

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION *mit Kindern*



DIE SPRACHE DER HARMONIE IN DER KINDERERZIEHUNG

**WIE SIE IHR KIND OHNE SCHIMPFEN UND
SCHREIEN ERZIEHEN UND EINE LIEBEVOLLE
ELTERN-KIND-BEZIEHUNG AUFBAUEN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was ist gewaltfreie Kommunikation?

Konzept

Die Sprache der Giraffen

Die vier Aspekte der gewaltfreien Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Worte können wehtun

Worte können heilen

...nicht nur Worte!

Über den eigenen Schatten springen

Das innere Kind

Was tun, wenn ...

... Kinder Schwierigkeiten haben, über ihre Gefühle zu reden?

... ich doch einmal nein sagen muss?

... ich meine Söhne und Töchter unterschiedlich behandle?

... wir uns als Familie nicht nah genug fühlen?

... meine Sprache zu hart ist?

...unser Alltag stressig und unausgeglichen ist?

... Konkurrenz zwischen Geschwistern herrscht?

... ich einen Fehler begangen habe?

Hilfsmittel im Alltag

Eine Atmosphäre der Harmonie

Das erwartet Sie in diesem Buch

Ein weiterer Tag ist vergangen, Ihr Kind liegt endlich im Bett und Sie fühlen sich ausgelaugt, frustriert, einfach erschöpft. Kleine Kämpfe, Diskussionen und harsche Worte sind an der Tagesordnung – wie sollte man auch sonst sein Kind bändigen? Vielleicht kommt Ihnen dieses Szenario sehr bekannt vor. Doch keine Sorge, damit sind Sie nicht allein. Vor allem gibt es Wege, die zu einer gewaltfreien Kommunikation und somit zu einer harmonischen Atmosphäre in Ihrem Heim führen. Lernen Sie die theoretischen Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation kennen, die auf der Theorie des Psychologen Marshall B. Rosenberg beruhen. Reflektieren Sie mithilfe dieses Buchs anschließend Ihre eigenen Verhaltensweisen und die Ihres Kindes. Der letzte Teil des Ratgebers bietet einen schnellen Überblick über Fragen, die die meisten Eltern häufig beschäftigen.

Hierbei werden anhand lebensnaher Beispiele Probleme illustriert, aber auch mögliche Lösungsansätze diskutiert. Nicht nur auf die Eltern-Kind-Beziehung wird eingegangen, sondern auch auf das Geschwisterverhältnis, das zum ganzheitlichen Konzept der gewaltfreien Kommunikation gehört. Zudem stellt der Ratgeber praktische Hilfsmittel vor, die Ihren Alltag vereinfachen und einen bewussteren Umgang in der Familie fördern.

Letztlich soll dieser Ratgeber eine Orientierung bieten, wenn Sie zu Hause ein friedvolles Miteinander erleben möchten – und das auf Dauer.

Was ist gewaltfreie Kommunikation?

KONZEPT

Ist Ihnen dieser Begriff schon einmal begegnet, konnten sich aber wenig darunter vorstellen? Bei der gewaltfreien Kommunikation handelt es sich um einen Ansatz des bekannten US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg, der eine konfliktfreie und friedliche Art der Kommunikation propagierte.

Seine Theorie lässt sich als eine Grundhaltung im Umgang der Menschen untereinander beschreiben, mit besonderem Fokus auf der Verarbeitung zwischenmenschlicher Konflikte. Dazu gehört beispielsweise, dass diese friedlich gelöst werden können und nicht zwangsläufig in einem Streit oder in passiv-aggressivem Verhalten enden müssen. Stattdessen stehen Achtsamkeit, Respekt und Wertschätzung im Vordergrund der Kommunikation.

Somit geht es nicht primär um wortwörtliche und physische „Gewalt“. Der Begriff der *bewussten Kommunikation* trifft es recht gut. Der Aspekt der Reflexion und des Hinterfragens wird hierbei herausgestellt, also:

- Warum verhalte ich mich so und tut es mir selbst und meiner Umgebung gut?

Wichtige Fragen sind zudem: