

# Herzenskommunikation mit deinem Kind



**Liebe Mutter, lieber Vater, liebe Eltern,**

wie schön, dass ihr euch die Zeit nehmt, diesen kleinen Kommunikationsleitfaden anzusehen.

Kommunikation ist der Schlüssel zu einer liebevollen und vertrauensvollen Beziehung mit unseren Kindern – und manchmal kann es eine echte Herausforderung sein.

In diesem Leitfaden habe ich einige wertvolle Tipps zusammengestellt, die euch helfen können, Missverständnisse zu vermeiden, Gespräche einfühlsamer zu gestalten und eine stärkere Verbindung zu eurem Kind aufzubauen.

Natürlich gibt es noch viel mehr über Kommunikation zu entdecken und zu lernen. Wenn ihr Fragen habt oder euch Unterstützung bei schulischen Herausforderungen, dem Thema Lernen oder im Umgang mit eurem Kind wünscht, stehe ich euch gerne für ein individuelles 1:1-Coaching zur Seite. Vorab lernen wir uns in einem unverbindlichen Kennenlerntelefonat kennen – ich freue mich auf euch!

Ich hoffe, ihr findet schon jetzt Anregungen, die euch im Alltag unterstützen.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

**Herzliche Grüße**  
Christiane Winkler

PS: Einen Minikurs zum Thema Konzentrationsbooster mit Mentaltraining für Schüler und Schülerinnen findest du hier:

<https://www.christianewinkler.com/kursangebot/>



# Grundannahmen

- Jeder Mensch, jedes Kind - noch so klein oder groß - ist wertvoll und in seiner Würde unantastbar, unabhängig von seinem Verhalten oder seiner (Schul-)leistung.
- Jedes Kind braucht bedingungslose Liebe, Bindung, Sicherheit, Aufmerksamkeit und die Möglichkeit, im eigenen Tempo Autonomie, Selbstwirksamkeit und Selbstentfaltung zu erlangen.
- Es gibt keine perfekten Kinder, keine perfekten Schüler, keine perfekten Eltern. Als Eltern dürfen wir gut genug sein. Das reicht völlig aus. Und die Kinder ebenso. Jeder darf Fehler machen und daraus lernen, schlechte Laune haben, Dinge gut können oder auch nicht so gut können, fleißig sein, faul sein, lachen, weinen... .
- Jeder Mensch handelt zu jeder Zeit nach der besten ihm/ihr zur Verfügung stehenden Option.  
Lass diesen Satz mal eine Weile wirken und überlege, ob dieser Satz für dich passt. Was macht dieser Satz mit dir?
- Wir leben vorwärts und verstehen häufig erst rückwärts. Das geht uns allen so und ist absolut in Ordnung.



# Meine Welt & deine Welt



- **Jeder Mensch nimmt die Welt anders wahr.** Jeder Mensch hat seine eigene Wirklichkeit - seine eigene innere Landkarte. Diese entsteht u.a. durch individuelle Wahrnehmungsfilter (z. B. Erziehung, Erfahrungen, Gefühle, Glaubensmuster, kulturelle und soziale Prägungen, etc.). Diese dient als Orientierung (auf unbewusster Ebene) für das subjektive Denken, Fühlen und Verhalten.
- **Wir nehmen die Realität gefiltert wahr** – durch unsere Sinne, Überzeugungen und Werte. Zwei Menschen können dieselbe Situation völlig unterschiedlich erleben.  
Es gibt daher nicht die eine allgemeingültige Realität und Wahrheit.
- **Missverständnisse** entstehen oft, weil wir glauben, dass unsere Sichtweise die einzige Wahrheit ist. Dabei ist unsere Sichtweise nur unsere eigene Wahrheit.
- Unsere **innere Landkarte** ist individuell und immer richtig. Sie ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, egal welchen Alters.
- **Unterschiede sind keine Störung**, sondern absolut normal.
- Wenn wir verstehen, dass es **kein absolutes „Richtig“ oder „Falsch“** gibt, keine allgemeingültige Realität und Wahrheit, können wir verständnisvoller mit anderen Menschen umgehen, kommunizieren und Konflikte vermeiden.

- Akzeptiere, dass es immer verschiedene Perspektiven gibt und gehe mit Offenheit und Neugier in Gespräche statt mit Bewertungen.
- Durch aktives Zuhören und gezieltes Nachfragen können wir die innere Landkarte andere, z. B. des Kindes oder des Partners, Kollegen, etc. kennenlernen.
- Frage nach, anstatt zu interpretieren. "Wie meinst du das genau?" "Was genau bedeutet das für dich?"
- Empathie ist die Brücke, um die gegenseitige Landkarte zu akzeptieren und auch wertzuschätzen.
- Wenn Bilder, Worte, Gedanken, Gefühle und Intentionen für beide Personen transparent und nachvollziehbar werden, entsteht gegenseitiges Verstehen und Verständnis.
- Durch Akzeptanz der anderen Landkarte baut sich der Selbstwert eines Kindes auf und es lernt, für sich zu sorgen und zu entscheiden, was ihm guttut oder eben auch nicht.
- Das heißt nun nicht, dass wir zu allem „Ja“ sagen müssen, ganz im Gegenteil.  
Wir beginnen zu kommunizieren und werden frei von inneren und äußeren Kämpfen.

# Impulse für das Gespräch mit deinem Kind



- Behandle deine **Kinder wie Kinder**, nicht wie kleine Erwachsene. Vor allem bei “frühreifen” Kindern kann es schnell passieren, dass wir den Kindern inhaltlich und kognitiv mehr zumuten, als es altersgerecht ist.
- Bitte führe **keine “Problemgespräche” am Esstisch**. Die Mahlzeiten dürfen eine schöne, entspannte Zeit für die Familie sein. Überlegt euch dafür andere Themen, die ihr besprechen könnt. Sammle jetzt schon ein paar Gesprächsthemen.
- Nimm dir **Zeit für ein ruhiges Gespräch**, vor allem, wenn es ein problematisches Verhalten betrifft. Kläre das lieber nicht im Vorbeigehen, zwischen “Suppe und Kartoffeln”. Am besten vereinbart ihr einen festen Termin in der Woche (oder zwei), an dem ihr gemeinsam (und nur dann) über das “Problemthema” redet - so bleibt der Rest der Woche entspannt.  
Welches Thema braucht eine feste Redezeit?
- Beachte deine **eigene Grundstimmung** vor dem Gespräch. Kinder sind feinfühlig und nehmen sofort wahr, wenn jemand gestresst, gereizt oder genervt spricht. Ein freundlicher Umgangston schafft eine offene Atmosphäre. Bei Bedarf kannst du vorher 1 - 2 Minuten eine Atemtechnik zur Selbstregulation oder eine andere Entspannungstechnik anwenden.
- Kommuniziere auf **Augenhöhe**. Am besten setzt ihr euch beim Reden hin, so dass ihr in etwa die gleiche Höhe habt. Das ist vor allem bei kleineren Kindern wichtig, dass nicht von oben herab kommuniziert wird.

- Sorge für eine **angenehme Umgebung**. Ihr könnt dabei Tee trinken, eine Kerze oder schöne Musik anmachen, was auch immer zu einer Wohlfühlatmosphäre beiträgt.
- **Aktives Zuhören:** Höre aufmerksam zu und lass dein Kind aussprechen. Dein Kind soll merken, dass du wirklich an dem interessiert bist, was es sagt. Lass es ausreden und fasse kurz und in eigenen Worten zusammen, was es dir sagen will. Ohne zu interpretieren.  
Wiederhole was du verstanden hast, um Missverständnisse zu vermeiden. “Kann es sein, dass du....”, “Habe ich es richtig verstanden, dass du....”
- Sprich **langsam und ruhig**.
- Sorge dafür, dass ihr **gleiche Redeanteile** habt.
- Frage dich bei jedem “unangemessenen” Verhalten deines Kindes, und auch von dir. “Was ist die positive Absicht...der gute Grund...”. Um welches Bedürfnis meines Kindes oder von dir geht es hier? Wenn die Bedürfnisse jeder Person klar sind, kommst du in ein neues Verständnis und neue Handlungsmöglichkeiten ergeben sich.
- Gib deinem Kind eine **Wahl** anstatt einer direktiven Ansage.  
Beispiel: “Morgen bekommen wir Besuch. Willst du jetzt dein Zimmer aufräumen oder heute Nachmittag” anstatt “Räume jetzt dein Zimmer auf”.
- **Kritik** geben: Zuerst zwei positive Verhaltensweisen benennen, daraufhin einen Kritikpunkt äußern (möglichst ohne Schuldzuweisung - “gewaltfreie Kommunikation”) und zum Schluss erneut eine positive Verhaltensweise benennen.
- **Beobachte deine Gedanken** und denke an deine eigene Schulzeit zurück. Sind die Erwartungen, die du heute an dein Kind hast, wirklich

deine eigenen Erwartungen? Oder hast du sie evtl. noch von deiner eigenen Schulzeit unreflektiert übernommen? Sind diese realistisch? Passen sie zu deinem Kind? Höre auf dein Herz.  
Welche Erwartung kannst du / willst du eventuell loslassen?

- **Rede in der Ich-Form.** "Mir ist Ordnung wichtig damit ich mich wohlfühle. Daher wünsche ich mir....." anstatt " Du musst...", "Du hast mal wieder..."
- **Brainstorming.** Sammelt bei Problemen gemeinsam kreative Lösungsideen - davon mindestens drei. Alle dürfen mitmachen. Jede Idee wird wertungsfrei auf Post-its geschrieben und auf den Tisch gelegt. Danach wird jede Idee geprüft. Ist sie realistisch und machbar und für alle OK? Dann wird die beste Idee in die Umsetzung gebracht. Die Lösung wird eine Woche lang getestet. Danach könnte ihr euch zusammensetzen und bei Bedarf die Idee nochmal anpassen oder so weiterführen.
- Erstellt gemeinsam einen **Erfolgsplan**. Wichtig: Der erste Schritt ist so klein, dass er erreichbar ist, denn nichts motiviert mehr als Erfolg!
- **Glaube IMMER** an die vielen wunderbaren Fähigkeiten deines Kindes und **vertraue** ihm, auch - und gerade - in den schwierigen Zeiten. Zeige deinem Kind, dass du an es glaubst und dass es seinen Weg finden wird, auch wenn dieser nicht immer gradlinig verläuft.
- **Sei ein Vorbild** - Kinder ahmen Erwachsene nach und lernen am Modell.

“

“ **Kinder brauchen keine Erziehung, sie machen uns sowieso alles nach.** ”  
– Karl Valentin



# Mit Gefühlen umgehen

Wut, Freude und Traurigkeit - jedes Gefühl, in all seinen Nuancen, ist für Kinder anfangs neu und herausfordernd. Das Erleben, Einordnen und Benennen von Gefühlen sind Fähigkeiten, die Kinder ebenso erlernen müssen wie andere Aspekte des Lebens. Hilf deinem Kind dabei, die Gefühle zu erkennen und benennen und damit umzugehen.

Um den Umgang mit Gefühlen zu erlernen, müssen Kinder jedoch alle Gefühle erleben dürfen - sowohl die positiven als auch die "negativen". Wir Erwachsene haben gelernt, unsere Gefühle zu kontrollieren, daher fällt es uns oft schwer, die starken Emotionen ihrer Kinder zu verstehen oder auszuhalten. Keiner von uns sieht sein Kind gerne weinen oder leiden. Manchmal können wir auch nicht nachvollziehen, warum unsere Kinder plötzlich traurig, wütend oder still sind.

Dies liegt daran, dass manche Dinge, die für uns trivial erscheinen, für Kinder große Herausforderungen darstellen können. Ob der geliebte Hamster gestorben ist oder der Schiedsrichter eine ungerechte Entscheidung traf oder der Lehrer vermeintlich ungerecht bewertet hat - für Kinder kann all das dramatisch sein.

Es bringt wenig, ihnen zu sagen, dass morgen "die Sonne wieder scheint" und "morgen alles wieder gut ist". Kinder leben ganz im Hier und Jetzt. Je nach Alter ist morgen oder übermorgen oder nächste Woche für sie weit entfernt. Daher kann ein Problem, das nicht sofort gelöst werden kann, schnell überwältigend wirken, ohne absehbares Ende. Als Erwachsene haben wir gelernt, dass sich Probleme manchmal auch von selbst lösen, oder wir Lösungen finden können, und dass intensive Gefühle auch wieder abklingen können.

Doch wie sollen Kinder das wissen, wenn sie es nicht selbst erlebt haben?



## **Wie Eltern NICHT auf die Gefühle ihrer Kinder reagieren sollten**

Häufig versuchen wir Eltern, die Gefühle unserer Kinder abzumildern. Traurige Kinder werden beschwichtigt und abgelenkt mit "Es ist doch gar nicht so schlimm!", oder "Stell dich nicht so an, es gibt Schlimmeres". Wütende Kinder werden gebremst mit "das darfst du nicht" oder "reiß dich zusammen", und ängstliche Kinder hören oft "Du brauchst doch keine Angst zu haben".

Indem wir ihre Gefühle als unwichtig oder störend oder gar falsch und unartig abtun, lehren wir Kinder unbewusst, dass bestimmte Emotionen nicht okay sind, oder dass ihre eigenen Gefühle falsch sind. Lachen sie, freuen wir uns und sind stolz. Weinen sie aber, oder sind gar wütend, reagieren wir traurig oder werden sogar selbst ärgerlich.

Später wundern wir uns dann, warum die Kinder mit uns nicht mehr offen darüber sprechen, wenn sie etwas bedrückt, oder dass sie die Gefühle gar nicht benennen können und wollen.

## **Wie Eltern auf die Gefühle ihrer Kinder reagieren sollten**

Kinder haben das Recht, ihre Gefühle zu erleben - alle, auch die unangenehmen. Wenn wir zu schnell versuchen, die Kinder zu beschwichtigen, damit sie wieder lächeln, lassen wir sie tatsächlich mit ihren starken Emotionen allein.

Insbesondere das Fühlen-dürfen von Trauer, Ärger und Wut ist wichtig, um Erlebtes zu verarbeiten und Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Selbstregulation zu entwickeln.

Eltern dürfen ihren Kindern die Vielfalt der Gefühlswelt erlauben, aushalten und begleiten (co-regulieren) anstatt diese abzuschwächen und zu vermeiden. Alle Gefühle sind richtig, auch die unbequemen. Alle Gefühle haben eine gute Absicht und wollen etwas zum Ausdruck bringen. Sie dienen als Kompass für die eignen Werte und Bedürfnisse.

Kinder brauchen Vorbilder, die offen mit ihren Gefühlen umgehen. Eltern mit einer perfekten Fassade sind hierfür nicht sehr hilfreich. Auch Eltern dürfen ihre Ecken, Kanten und Emotionen zeigen.

Als Eltern dürfen wir für Kinder da sein, sie begleiten, unterstützen und beraten, aber wir sollten nicht versuchen, ihnen bestimmte Gefühle abzunehmen und zu "ersparen".

### **Was bedeutet das Gefühl deines Kindes?**

Wenn wir nicht wissen, was das Gefühl des Kindes bedeutet, hilft eines: Empathisch nachfragen und aktiv zuhören.

Auch Vorschläge unterbreiten, wenn das Kind sich nicht ausdrücken kann, ist eine Option.

Fragen könnten sein:

"Ich habe den Eindruck, dass du sehr traurig bist, kann das sein?"

"Ach so, du bist wütend, nicht traurig. Magst du mir erzählen, was dich so wütend macht?" "Ja, das kann ich sehr gut verstehen."

"Kann es sein, dass du sehr enttäuscht bist, weil..."

So lernt das Kind Gefühle kennen und benennen.

### **Ist zu viel Aufmerksamkeit schlecht?**

Selbst wenn aus Elternsicht gar nichts Dramatisches passiert ist, steht es uns nicht zu, über das Ausmaß von Schmerz oder Trauer des Kindes oder einer anderen Person zu urteilen oder dieses zu bagatellisieren.

Oftmals haben wir Angst, dass wir die Kinder mit "zu viel" Aufmerksamkeit verziehen und sie dann verweichlichen. Aber: Wenn ein Kind Aufmerksamkeit sucht und sie nicht bekommt, wird es immer irgendetwas tun, um sie doch zu erhalten, da dieses Bedürfnis essenziell ist. Das kann dann durch Weinen sein, das kann auch Schreien, Hauen, Treten, Beißen oder anderes schlechtes Benehmen sein.

Unsere Aufgabe besteht darin, das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, bzw. das dahinter liegende Bedürfnis zu erkennen, und so gut es geht zu

erfüllen. Wir können hier Bedürfnisdetektive werden.

Und auch wenn sich das jetzt komisch anfühlt, wir dürfen sogar dankbar sein, dass die Kinder uns ihre Bedürfnisse auf diese Weise mitteilen und wir so mit ihnen in Kontakt kommen können.

Wenn ein Kind nur noch brav ist und gar nicht mehr laut wird und auffällt, kann es sein, dass es bereit resigniert hat und nur durch Anpassung und Missachtung der eigenen Bedürfnisse auf die Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern hofft. Für das Selbstwertgefühl und Entwicklung des Urvertrauens des Kindes ist das leider nicht gut.

Also habe keine Angst vor den Gefühlen deines Kindes. Entdeckt gemeinsam die Bedürfnisse und sei für dein Kind da, wenn es dich braucht.

### **Körperliche Grenzen respektieren**

Die Bestimmung über den eigenen Körper ist eines der wichtigsten Rechte eines Kindes. Sie sollten mit dem Wissen und Selbstverständnis aufwachsen, jederzeit „Nein!“ sagen zu dürfen, auch zu den Eltern, Tanten, Omas. Werden diese Grenzen respektiert, steigert das die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind auch die Grenzen anderer wahrt. Und das hat auch mittelbar Einfluss auf das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit.

Für ein gesundes Selbstwertgefühl ist es erforderlich, dass Kinder über ihren Körper selbst entscheiden dürfen.



## Kommunikations- beispiele

Nachfolgend habe ich dir zur Veranschaulichung einige Kommunikationsbeispiele aufgelistet.

☞ *„Jetzt stell dich nicht so an!“* (Signalisiert: Deine Gefühle sind nicht wichtig.)

☑ *„Ich sehe, dass dich das gerade beschäftigt. Magst du mir erzählen, was los ist?“* (Zeigt Interesse und Verständnis.)

☞ *„Ich hab dir doch schon tausendmal gesagt ...“* (Wertet das Kind ab und erzeugt Widerstand.)

☑ *„Ich verstehe, dass das für dich schwierig ist. Wie kann ich dir helfen?“* (Bietet Unterstützung, ohne zu bewerten.)

☞ *„Hör auf zu weinen, das ist doch nicht schlimm!“* (Nimmt dem Kind die Möglichkeit, Gefühle zu verarbeiten.)

☑ *„Du klingst traurig. Magst du mir erzählen, was los ist?“*

☞ *„Jetzt sei doch nicht traurig wegen so einer Kleinigkeit!“* (Nimmt das Gefühl nicht ernst.)

☑ *„Ich sehe, dass dich das ärgert. Lass uns gemeinsam überlegen, wie wir das lösen können.“*

☞ *„Da musst du jetzt einfach durch.“* (Kein Mitgefühl, Kind fühlt sich allein gelassen.)

☑ *„Das klingt wirklich schwer für dich. Ich bin für dich da.“* (Vermittelt Sicherheit und Geborgenheit.)

☞ *„Mach das halt einfach so, wie du denkst!“* (Lässt das Kind ratlos zurück.)

☑ *„Wenn du möchtest, erkläre ich es dir noch einmal in Ruhe.“*

☞ „Jetzt reiß dich mal zusammen!“ (Erzeugt Druck statt Verständnis.)

☑ „Es ist okay, wenn du es noch nicht verstehst. Wir üben es gemeinsam.“

☞ „Du bist einfach so schusselig!“ (Macht das Kind unsicher.)

☑ „Jeder macht Fehler, das ist okay. Wichtig ist, dass du daraus lernst.“

☞ „Jetzt beruhig dich sofort!“

☑ „Ich sehe, dass du gerade richtig wütend bist. Magst du mir erzählen, warum?“

☞ „Stell dich nicht so an, das ist doch nicht schwer!“

☑ „Es sieht so aus, als wäre das gerade herausfordernd für dich. Kann das sein? Sollen wir es zusammen probieren? Oder willst du es nochmal versuchen und du holst mich, wenn du Hilfe brauchst?“

Wenn dein Kind nicht zuhört:

☞ „Nie hörst du mir richtig zu, wenn ich dir etwas erkläre!“

☑ „Ich habe das Gefühl, dass du gerade mit deinen Gedanken woanders bist. Möchtest du später noch mal drüber sprechen?“

Wenn dein Kind frech antwortet:

☞ „So redest du nicht mit mir, sonst setzt es was!“

☑ „Ich merke, dass du gerade genervt bist. Lass uns bitte respektvoll miteinander reden.“

Wenn dein Kind sich mit anderen vergleicht und sich schlecht fühlt:

☞ „Du musst dich nicht so anstellen, du bist gut genug!“

☑ „Ich verstehe, dass du dich vergleichst. Aber jeder hat seine eigenen Stärken. Was kannst du tun, um dich besser zu fühlen?“

Wenn dein Kind eine schlechte Note bekommt:

☞ „Das war ja klar! Du hast halt nicht genug gelernt!“

„Noten sagen nicht alles aus. Was hat diesmal nicht so gut geklappt? Wollen wir gemeinsam eine neue Strategie überlegen?“

Wenn dein Kind trödelt:

☞ „Beeil dich endlich, ich habe keine Lust/ Zeit zu warten!“

„Ich sehe, dass du noch nicht fertig bist. Brauchst du Hilfe oder schaffst du es allein?“

Wenn dein Kind lügt:

☞ „Jetzt sag endlich die Wahrheit, ich weiß doch sowieso, dass du lügst!“

„Ich habe das Gefühl, dass du mir nicht die ganze Wahrheit sagst. Keine Sorge, wir finden eine Lösung zusammen.“

*Überlege dir, ob es Sätze gibst, die du immer wieder verwendest, die du nun aber gerne anders formulieren möchtest:*



Four horizontal lines with arrows at both ends, intended for writing alternative phrases.

Nimm dir nun kurz Zeit und schreibe für dich das Wichtigste auf, was du aus diesem Leitfaden mitgenommen hast und heute noch umsetzen möchtest:



---

---

---

---

Vielen Dank, dass dir die Kommunikation mit deinem Kind  
am Herzen liegt!

Feedback zu diesem Leitfaden kannst du mir einfach per Mail an  
info@christianewinkler.com senden. Ich freue mich darüber!

Wenn du mehr über bedürfnisorientierte und gewaltfreie Kommunikation erfahren  
möchtest oder du oder dein Kind Themen habt, bei denen du gerne Unterstützung  
hättest, melde dich einfach für ein 1:1 Coaching bei mir. Wir lernen uns zuerst in einem für  
dich kostenlosen und unverbindlichen Kennenlerngespräch kennen.

Einen **Minikurs zum Thema Konzentration für Schüler und Schülerinnen** findest du hier:

<https://www.christianewinkler.com/kursangebot/>



**CHRISTIANE WINKLER**  
COACHING

Am Bürgerhaus 3, 64625 Bensheim  
www.christianewinkler.com  
info@christianewinkler.com; 01 73 - 45 10 48 1