-Training erlernbar. Das bedeutet, in Ihnen steckt das Potenzial, Ihr Familienleben durch Ihr Denken und Handeln förderlich zu gestalten, wenn Sie sich erziehungs- und beziehungsförderliches (Denk-) Verhalten mit diesem Selbst-Training täglich aneignen.

Wir, Ihre Erziehungs-Lotsen, begleiten Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Erziehungsweg, um kritischen Konfliktsituationen verantwortungsvoll und erziehungssicher entgegen zu treten. Zusätzlich besteht für Sie die Möglichkeit, immer wieder mitwirkende Fachkräfte und weitere Erziehungshilfen aufzusuchen.

Auch wir Autoren nahmen oder nehmen noch Hilfe in Anspruch und erfuhren, dass uns manchmal unsere eigenen Gedanken und Gefühle davon abhielten, unsere Mitmenschen um Rat zu bitten. So wie auch andere Menschen, die wir kennen, schämten wir uns für unsere familiären Konfliktsituationen.

Inzwischen sind wir sehr dankbar dafür, auf unseren Lebenswegen Menschen getroffen zu haben, die mit uns in dieselbe Richtung gingen und emotional verstehend zur Seite standen. Wir fanden einen Halt und Wegweiser in anderen Menschen und waren insofern auf dem eigenen Erziehungsweg nie uns allein überlassen, sondern durften auf die Erfahrung und das Wissen von Erziehungshelfern zurückgreifen und lernten den gemeinsamen Erfahrungsschatz auf individuelle Weise im eigenen familiären Miteinander zu erproben.

Wir haben erfahren, dass sich familiäre Konflikte und Probleme im Team, bzw. durch die Unterstützung unserer Mitmenschen, einfacher lösen lassen. Denn wenn wir unsere Probleme mit einer vertrauten und verständnisvollen Person besprechen, werden wir gestärkt und erhalten Zugang zu Sichtweisen, welche sich für uns als hilfreich erweisen können. So werden Sie verehrte Elternpersonen, Ihren Weg Richtung Kindes- und Familienglück mit uns gemeinsam gehen. Denn wir versorgen Sie mit erziehungs- und beziehungsförderlichen Informationen und Sichtweisen, von denen Sie in Ihrem Familienalltag Gebrauch machen dürfen.

Sprechen Sie weiterhin mit uns und den Menschen in Ihrem Umfeld und bitten Sie um Zuspruch. Erst wenn Sie sich Ihren Mitmenschen offenbaren, ermöglichen Sie sich, Verständnis und Unterstützung zu erfahren. Ängstigen Sie sich nicht, über das zu sprechen, was Sie gedanklich sowie emotional beschäftigt und berührt. Es gilt als menschlich, Fehler zu machen und diese nicht zu wiederholen. Fokussieren Sie sich darauf, dass Sie sich jetzt und in jeder weiteren Minute dazu bereit erklären, mit dem Beistand dieses Selbst-Trainings, Ihre Familienatmosphäre aufblühen zu lassen sowie erziehungs- und beziehungsförderlich umzudenken, zu kommunizieren und zu wirken. Freuen Sie sich auf Ihren Familienfrühling.



Abb. 5 © NatashaFedorova
depositphotos.com

Wir bleiben Ihre Erziehungs- und Beziehungs-Lotsen!

Prof. Dr. Karl-J. Kluge

Julia Tastsoglou

Das Unerwartete managen

Verehrte Erziehende, wir Autoren erlauben uns, Sie auf einen Unterschied aufmerksam zu machen, welcher Ihr Kindes- und Familienglück stark beeinflusst. Es gibt einen ausschlaggebenden Unterschied zwischen „Zu Wollen“ und „Umzusetzen“. Diesen Unterschied wollen wir Ihnen bewusstmachen, bevor Sie mit Ihrem Selbst-Training beginnen Ihre Erziehungs- und Beziehungsgewohnheiten in Ihrem familiären Miteinander umzugestalten.

An unseren eigenen Personen und unseren Familien, sowie an weiteren kooperierenden Familien, beobachten wir, dass manche Menschen Ziele haben und diese verwirklichen WOLLEN, jedoch diese Ziele nicht in Taten UMSETZEN. Zwar wünschen sich diese Menschen Ihre Familien- und Beziehungssituation zu verändern, doch scheitern die betroffenen Personen daran, ihre Ziele zu erreichen, weil dieselben nicht aktiv und reflektiert bzw. bewusst handeln. Diese Menschen werden oder sind schon unzufrieden mit ihrer persönlichen familiären Lebenssituation. Nach anfangs hoher Selbstmotivation die erziehungsförderlichen Denk- und Verhaltensgewohnheiten im familiären Miteinander einzuführen, folgt manchmal eine Phase der Resignation und Frustration, in welcher diese Menschen müde werden sowie ihr Ziel aus den Augen verlieren und sich auf die einst ausgeführten familienschädlichen Denk- und Verhaltensweisen wieder einlassen. Eventuell fragen Sie sich, verehrte Erziehende, wie es dazu kommt, dass Menschen ihr unbefriedigendes familiäres Miteinander hinnehmen und dieses weiterleben, als dass sie sich fragen:

Wie kann ich mich weiterentwickeln und durch das Entwickeln von erziehungs- und beziehungsförderlichen Gewohnheiten, zu einer bedürfniserfüllenden Familienerziehung beitragen?

Wir wollen Ihnen von unseren Erfahrungen erzählen, damit Sie diese für sich gewinnbringend im familiären Miteinander einsetzen. Anhand der folgenden von uns gemachten Erfahrung mit einer kooperierenden Mutter, wollen wir Ihnen mögliche Ursachen und Denkweisen aufzeigen, die dazu führen können, dass Sie Ihr familiäres Miteinander hinnehmen, statt dieses aktiv mitzugestalten.

Während eines Beratungsgesprächs, lehnte eine kooperierende Mutter jegliche von uns genannten Verhaltensvorschläge ab, die dazu beigetragen hätten, ihr familiäres Miteinander selbstständig umzugestalten. Diese Mutter begründete bei jedem von uns gemachten Vorschlag, warum dieser für ihr familiäres Miteinander nicht geeignet wäre. Diese Mutter wollte ihre familiäre Lebenssituation verändern, weil sie unter den familiären Umständen litt. Gleichzeitig fand sie immer wieder Gründe, um zurückhaltend und passiv in ihrem Verhalten zu bleiben. Sie setzte ihren Wunsch nicht in die Tat um.

Wir Autoren interpretieren das Ablehnen von Hilfe oder sich nicht festlegen und anstrengen, als ein Zeichen dafür, dass manche Eltern sich vor dem „Ungeahnten“ – das nicht zu kontrollierende und auch auf Sie zukommende – ängstigen und bevorzugt in der

gewohnten Lebenssituation verharren. Manche Eltern bleiben passiv und favorisieren die vertraute Lebensweise, weil sie sich an diese gewöhnt haben und wissen, was sie erwartet und wie sie damit umzugehen haben, selbst wenn sie mit dieser Lebensweise unzufrieden sind. Diese Eltern würden sich auf ein ungewohntes Terrain trauen, wenn Sie Veränderungen in Ihrem Leben, Ihrem Denken und Verhalten zulassen würden. Somit vermeiden solche Eltern jegliche Veränderung, denn Veränderungen im eigenen Denken und Verhalten können Reaktionen der Mitmenschen sowie Ursachen-Wirkungs-Zusammenhänge zur Folge haben, welche sich als bisher unbekannt und ungewohnt herausstellen. Bisher erlernte Problemlösungen, gewohnte Denk- und Verhaltensweisen wären in diesen ungewohnten Situationen vermutlich nicht hilfreich und es würde andere bzw. ungewohnte Denk- und Verhaltensweisen benötigen, um sich mit dem Ungeahnten zurecht zu finden. Das bedeutet, diese Eltern müssten sich zunächst mit dieser ungewohnten Situation auseinandersetzen, um sich Problemlösungen, Denk- und Verhaltensweisen anzueignen, die hilfreich für die jeweilige Situation erscheinen. „Neues“ zu lernen ist zunächst anstrengend und herausfordernd, weshalb manche Eltern vermeiden, Gewohntes zu verändern.

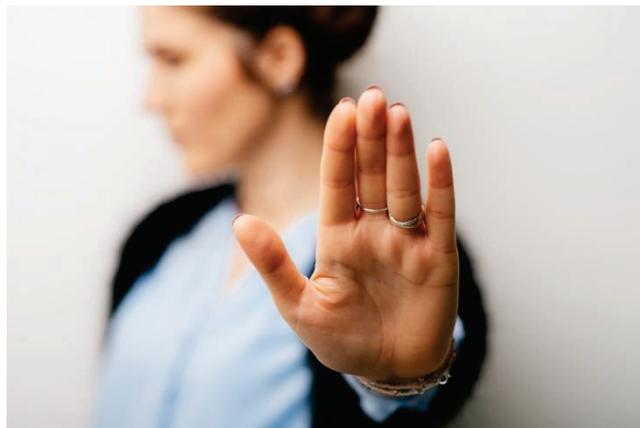


Abb. 6 © Mariia Pekna
depositphotos.com

Dazu kommt, dass manche Eltern Angst vor dem Anstrengen oder dem Scheitern verspüren bzw. denken, sie könnten keine Rückschläge verkraften, wenn sie auf dem Weg zum Ziel auf ungeahnte Hindernisse stoßen. Somit kann die Angst vor dem Anstrengen oder dem Scheitern, einen Faktor darstellen, warum mancher Elternteil selbst förderliche Veränderungen vermeidet, da damit das Anstrengen umgangen und ein mögliches Scheitern ausgeschlossen wird. Zumindest für kurze Zeit lässt sich das Scheitern und das Anstrengen hinauszögern. Dennoch werden solche Eltern früher oder später von ihrer eigenen Realität wieder eingeholt.

Wenn Eltern versuchen das Risiko des Scheiterns – das mit einer Veränderung des Denkens und Verhaltens einhergehen kann – zu umgehen, dann gehen diese dennoch ein Risiko ein. Denn diese Eltern nehmen das Risiko in Kauf, dass sich nichts an ihrem momentanen familiären Miteinander verändert, auch nicht zum „Besseren“. Damit gehen diese Eltern das Risiko ein, unbefriedigt und unzufrieden zu bleiben und erdulden

familienschädliche Nebenwirkungen, welche aus dem gewohnten (Denk-) Verhalten resultieren können. Wenn die eigenen Bedürfnisse aus Angst vor Veränderung ignoriert werden, kann sich diese Unzufriedenheit im Denken und Verhalten offenbaren, welches der eigenen Familie entgegengebracht wird.

Aus diesem Wissen heraus wollen wir Sie wohlwollend darauf aufmerksam machen, dass sich ein gewisses Risiko auf Ihrem Weg zu Ihrem Ziel, wie bspw. das Risiko zu scheitern und sich anzustrengen, nicht vermeiden lässt. Wenn Sie sich jedoch wünschen, dass sich Ihr familiäres Miteinander freundlicher gestaltet, dann verändern Sie Ihre Denk- und Verhaltensweisen und setzen Sie Gewohnheiten um, die sich an Ihrem Ziel orientieren. Wenn Sie sich auf Ihr Ziel Kindes- und Familienglück zubewegen wollen, dann verantworten Sie, aktiv zu werden und Ihr familiäres Miteinander mitzugestalten, auch wenn das bedeutet, dass Sie sich auf das Ungeahnte, das Ungewohnte und auf das Risiko zu scheitern einlassen.

Wir legen Ihnen ans Herz, dass Sie diese Momente in denen Sie scheitern, als Chance wahrnehmen, zu reflektieren und daraufhin eine Fehleranalyse betreiben. Fragen Sie sich, welches Verhalten von Ihnen dazu beitrug, dass Sie sich in der jeweiligen Situation befinden und nutzen Sie diese Information, um zukünftig im Umsetzen Ihres Zieles erfolgreicher zu handeln und damit zukünftig dem Scheitern zuvor zu kommen. Auch wenn wir Autoren bereits selbst die Erfahrung machten, dass das Auseinandersetzen mit dem eigenen Scheitern uns nicht immer leicht fiel, lassen wir uns dennoch immer wieder auf eine Fehleranalyse bezüglich unseres eigenen Verhaltens ein, weil wir davon überzeugt sind, dass unsere Mängel uns darauf aufmerksam machen, wie wir zielförderlich umsetzen können. Darum unterstützen wir Sie, beim Reflektieren Ihrer Konfliktsituationen, so dass wir gemeinsam mit Ihnen den Gewohnheiten auf den Grund gehen, die Sie an Ihrer Zielerreichung hindern.



Abb. 7 © Christin Gasner
depositphotos.com

Verehrte Erziehende, wir schlagen Ihnen vor, dass Sie sich das folgende Zitat von Friedrich Wilhelm Nietzsche (ehem. deutscher Philosoph, Lyriker und Schriftsteller) durchlesen und uns dann in der orangenen Notizbox mitteilen, wie Sie über das bisher Gelesene denken.

Unsere Mängel sind unsere besten Lehrer: aber gegen die besten Lehrer ist man immer undankbar.

NOTIZBOX

Nachdem wir Sie auf das Ungeahnte und das Ungewohnte aufmerksam gemacht haben, wollen wir Ihnen nun sagen, warum wir davon überzeugt sind, dass Sie die Chance haben, Ihr Ziel Kindes- und Familienglück zu realisieren. Wir können Ihnen natürlich nicht versprechen, dass Sie Ihr erwünschtes Ziel erreichen werden oder dass Sie keine Rückschläge erfahren werden. Im Gegenteil: Wir sind uns sogar sicher, dass Sie auf Ihrem Weg zu Ihrem Ziel auf Hindernisse stoßen und sich anstrengen werden. Dennoch wollen wir Sie ermutigen, unserer Vorschläge anzunehmen und Veränderungen als Chance wahrzunehmen, Ihr familiäres Miteinander aktiv mitzugestalten und erziehungs- und beziehungsförderliche Denk- und Verhaltensgewohnheiten einzuführen. Wie zuvor beschrieben, geht das Nicht-Aktiv-Werden u.a. aus der selbsterzeugten Angst zu Scheitern hervor. Damit wollen wir Sie darauf aufmerksam machen, dass Ihre Denkweise bezüglich

Ihres Vorhabens und damit einhergehenden Herausforderungen eine bedeutsame Rolle zur Erreichung Ihres Zieles einnimmt. Die Art Gedanken, die Sie bezüglich Ihre Vorhabens hegen, können Sie ermutigen oder demotivieren, je nachdem was Sie sich mental selbst zu sprechen. Wenn Sie davon überzeugt sind, dass Sie trotz Rückschlägen Ihr Ziel erreichen werden und sich selbst nicht entmutigen, dann werden Sie sich auftauchenden Herausforderungen eher stellen und diese überwinden, als wenn Sie nicht an Ihren Erfolg glauben. Wenn Sie weniger an ein Scheitern und mehr an Ihre Fähigkeiten glauben, dann erzeugen Sie sich Gefühle und Gedanken die Sie beim Umsetzen unterstützen.

ICH WILL

ICH KANN

ICH MACHE

Auch die mit uns erfolgreich kooperierenden Eltern haben gelernt: Rückschläge zu erfahren und zu scheitern, gehört zum Erfolg dazu. Somit stellen sich diese Eltern mental darauf ein, dass sie auf dem Weg zu ihrem Ziel mit Herausforderungen zu rechnen haben und sind sich gleichzeitig ihrer selbst bewusst, diese Herausforderungen überwinden zu können. Durch diese Denkweise unterstützen sich diese Eltern durch Mut machende Gedanken selbst und entziehen den eigenen Ängsten und Zweifeln die Macht.

Wenn auch Sie erfolgreich im Umsetzen Ihres Zieles sein wollen und Ihre Handlungsmacht beibehalten wollen, dann dürfen Sie zwar Rückschritte machen, jedoch nicht aufgeben. Motivieren Sie sich dazu, trotz auftretender Herausforderungen und Rückschlägen sich immer wieder und fortwährend Ihrem Ziel entsprechend zu verhalten. Nehmen Sie sich Personen zum Denk- und Verhaltensvorbild, die bereits erfolgreich ihre Ziele verwirklicht haben und von denen Sie sich das ein oder andere (Denk-) Verhalten abschauen dürfen.

Eine Person die Sie sich bspw. zum Vorbild nehmen dürfen, ist der US-amerikanische Schauspieler, Regisseur und Filmproduzent Denzel Washington. Wir wollen Ihnen Denzel Washingtons Einstellung bezüglich Rückschlägen und Erfolg vorstellen, um Ihnen die Angst vor dem Versagen und dem Ungeahnten zu nehmen. Während Denzel Washingtons Rede, welche er 2017 bei den NAACP Image Awards hielt, erzählte er, dass er trotz Rückschlägen nie aufgab, seinen Traum zu verwirklichen und lernte, dass Erfolg u.a. auch

Anstrengen und Rückschläge beinhaltet. Weiterhin erzählte er während dieser Rede, dass er in seinem Leben zunächst Rückschläge und Zurückweisung durch andere erfuhr, bevor sich sein Erfolg einstellte. Als besonders motivierend empfinden wir Autoren folgenden Auszug seiner Rede, welchen wir mit Ihnen teilen wollen:

Without commitment you will never start. But more importantly: Without consistency you will never finish. It's not easy, so keep working. Keep striving. Never give up. Fall down seven times. Get up eight.

Die ungefähre Bedeutung seiner Worte interpretieren wir Autoren folgenderweise: Wenn Sie sich nicht Ihrem Ziel verpflichten, werden Sie nie anfangen, Ihr Ziel anzugehen. Doch noch viel wichtiger ist: Ohne Durchhaltevermögen werden Sie Ihr Ziel nicht erreichen. Es ist nicht einfach, darum trainieren Sie sich weiterhin. Strengen Sie sich weiterhin an. Geben Sie niemals auf. Und wenn Sie auf dem Weg zu Ihrem Ziel sieben Mal hinfallen, dann stehen Sie acht Mal wieder auf.

Bemerken Sie an sich bereits die erfrischende Wirkung, solcher aufbauenden Worte? Wir hoffen, Ihnen durch diese Worte die Angst vor dem Ungeahnten nehmen zu können und dass Sie die Einsicht gewinnen:

Wie Sie über Rückschläge und Anstrengen denken, beeinflusst wie erfolgreich Sie beim Umsetzen Ihres Zieles sein werden.

Verehrte Erziehende, schauen Sie sich nun das folgende Bild an, das für uns Autoren den Verlauf von Erfolg (Success) darstellt. Erfolg (Success) besteht demnach aus mehreren Versuchen (Try) und Rückschlägen bzw. Fehlern (Failure).



Abb. 8 © Federica Fortunat
depositphotos.com

Lassen Sie das Bild auf sich wirken und teilen Sie im Anschluss Ihre Überlegungen bezüglich Erfolg und Rückschlägen mit uns.

Verehrte Erziehende, teilen Sie uns mit, wie Sie bisher bezüglich Erfolg und Rückschlägen dachten und was Sie zukünftig diesbezüglich glauben wollen.

NOTIZBOX

Wir Autoren glauben, dass wenn Sie Rückschläge und Anstrengen als einen Bestandteil von Erfolg wahrnehmen und Ihr Ziel fortwährend umsetzen, dann motivieren Sie sich selbst und überwinden Ihre Ängste. Daher schlagen wir Ihnen vor, dass Sie sich jetzt aktiv auf die Suche machen – nach Worten, Zitaten, Weisheiten und Vorbildern – welche Sie als motivierend und für Ihr familiäres Miteinander als angemessen empfinden.

Notieren Sie nun diese motivierenden Worte in der folgenden Notizbox und lesen Sie sich deren Botschaft täglich durch, damit Sie sich selbst täglich daran erinnern:

Das Ungeahnte zu managen, Ungewohntes zuzulassen und trotz Rückschlägen weiter zu machen, wird sich für Sie und Ihre Familie als lohnenswert erweisen.

NOTIZBOX

Damit Sie verehrte Erziehende beim Umsetzen Ihres Kindes- und Familienglücks standhaft und erfolgreich bleiben, wollen wir Sie nun auf weitere einflussnehmende Faktoren aufmerksam machen, die Sie beim Umsetzen Ihres Zieles stets beachten sollten. Klar ist: Erziehung und Beziehung erfordert u.a. Geduld und konsequentes Handeln. Manche der mit uns kooperierende Eltern berichten, es sei schwierig die vertrauten – wenn auch familienschädlichen – Denk- und Verhaltensgewohnheiten abzulegen und zunächst unbekannte – jedoch erziehungs- und beziehungsförderliche – Denk- und Verhaltensgewohnheiten einzuführen. Wir wissen, wie anstrengend es sein kann, wenn Sie als Elternteil jeden Tag die Kraft aufbringen, auch während Konfliktsituationen geduldig und konsequent in Ihrem (Denk-) Verhalten zu bleiben. Wir Autoren beobachteten schon einige Male an kooperierenden Eltern, wie diese ihre Geduld verloren

und erneut dem gewohnten (Denk-) Verhalten nachgingen, weil sie müde wurden, sich anzustrengen.

Wir berichteten Ihnen bereits, dass vor allem dann, wenn die „Risiken und Nebenwirkungen“ des eigenen (Denk-) Verhaltens nicht sofort eintreten oder absehbar sind, Elternpersonen familienschädliche Gewohnheiten weiterhin ausführen, weil es weniger Kraft kostet. Dieses an den kooperierenden Eltern beobachtbare Verhalten, lässt sich u.a. auf die menschlichen Gehirnfunktionen zurückführen. Zum einem arbeitet das menschliche Gehirn so energieeffizient wie möglich und bringt daher ungern die Energie auf, die es benötigt, um ungewohnte erziehungs- und beziehungsförderliche Verhaltensgewohnheiten umsetzen. Wie wir bereits zuvor erwähnten, „ruht sich das menschliche Gehirn lieber aus“, spart seine Energie für „schlechte Zeiten“ und bedient sich daher lieber der bereits gewohnten Denk- und Verhaltensmuster, selbst wenn diese familienschädlich sind.



Abb. 9 © Oxana Grivina
depositphotos.com

Zum anderen – und dieser einflussnehmende Faktor ist Ihnen vielleicht noch nicht bewusst – zieht das menschliche Gehirn kurzfristige Belohnungen einer langfristigen Bedürfniserfüllung vor. Wir Menschen sind nämlich „Dopamin-Junkies“ und richten unser Verhalten daran aus, dass unser Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird und wir uns wohl und befriedigt fühlen. Sie produzieren bspw. dann das Hormon Dopamin, welches Ihr Belohnungssystem im Gehirn aktiviert, wenn Sie Sport treiben, wenn Sie lachen und auch wenn Sie stressigen und anstrengenden Konfliktsituationen mit Ihrem Kind entgehen und sich in einem entspannten Gemütszustand befinden.

So kann es z.B. vorkommen, dass Ihr Kind Sie um Süßigkeiten bittet und Sie ihm diese aushändigen, trotz Ihres Wissens, dass Süßigkeiten für Ihr Kind ungesund sind. Wenn Sie im situativen Auseinandersetzen keine Lust auf die nervenzerreibenden Widerworte Ihres Kindes haben und diese zu umgehen versuchen, weil diese Konfliktsituation bei Ihnen Stress erzeugen würde, ziehen Sie womöglich die kurzfristige Belohnung (Stress vermeiden und entspannt bleiben) einer langfristigen Befriedigung (Gesundes Kind und eventuell eine Auseinandersetzung mit Ihrem Kind) vor. In der situativen Auseinandersetzung mit Ihrem Kind, wollen Sie eventuell einfach nur dem Stress entgehen, Ihr Belohnungssystem aktivieren und denken, dass Ihr Kind nicht von einem

Lolli seine Zähne verlieren oder adipös wird. Das für Sie und Ihre Familie Schädliche an dieser Denk- und Verhaltensweise ist, dass Sie zwar kurzfristig gesehen, dem Stress in der Konfliktsituation entgehen und Ihr Belohnungssystem aktivieren, jedoch langfristig gesehen, Ihnen und Ihrem Kind emotional und gesundheitlich schaden. Denn wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind, erschaffen Sie mit diesem Verhalten langfristig familienschädliche Denk- und Verhaltensgewohnheiten.

Verehrte Erziehende, fassen Sie in der Notizbox zusammen, wie sich Ihre Gehirnfunktionen auf Ihr Verhalten auswirken können, damit Sie diese Information verinnerlichen und diese in Ihre Zielplanung mit einbeziehen. Sie dürfen auch bspw. eine Mindmap erstellen oder bildlich die Informationen darstellen.

NOTIZBOX

Wir Autoren gehen davon aus, dass Sie familienschädliche Denk- und Verhaltensgewohnheiten nicht bewusst ausüben. Wir machen Sie dennoch auf Ihre Gehirnfunktionen aufmerksam, weil Sie während des Selbst-Trainings vielleicht mit Ihnen noch ungewohnten – jedoch erziehungs- und beziehungsförderlichen – Übungen in Kontakt kommen werden, welche Ihre Energiereserven beanspruchen könnten. Da Ihr Gehirn bevorzugt den Stress vermeidet, um das Belohnungssystem im Gehirn zu aktivieren, gilt es für Sie täglich die hier vorgestellten Trainings-Tools zu erproben.

Wir haben die für Sie wichtigen Informationen erneut zusammengefasst, damit Sie diese beachten und erfolgreich beim Umsetzen Ihres Zieles bleiben:

- 1. Erproben Sie trotz erhöhtem Energieaufwand die hier vorgestellten Denk- und Verhaltensweisen täglich und setzen Sie diese in Ihrem familiären Miteinander um.*
- 2. Auch wenn Sie dazu verleitet werden sollten, einer kurzfristigen Belohnung nachzugeben (wie z.B. Stress vermeiden), führen Sie keine familienschädlichen Denk- und Verhaltensweisen weiterhin aus, sondern bevorzugen Sie eine langfristige Befriedigung (wie z.B. Kindes- und Familienglück).*
- 3. Machen Sie sich bewusst, dass Sie jeden Tag mehrmals Entscheidungen treffen, die u.a. auf Ihren Gehirnfunktionen beruhen und welche sich auf Ihr Familienwohl auswirken.*

Verehrte Erziehende, halten Sie sich ab sofort vor Augen, dass Sie bereits häufiger in Ihrem Leben vor Situationen standen, in denen Sie sich selbst trainierten und sich ungewohnte Denk- und Verhaltensgewohnheiten sowie Fertigkeiten aneigneten. Sie haben sicherlich einige Konfliktsituationen in Ihrem bisherigen Leben gemeistert und werden auch zukünftige familiäre Konfliktsituationen selbstsicher meistern, weil Sie unsere Vorschläge bzw. Erfahrungen erproben und auswerten. Wir geben zu, es wird wahrscheinlich schön anstrengend, sich immer wieder zu erproben und selbst zu trainieren, um erziehungs- und beziehungsförderlich zu bleiben. Darum ermutigen wir Sie weiterhin: Durch Ihre Disziplin und Ihr Durchhaltevermögen, erwerben Sie weitere Fähigkeiten, um Ihr Ziel Kindes- und Familienglück zu erreichen. Um Ihr Durchhaltevermögen für zukünftige familiäre Konfliktsituationen zu stärken, regen wir Sie dazu an, sich immer wieder an Ihre bisher erreichten Ziele zu erinnern, Ihre Stärken anzuerkennen und sich damit zu motivieren.

Wir alle haben große Kraft in uns. Diese Kraft ist der Glaube an sich selbst. Es gibt wirklich eine Einstellung des Gewinnens. Du musst dich gewinnen sehen bevor du gewinnst. Und du musst hungrig sein. Du musst erobern wollen. – Arnold Schwarzenegger (österreichischer Schauspieler)

Dazu bieten wir Ihnen die Möglichkeit, jetzt eine Motivationsnachricht an Sie selbst zu formulieren, welche Sie sich in anstrengenden Momenten durchlesen oder vorsagen dürfen und die Sie darin bestärkt das Ungewohnte umzusetzen.

NOTIZBOX

Lesen Sie sich nun Ihre selbstformulierte Motivationsnachricht achtsam durch und erfreuen Sie sich, dass Sie sich in diesem Augenblick als kostbar erleben und Ihre Stärken anerkennen. Wirkt Ihre Motivationsnachricht bereits wohltuend auf Sie? Welche Wirkung nehmen Sie beim wiederholten Lesen Ihrer Motivationsnachricht wahr?

NOTIZBOX

Verehrte Erziehende, Sie dürfen sich nun aus dem bisher Gelesenen notieren, was Sie als interessant, hilfreich oder bemerkenswert einschätzen und was Sie davon für Ihre familiäres Miteinander nutzen und beachten.

NOTIZBOX

Wir Autoren können uns vorstellen, dass Ihnen während des Lesens womöglich manch eine Denk- und Verhaltensweise eingefallen ist, von der Sie wissen, dass sich diese nicht förderlich auf Ihr familiäres Miteinander auswirkt. Wir wollen Ihnen nicht unterstellen, dass Sie sich bewusst familienschädlich verhalten. Dennoch glauben wir, dass Sie wahrscheinlich Verhaltensweisen oder Angewohnheiten an sich selbst kennen, von denen Sie wissen, dass sich diese auf das Familienklima schädlich auswirken. Denn wir gehen davon aus, dass kein Mensch perfekt ist und jeder Verhaltensweisen besitzt, die sich nicht optimal auf einen selbst und das familiäre Miteinander auswirken. Und weil wir darum wissen, wie anstrengend es ist, diese familienschädlichen Denk- und Verhaltensweisen zu verändern, interessiert uns Autoren, ob Ihnen in diesem Moment Denk- und Verhaltensweisen einfallen, von denen Sie wissen, dass sie sich schädlich auf Ihre Familie auswirken und welche Sie gerne gegen erziehungs- und beziehungsförderliche Gewohnheiten austauschen wollen.

NOTIZBOX

Weiterhin interessiert uns an dieser Stelle, ob Ihnen Situationen einfallen, in denen Sie zwar bewusst wahrnahmen, dass Sie eine familienschädliche Denk- oder Verhaltensweise ausübten und diese dennoch beibehielten.

Was dachten und fühlten Sie in diesen Situationen, während Sie sich verhielten? Und was hinderte Sie daran, diese familienschädlichen Gewohnheiten aufzugeben?

NOTIZBOX

Verehrte Erziehende, Sie haben wahrscheinlich bereits mit dem Beantworten der Fragen gemerkt: Sie werden nicht darum herumkommen, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten zu hinterfragen, Zeit und Anstrengung zu investieren, Ihre Ängste zu überwinden, sich selbst einzubringen und sich Konfliktsituationen zu ersparen, wenn Sie vorhaben, Ihr familiäres Miteinander förderlich zu arrangieren.

Machen Sie Ihr Ziel Kindes- und Familienglück zu Ihrer ersten Priorität und fokussieren Sie sich auf unsere fachwissenschaftlichen Vorschläge. Trotz der von uns zu nennenden gesellschaftlichen Erwartungen und Hindernisse, welche auftauchen könnten, stehen wir neben und hinter Ihnen. Wir unterstützen Sie Schritt für Schritt im Umsetzen erziehungs- und beziehungsförderlicher Ziele. Wir hören Ihnen zu und beraten Sie, planen mit Ihnen Ihre (Teil-) Ziele und reflektieren mit Ihnen Ihre Erfolge.

Sich anzustrengen und sich zu entscheiden, dürfen wir Ihnen nicht abnehmen. Dies erwähnen wir, da bspw. ein kooperierender Vater, welcher seit einigen Jahren um das Sorgerecht für seine Kinder bangt, uns fragte:

„Was leisten Ihre Fachkräfte, was meinen Kindern hilft? Ich kann und darf nichts leisten außer mich zu trainieren, was jedoch nicht ernst genommen wird.“

Dieser Vater äußerte seinen Wunsch nach Unterstützung an uns und entzog sich gleichzeitig dem Selbstverantworten seiner Situation indem er sich selbst sagte, er könne nichts weiter für sich und seine Kinder tun. Manche Eltern, wie dieser Vater, fühlen sich alleingelassen mit Ihren familiären Problemen, andere fühlen sich überfordert von den unerwarteten (oder auch tagtäglichen) Aufgaben die ihnen vom Leben gestellt werden und wieder andere trauen sich die benötigten Fähigkeiten zum Bewältigen der familiären Konfliktsituationen nicht zu.

Eines sei gesagt: Das Aufschieben, Ausreden und Bequemlichkeit vorziehen, unterläuft vielen Menschen aus verschiedenen Gründen. So entdeckte bspw. einer der mit uns kooperierenden Mütter während einer Selbstreflektion, wie diese sich Gründe und Ausreden für das Nicht-Aktiv-Werden und Erreichen der eigenen Ziele mental und verbal vorsagte, wie z.B.:

- Ich weiß gar nicht wo ich anfangen soll.
- Ich habe momentan nicht so viel Zeit.
- Ich muss zuerst noch XY erledigen.
- Ich schaffe es sowieso nicht, mein Ziel zu erreichen.

Dieser Mutter wurde während des morgendlichen Rituals der Selbstreflektion bewusst, dass immer wieder unerwartete Ereignisse im Leben auftreten und nur selten der Augenblick „perfekt“ und die Gegebenheiten „passend“ sind, um das Ziel Kindes- und Familienglück umzusetzen. Ab da an überprüfte und fragte sich diese Mutter täglich, wie wichtig es für sie sei, ihr Ziel zu erreichen und entschied sich dazu, trotz der Zeitknappheit und der vorherrschenden Versagensangst, sich auf das Anstrengen und Erreichen des persönlichen Ziels zu fokussieren, sich zu verhalten bzw. umzusetzen. Die mit uns kooperierende Mutter entschied sich jeden Tag dazu, umzusetzen.

Wir hoffen, Sie erkennen die Botschaft an der wir Sie teilhaben lassen wollen:

Wir meinen, es kommt nicht darauf an, welche Gründe oder Ausreden Sie sich selbst mental zusprechen, warum Sie Ihr Ziel eventuell nicht erreichen werden oder umsetzen können. Es kommt viel mehr darauf an, dass Sie sich bewusstmachen, wie wichtig Ihnen Ihr Ziel Kindes- und Familienglück ist und dieses dann zu Ihrer Priorität zu machen.

Ignorieren Sie Gedanken, die Ihnen vorgaukeln, Sie hätten keine Zeit, keine Kraft oder nicht die Fähigkeiten Ihr Ziel Kindes- und Familienglück zu erreichen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Ziel und darauf wie Sie sich verhalten dürfen, um Ihr Ziel zu erreichen. Denn Sie verantworten mit Ihrem Denken und Handeln Ihren Erfolg.

Das Selbstverantworten Ihrer familiären Lebenssituation mag Sie womöglich überraschen oder vielleicht ängstigen. Andererseits dürfen Sie Ihr Selbstverantworten als Ihre Chance auffassen, handlungsfähig zu sein und dass Sie Ihr familiäres Miteinander förderlich und wohlwollend selbst zu beeinflussen vermögen.

Überprüfen Sie sich regelmäßig, ob Sie durch Ihr Denken und Verhalten das Umsetzen, was Sie sich wünschen, ob Sie sich selbst Ihre Fähigkeiten ausreden oder sich Gründe einfallen lassen, warum Sie nicht aktiv werden. Mentale oder verbale Phrasen, die Sie sich selbst vorsagen und welche Sie davon abhalten aktiv zu werden, können bspw. folgendermaßen lauten:

- Ich will schon so lange mit meinem Mann über das Thema XY sprechen, aber wir haben beide so wenig Zeit.
- Ich will mein Verhalten ändern, aber ich kann es einfach nicht.
- Dieses Mal ignoriere ich das unangebrachte Verhalten meines Kindes. Das nächste Mal spreche ich mit meinem Kind über die Konsequenzen.
- Ich will etwas verändern, aber das Verhalten von Person XY hindert mich daran.
- Ich kann mich nicht verändern. Ich bin halt so ein Mensch, der ...

Verehrte Erziehende, überprüfen Sie sich nun selbst, indem Sie sich die Frage stellen, welche Phrasen oder Glaubenssätze Sie daran hindern Ihre Ziele zu verwirklichen.

NOTIZBOX

Wir Autoren verstehen, dass Zeit, Ressourcen und Energie nicht immer im vollen Ausmaß vorhanden sind und es ist in Ordnung auch ab und an Rückschläge zu erfahren und in „alte Gewohnheiten“ zu verfallen. Jedoch kommt es im Endeffekt darauf an, dass Sie als Erziehende immer wieder Zeit und Energie investieren – und viele Elternpersonen tun dies bereits – damit Sie an Ihr Ziel gelangen.

Uns geht es nicht darum, dass Sie zu „kalten Maschinen“ mutieren, die sich in jeder Situation perfekt zu verhalten wissen, sondern darum, dass Sie sich überwiegend wohlwollend und förderlich durch Ihr Verhalten auf Ihre Familie auswirken. Denn Menschen – und damit auch Kinder – bewerten die Qualität einer Beziehung anhand der Summe erlebter Momente.

Sind Ihre gemeinsamen familiären Momente überwiegend entspannt und mit Freude erfüllt oder eher von Konflikten und emotionalen Verletzungen geprägt? Nehmen Sie sich die Zeit Ihren Familienangehörigen achtsam zu zuhören oder sind Sie währenddessen mit Ihrem Handy beschäftigt? Wie sprechen Sie mit Ihrem Kind und Ihrem Partner? Versuchen Sie in einem freundlichen Tonfall mit Ihren Familienangehörigen zu kommunizieren oder hören Sie sich eher laut und bedrohlich an? Je nachdem, wie Sie sich verhalten, wird Ihr Kind die Qualität Ihrer Beziehung als gering oder hoch wahrnehmen. Nehmen Sie sich die Zeit und denken Sie über diese Fragen nach, um herauszufinden, wie Sie möglicherweise auf Ihre Familienangehörigen wirken und wie diese Ihre Beziehungsqualität wahrnehmen.



Abb. 10 © Ruslan Ropot
depositphotos.com

Wir Autoren wissen aus eigener Erfahrung und durch den Austausch mit anderen Eltern, dass das Reflektieren des eigenen Verhaltens nicht immer mit angenehmen Gefühlen einhergeht. Manchmal tauchen Gefühle wie Scham bezüglich des eigenen Denkens und Verhaltens auf. Daher bieten wir Ihnen an, sich auf die folgenden Affirmationen mental

einzulassen und diese für Sie gut sichtbar zu notieren und an Ihren Kühlschrank (oder eine andere gut sichtbare Stelle, an welcher Sie mehrmals am Tag vorbeigehen und drauf schauen) zu hängen:

- *Ich darf unangenehme Gefühle verspüren. Ich weiß mit meinen Gefühlen umzugehen und halte diese aus.*
- *Ich lerne jeden Tag dazu. Ich lebe im Hier und Jetzt und fokussiere mich darauf, wie ich mein Ziel Kindes- und Familienwohl erreiche.*
- *Was zählt ist, wie ich mich ab jetzt verhalte.*

Weiterhin laden wir Sie dazu ein, nun Ihre eigenen Affirmationen zu entwerfen, welche Sie bestärken, Sie an Ihre Fähigkeiten glauben lassen und Ihnen Mut machen, Ihr Ziel in die Tat umzusetzen. Hängen Sie Ihre selbstformulierten Affirmationen in Ihren Familienräumen auf. Auch Ihre Familienmitglieder werden sich an diesen Affirmationen bereichern, wenn sie sich diese durchlesen.

NOTIZBOX

Verehrte Erziehende, wir nennen Ihnen nun einen weiteren Faktor, der für Ihr Kindes- und Familienglück von besonders hoher Bedeutung und Wirksamkeit sein wird. Denn dieser Faktor wird dazu beitragen, dass Ihre Resignations- oder Frustrationsphasen auf dem Weg zu Ihrem Ziel nicht mehr aufkommen oder kürzer werden, dass Sie Ihr „Wollen“ zunehmend umsetzen und sich auf Ihr Ziel fokussieren. Beachten Sie diesen Faktor kaum oder nicht, besteht die Möglichkeit, dass Sie Ihr Kindes- und Familienglück behindern und erziehungs- und beziehungsförderliche Denk- und Verhaltensgewohnheiten im familiären Miteinander nicht umsetzen oder bereits nach kurzer Zeit aufgeben. Jenen Faktor, der Ihr Ziel Kindes- und Familienglück beeinflusst und zu Ihrem Erfolg beitragen kann, beeinflussen Sie selbst und glücklicherweise können Sie diesen zunehmend fördern. Es handelt sich um Ihre „Umsetzungskompetenz“. Unter Umsetzungskompetenz verstehen wir, Ihre Kompetenz, sich ein Ziel zu setzen, Ihre Fähigkeiten und Kräfte in das Erfüllen dieses Zieles zu investieren und dabei, trotz möglicherweise vorkommenden Widerständen, Rückschlägen und Frustrationen, sich Ihrem Ziel zugehend förderlich zu verhalten, bis Sie dieses erreichen.

Oder auch anders gesagt: Als Umsetzungskompetenz definieren wir Autoren, die Kompetenz, Ihr Ziel kindeswohlförderlich, lern- und beziehungsgerecht in die Tat umzusetzen. Bleiben Sie nicht nur beim Wünschen oder Wollen, sondern denken Sie trotz womöglich gelegentlicher auftauchender Unlust, Widerstand oder Stress, an Ihr Ziel – und planen und überprüfen Sie, wie Sie dieses umsetzen. Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Sie nur dann erfolgreich Ihr Ziel umsetzen, wenn Sie aktiv werden.



Abb. 11 © Boban Efteski
depositphotos.com

Jene Erziehungsvorschläge, die Sie hier kennenlernen werden – und welche wir Ihnen zusätzlich vorstellen – werden möglicherweise in Ihnen und in Ihrer Familie Widerstand auslösen oder auf fehlende Akzeptanz treffen. Dies wäre für uns verständlich – jedoch nicht akzeptabel. Denn wie erfolgreich Sie Ihre Umsetzungscompetenz einsetzen und ob Sie Ihr Ziel erreichen, ist auch davon abhängig, wieviel Durchhaltevermögen Sie einbringen, wie sehr Sie sich anstrengen, Sie nicht vor dem Ermüden zurückschrecken und sich auf das Unbekannte einlassen. Bringen Sie Ihre Willensstärke ein, um in jenen Momenten, in welchen Sie ermüden und erziehungsförderliche Gewohnheiten schleifen lassen bzw. wollen, trotz allem weiterzumachen.

Die folgende Grafik entwarfen wir für Sie, um Sie daran zu erinnern, dass Erfolg in familiären Erziehungs- und Beziehungssituationen viele Faktoren beinhaltet. Sie dürfen diese Faktoren während Ihres Selbst-Trainings berücksichtigen.



Abb. 12 © Julia Tastsoglou