



Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

In diesem Artikel geht es um:

WIE GEGENSEITIGE ERMUTIGUNG HALT IN UNSEREN FAMILIEN GIBT

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020

www.sandra-burri.ch

Wie gegenseitige Ermutigung Halt in unseren Familien gibt



Sandra Burri|Allgemein|16. Mai 2019

Weshalb die Ermutigung unserer Kinder so wichtig ist, und dass wir als Erwachsene deren Selbstliebe und Selbstwert stärken.

In unseren Familien, ebenso als Lehrer und Begleiter von Kindern, sind wir Ermutiger. Wir selbst und unsere anvertrauten Kinder sind im ständigen Prozess mit sich und der Umwelt. **Durch den Austausch mit Kindern sind wir automatisch aufgefordert, mit ihnen zu wachsen.**

Denn wir spüren in uns, dass wir ihre Ermutiger sind. **Auch uns Erwachsene – Mamas, Papas, Lehrer – untereinander möchte ich einladen, sich gegenseitig wieder mehr zu ermutigen.**

DOCH AUFGEPASST:

WIR SIND IHRE ERMUTIGER UND NICHT IHRE FANS.

Wir stellen unsere Kinder nicht auf einen Sockel, denn dadurch machen wir uns selbst oft kleiner als wir sind. Jemanden auf den Sockel zu stellen hat aus meiner Sicht ausgedient, denn dadurch verlieren wir an Kraft.



Ermutigung ist ein Geschenk auf dem Weg zum Ziel.

Lob ist eine Belohnung. Wir loben die Leistung und das Endprodukt.

Oft neigen wir Erwachsenen dazu, unsere Kinder durch Lob zu manipulieren. Mit dem Lob probiere ich, mein Kind in eine Richtung zu erziehen. Was manchmal auch gut sein kann, wenn das Kind in einem Punkt total entmutigt ist.

Ich darf mir einfach bewusst sein, dass das Lob eine Belohnung ist. Ich stelle mich über das Kind und sage ihm: Bravo, das hast du gut gemacht, so ist es richtig. Es hat ein Ziel zu erreichen, eine Leistung zu vollbringen.

**Denk mal an eine Situation zurück, in der du gelobt wurdest?
Wurdest du als Person wertgeschätzt oder wurde deine Leistung belohnt?**

Bei einer Ermutigung sehe ich den Weg. Ich unterstütze das Kind, biete ihm die Hand, wenn es hinfällt – jedoch immer als Einladung.

Wenn ich ermutige, helfe ich dem Kind, sein Selbstbewusstsein und seinen Selbstwert zu stärken. Ich sehe mein Kind als gleichwertig an und zeige ihm, dass es dazu gehört.

Aus meiner Ausbildung zum individualpsychologischen Eltern- und Erziehungscoach möchte ich Andrea Pini Weber zitieren:

«Ermutigung hat das Ziel, dass das Kind an sich selbst glaubt. Das Kind darf und soll seine eigenen Stärken und besonderen Qualitäten weiterentwickeln können. Alle Menschen sollen Mut haben zu wachsen, zu lernen und neue Dinge auszuprobieren. Akzeptiert zu werden wie sie sind. Wir alle sind stark und besitzen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wir dürfen uns selbst lieben, werden geliebt und geschätzt.»



Konkrete Ideen für die Ermutigung von Kindern:

«NICHTS KANN EINEN MENSCHEN MEHR STÄRKEN ALS DAS VERTRAUEN, DAS MAN IHM ENTGEGENBRINGT.»

FRIEDRICH NIETZSCHE

Und da wir ja alle ein kleines Kind in uns selbst haben, ist dies auch für uns Erwachsene anwendbar.

- Das Wichtigste ist, den Glauben an sein Kind nie zu verlieren. Falls es doch passieren sollte: **Unbedingt Menschen in das Leben des Kindes holen, die noch aus ganzem Herzen an das Kind glauben.**
- Den **Blick auf das Gute, Starke und Schöne** in meinem Kind wenden.
- Vermeintliche „Fehler“ – **ich kann es nie genug betonen – als HELFER sehen.**
Was lerne ich daraus, was darf mein Kind daraus lernen?
Was ist der nächste Schritt?
Was ist der Schatz im „Fehler“?
Was durfte ich daraus lernen und entfalten?
- Wir sehen auch oft nur noch das Negative. Richte deinen Blick auf das, was gut läuft. Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Frage Menschen, was die Stärken von dir als Mama und Frau sind.

Was sind die Stärken deines Kindes?

Unterhaltet euch doch mal ein Nachtessen lang über eure Stärken und schenkt euch dadurch gegenseitig Kraft und Mut.



Kommunikation und Ermutigung

Meistens können wir die Stärken erkennen sowie benennen. Jedoch haben wir die Tendenz mit Aber-Sätzen und angehängten Nachsätzen die stärkende Aussage zu killen.

Hier einige Beispiele aus dem Buch von Jürg Frick „Die Kraft der Ermutigung“:

ERMUTIGENDE AUSSAGE:

«Ich sehe, du hast dich dafür stark eingesetzt.»

Entmutigender Nachsatz:

«Ich wäre schon froh, du würdest das immer so tun!»

ERMUTIGENDE AUSSAGE:

«Herzlichen Dank für den wunderbaren Blumenstrauß.»

Entmutigender Nachsatz:

«Es wäre schon schön, wenn ich öfter von dir einen Strauß erhalten würde.»

ERMUTIGENDE AUSSAGE:

«Du rechnest schon viel besser.»

Entmutigender Nachsatz:

«..., aber beim Minusrechnen machst du immer noch Fehler.»

ERMUTIGENDE AUSSAGE:

«Wow, wie schnell du dein Zimmer aufgeräumt hast!»

Entmutigender Nachsatz:

«Wenn du das nur immer so tun würdest.»

WAS FÄLLT DIR AUF, WENN DU DIE SÄTZE LIEST?



Wir reagieren auf eine Situation oft intuitiv richtig und stärkend aus der Liebe heraus und killen die Aussage mit dem Nachsatz.

Deshalb meine Einladung an dich: Probiere mal einen Tag lang, alle Nachsätze zu schlucken.

In der ermutigenden Kommunikation ist es wichtig, deine Wertschätzung auszudrücken.

Dem Gegenüber Zuversicht zu vermitteln, seine Fortschritte anzuerkennen sowie dein Gegenüber anzunehmen und zu bestärken.
Die Stärken zu sehen.

Wenn wir üben, mit uns und unseren Kindern, in dieser wertschätzenden Weise zu sprechen, kehren Frieden und Ruhe in unsere Familien ein.

HerzensDank, dass du meine Inspiration gelesen hast.

Es ist schön, wie Heilung, Würde und Wertschätzung in unsere Familien einfließen dürfen. Danke, dass du ein Teil davon bist.

In Liebe,
Sandra

Hier findest du weitere inspirierende Artikel von mir:

<https://sandra-burri.ch/artikel/>

