

Coaching-Tools



Zusatzmaterial zu dem Buch von Katharina Fantl und Julia Litschko:

Dein Kind isst besser, als du denkst.

Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können.

Das confidimus-Prinzip

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.koesel.de

Coaching-Tool: Glaubenssätze umkehren

Und nun sind Sie an der Reihe: Mit diesen fünf Schritten können Sie Ihre hinderlichen Glaubenssätze auflösen.

Schritt 1: Denken Sie an eine Essensregel, ein Gebot oder ein bestimmtes Verbot, welche(s) am Esstisch oder generell in Bezug auf das Thema Ernährung für Sie von Bedeutung ist.

Beispiel: **Es dürfen erst Nudeln nachgenommen werden, wenn das Gemüse aufgegessen wurde.**

Schritt 2: Reflektieren Sie für sich, welche Ansichten, Sorgen, Ängste, Glaubenssätze hinter dieser Regel stehen. Was ist der Hintergrund?

Beispiel: **Wenn mein Kind nicht ausreichend Gemüse isst, wird es krank werden.**

Schritt 3: Reflektieren Sie nun (am besten schriftlich) die folgenden Fragen:

- In welchen Situationen kommt mein Glaubenssatz zum Tragen?
- Wie fühlt sich das an?
- In welchen Situationen möchte ich meinen Glaubenssatz aufrechterhalten?
- In welchen Situationen soll mein Glaubenssatz weniger ausgeprägt sein?
- Was fällt mir ein, um meinen Glaubenssatz zu minimieren?
- Was könnte ich tun? Sammeln Sie am besten mehrere Ideen.

Schritt 4: Bilden Sie nun einen neuen Glaubenssatz und etablieren Sie eine neue Regel.

Beispiel: **Für mein Kind ist es das Gesundeste, wenn es auf seine Körpersignale vertraut.**

Die neue Regel: **Mein Kind darf selbst entscheiden, wie viel Gemüse und wie viel Nudeln es essen möchte.**

Schritt 5: Schreiben Sie Ihren neuen Glaubenssatz auf, implementieren Sie ihn in Ihren Alltag und versuchen Sie, Ihr Handeln daran auszurichten.

Coaching-Tool: Das Alternativrad

Das Alternativrad hilft Ihnen, Schritt für Schritt neue Handlungsalternativen zu entwickeln.⁷³

Schritt 1: Definieren Sie Ihre Herausforderung

Malen Sie einen Kreis mittig auf ein Blatt Papier und notieren Sie darin, welche Herausforderung Sie konkret angehen möchten. Wenn es also um den kreativeren Speiseplan geht, schreiben Sie beispielsweise: **Wir möchten gerne vielfältiger essen!**

Schritt 2: Welche Alternativen fallen Ihnen ein?

Schreiben Sie rund um Ihre Herausforderung alle Ideen auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Bewerten Sie die Ideen nicht. Wenn Sie die Übung gemeinsam mit Ihrem Partner oder einer anderen Person machen, notieren Sie bitte alle Ideen zunächst ungefiltert und lassen Sie sie unkommentiert. Auch wenn Ihnen manche Vorschläge noch so abwegig erscheinen mögen: Lassen Sie auch das Unmögliche zu! **Eine unserer Coaching-Familien hat beispielsweise diese drei Ideen (neben vielen weiteren!) notiert:**

1. Omas Lieblingsrezepte nachkochen
2. Sich mit Freunden und Bekannten austauschen
3. Einen neuen Supermarkt ausprobieren

Schritt 3: Bewertung: Was sagt Ihnen Ihr Gefühl?

Bewerten Sie nun die Alternativen. Fragen Sie sich im ersten Schritt, welche Alternativen Sie am liebsten umsetzen würden, was Sie *emotional* am meisten anspricht. Sie können jede Alternative mit einem grünen Stift auf einer Skalierung von 1

bis 10 bewerten, oder Sie können null bis drei grüne Punkte pro Alternative verteilen; je nachdem, was Ihnen eher zusagt. **Im Falle unserer Coaching-Familie kamen wir zu dem Ergebnis, dass die Ideen 1 und 2 emotional als sehr positiv bewertet wurden, während Nummer 3 sie emotional weniger ansprach.**

Schritt 4: Bewertung: Was halten Sie für realistisch?

Nun bewerten Sie Ihre Ideen bitte auf die gleiche Weise in Bezug auf die Frage, welche Alternative sich am besten umsetzen lässt. Was halten Sie für realistisch? Verwenden Sie nun einen blauen Stift – entweder bei der Bewertung jeder Alternative auf einer Skalierung von 1 bis 10 oder indem Sie null bis drei Punkte vergeben. **In unserem Beispiel wurden alle drei Ideen als besonders realistisch und gut umsetzbar angesehen.**

Schritt 5: Reflexion der Entscheidung

Reflektieren Sie nun die einzelnen Punkte und wägen Sie alle Alternativen ab, inwiefern sie Ihnen zusagen.

Schritt 6: Entscheidung: Was möchten Sie umsetzen?

Entscheiden Sie nun, welche der Alternativen Sie umsetzen möchten. **Unsere Coaching-Familie entschied sich unter anderem, Omas Lieblingsrezepte nachzukochen.**

Schritt 7: Wie planen Sie die Umsetzung?

Gehen Sie für sich durch, welche Schritte im Detail zu tun sind, um die Alternativen erfolgreich umzusetzen. Schreiben Sie jeden Schritt, jede Maßnahme so konkret wie möglich auf. Was soll sich ab morgen ändern? Ideal ist es, wenn Sie die Umsetzung *smart* planen:

Spezifisch – Ich formuliere konkret, was ich mir vornehme.

Messbar – Es gibt messbare Kriterien, an denen ich nachverfolgen kann, ob und wie gut ich meinen Plan umsetze.

Attraktiv – Die Umsetzung meines Planes ist für mich ansprechend und sagt mir zu.

Realistisch – Mein Plan ist nicht überambitioniert und deshalb machbar.

Terminiert – Ich halte einen zeitlichen Rahmen fest, bis wann ich was tun möchte.

In unserem Beispiel notierte die Familie die folgenden Schritte: Wir werden in dieser Woche zwei Gerichte aus Omas Rezeptheft auswählen, die wir nachkochen möchten. Am Mittwoch und am Samstag möchten wir gemeinsam als Familie jeweils ein Essen zubereiten. Das nehmen wir uns für die kommenden drei Wochen vor.

Schritt 8: Rückblick

Schauen Sie nach etwa einer Woche, wie es läuft. Was konnten Sie umsetzen, was klappt noch nicht so gut? Seien Sie nicht zu streng mit sich, aber versuchen Sie dennoch, am Ball zu bleiben.

Coaching-Tool: Reflexionsbogen

Dies ist eine wöchentliche Reflexion, um Schritt für Schritt zu neuen Gewohnheiten zu finden. Ideal ist, wenn Sie sich einmal pro Woche an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Zeit zu folgenden Fragen kurze Notizen machen.

- Unser aktuelles Ziel lautet:
- Das ist uns in dieser Woche gut gelungen:
- Das war herausfordernd:
- Warum war es herausfordernd?
- Wie sind wir mit dieser Herausforderung umgegangen?
- War das die beste Entscheidung? Ja, weil .../Nein, weil ...
- Falls nein, welche Alternativen könnten wir uns vorstellen?
- Welche dieser Alternativen möchten wir bei einer ähnlichen Situation ausprobieren?

Coaching-Tool: Wochenplan-Übung

Wenn Sie Ihr Kind von zu vielen äußeren Reizen befreien möchten, gehen Sie bitte eine übliche Woche Ihres Kindes durch, also mit Schule, Betreuung und Hobbys, und überlegen Sie, ob diese so stimmig ist.

Schritt 1: Notieren Sie zunächst auf einem Blatt Papier oder mithilfe unseres Arbeitsblattes, wie die Woche Ihres Kindes aktuell aussieht. Sie können farblich zwischen folgenden Kategorien unterscheiden:

- Schule, Hort oder Kita
- Hobbys
- mit Freunden oder Geschwistern spielen
- Hausaufgaben
- Zeit mit Mama und Papa alleine
- Mediennutzung
- Schlaf
- Bewegung
- Zeit alleine zur freien Gestaltung oder Ruhephasen
- Morgenritual/Abendritual
- Essen

Schritt 2: Überlegen Sie nun, wo Veränderungen für Ihr Kind hilfreich sein könnten. Was können Sie tun, damit Ihr Kind mehr Ruhe findet und zu mehr Ausgeglichenheit gelangt?

Bedenken Sie dabei, dass Routinen Kindern Sicherheit geben. Ist es beispielsweise möglich, zu bestimmten Zeiten feste Ruhephasen einzuführen? Auch wiederkehrende Abendrituale helfen, die Hektik des Alltags zu verarbeiten, um erholsamen Schlaf zu finden. Und der ist für ein gutes Körpergefühl essenziell.

Reflektieren Sie daher auch, wie Ihr Abendritual aussieht. Ermöglicht es Ihrem Kind, zur Ruhe zu kommen oder wird beispielsweise noch spät am Abend ferngesehen? Wünscht sich Ihr Kind mehr Kuscheleinheiten oder Zeit nur mit Ihnen alleine?

Besonders wichtig ist natürlich, dass speziell die Mahlzeiten bewusst und in Ruhe verbracht werden. Vielleicht fällt Ihnen während der Übung auf, dass es beim Frühstück immer etwas hektisch zugeht? Dann könnten Sie beispielsweise versuchen, etwas früher aufzustehen oder den Frühstückstisch schon am Vorabend zu decken.

Hierzu noch ein Tipp: Gehen Sie einmal gedanklich den gesamten Tagesablauf Ihres Kindes *aus dessen Perspektive* durch. Versuchen Sie, die Welt durch die Brille Ihres Kindes zu betrachten. Wie fühlt es sich beim Aufwachen? Startet der Tag stressig oder entspannt? Wie ist der weitere Tagesverlauf? Dieser Perspektivwechsel kann Ihnen weitere Ansatzpunkte liefern, um die äußeren Reize, denen Ihr Kind tagtäglich ausgesetzt ist, auf einem angenehmen Level zu halten.

Schritt 3: Entwickeln Sie einen neuen Wochenplan. Natürlich können Sie im Nachhinein immer noch nachjustieren, wenn Sie feststellen, dass die Veränderungen in der praktischen Umsetzung doch nicht so gut in Ihren Familienalltag passen wie auf dem Papier.

Je nach Alter können Sie die Wochenplan-Übung auch mit Ihrem Kind zusammen durchführen. Vielleicht fühlt sich Ihr Kind manchmal auch selbst von dem Smartphone und der ständigen Erreichbarkeit gestresst und benötigt an dieser Stelle Ihre Hilfe. Seien Sie kreativ und suchen Sie gemeinsam nach Inseln, die etwas mehr Ruhe bereithalten.

Coaching-Tool: Die Familienrat-Übung

Wenn Sie den Eindruck haben, dass es Ihrem Familienleben an Aktivität mangelt, kann Ihnen diese Übung helfen.

Schritt 1: Setzen Sie sich als Familie an einen Tisch und überlegen Sie gemeinsam, welche Änderungen Sie einführen könnten, um den Familienalltag etwas aktiver zu gestalten.

Schritt 2: Arbeiten Sie dabei am besten mit Moderationskarten (oder einfach mit Papierkärtchen) und sammeln Sie zunächst völlig frei alle Ideen, die Ihnen und Ihrer Familie einfallen. Es ist ganz wichtig, nichts zu kommentieren, sondern in diesem ersten Schritt alle noch so abwegigen Ideen gelten zu lassen und zu notieren. Im zweiten Schritt können Sie sich nun alle Vorschläge einmal genauer ansehen und weitere Ideen generieren, die Ihnen tatsächlich praktikabel und realistisch erscheinen.

Schritt 3: Nun haben Sie eine Auswahl von Ideen, die sich auch umsetzen lassen. Wählen Sie jene Ideen aus, die Sie tatsächlich ausprobieren möchten. Vielleicht ist es hilfreich, wenn Sie mit einem Punktesystem arbeiten; beispielsweise darf jedes Familienmitglied drei Punkte vergeben. Diese können entweder alle auf eine Idee entfallen oder aber auf mehrere Vorschläge aufgeteilt werden. Wenn Sie die Punkte zusammenzählen, erhalten Sie eine Reihenfolge.

Schritt 4: Wichtig ist, sich als Familie nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. Sie können mit der besten Idee starten und dann Schritt für Schritt weitere Anregungen in Ihren Alltag integrieren. Achten Sie darauf, dass die Ideen so konkret wie möglich formuliert sind, damit Sie nachprüfen können, ob Sie sie tatsächlich auch wie geplant umsetzen können. Sollte sich ein Vorschlag als Flop erweisen, können Sie einfach etwas anderes ausprobieren. Auch hier gilt: Der Weg ist das Ziel! Und das Wichtigste ist, dass in Ihrer Familie Bewegung mit Freude und nicht mit Zwang verknüpft ist.

Coaching-Tool: Problem- und emotionsbasiertes Coping

Mit dieser Übung können Sie reflektieren, welche Probleme Ihr Kind belasten, welche Bedürfnisse nicht erfüllt sind, wie seine Gefühlswelt aussieht und vor allem, welche Lösungsoptionen es gibt.

Schritt 1: Überlegen Sie, vor welchem Problem Ihr Kind steht. Daraus resultiert stets ein nicht erfülltes Bedürfnis. Da nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich ist, welches das ist, können Ihnen die online verfügbaren Bedürfnis-Karten weiterhelfen. Notieren Sie, was Ihrem Kind fehlt. Dies könnte beispielsweise »Anerkennung« oder auch »Harmonie« sein.

Schritt 2: Überlegen Sie nun, welche Gefühle aus dem unerfüllten Bedürfnis resultieren. Vielleicht kann Ihnen Ihr Kind auch selbst sagen, wie es sich fühlt. Eine Mutter berichtete uns, dass ihre Tochter zu ihr sagte: »Mama, ich möchte so viele Süßigkeiten essen, weil ich traurig bin.« Die Gefühl-Karten sind sehr wertvoll, um die Gefühlswelt Ihres Kindes zu erkunden. Notieren Sie, wie sich Ihr Kind wahrscheinlich fühlt.

Schritt 3: Nun machen Sie sich zu vier verschiedenen Feldern Gedanken. Je nach Alter Ihres Kindes können Sie auch mit Ihrem Kind gemeinsam darüber nachdenken. Notieren Sie Ihre Ideen in vier Felder:

Problembasiertes Coping/Eltern: Was kann ich als Elternteil tun, um das Problem meines Kindes zu lösen oder um mein Kind darin zu unterstützen, sein Problem zu lösen?

Problembasiertes Coping/Kind: Was kann mein Kind tun, um sein Problem zu lösen?

Emotionsbasiertes Coping/Eltern: Was kann ich als Elternteil tun, damit mein Kind sein Bedürfnis erfüllen kann und/oder positive Gefühle entwickelt, auch ohne das Problem zu lösen?

Emotionsbasiertes Coping/Kind: Was kann mein Kind tun, um sein Bedürfnis zu erfüllen und/oder positive Gefühle zu entwickeln, ohne sein Problem zu lösen?

Schritt 4: Markieren Sie nun die Ideen, die Sie konkret umsetzen möchten.

Schritt 5: Reflektieren Sie immer wieder, wie gut die Umsetzung funktioniert und an welchen Stellen Sie nachjustieren können.

Coaching-Tool: Hunger- und Sättigungsskala

Diese Übung haben wir in Anlehnung an Olivia Wollingers Buch *Essanfälle adé* entwickelt. Die Tabelle zeigt an, wie man sich in verschiedenen Hunger- und Sättigungsstadien fühlen kann. Da jeder Mensch dies anders empfindet, soll die Tabelle nur als Orientierung dienen.

So gehen Sie bei dieser Übung vor:

- Am besten ist es, wenn Sie die Blätter in der Küche oder in der Nähe des Esstischs aufhängen oder aufbewahren.
- Sie nehmen sowohl die ausgefüllten Seiten der Skala zur Orientierung als auch die leeren Seiten, die Sie online finden, zur Hand.
- Sie fragen Ihr Kind, wie es sich vor dem Essen fühlt, und lassen es eine Einschätzung zur Skala abgeben.
- Wichtig ist, dass auch Sie mitmachen und über Ihre eigenen Einschätzungen sprechen.
- Nach dem Essen gehen Sie auf gleiche Weise auf die Sättigungsskala ein.
- Achten Sie darauf, die Erfahrungen Ihres Kindes nicht zu bewerten. Auch dann nicht, wenn es angibt, deutlich zu viel gegessen zu haben.

Skala	Mögliche Hungersignale auf körperlicher Ebene	Mögliche Hungersignale auf seelischer Ebene
1		
2	<ul style="list-style-type: none"> • Essensgerüche werden verstärkt wahrgenommen • leichtes Ziehen entlang des Magenmeridians (im Gesicht, am Hals, im Brustkorb, an den Außenseiten der Beine) • trockener Mund 	<ul style="list-style-type: none"> • Gedanken an Essen nehmen zu • Konzentration lässt nach, klares Denken wird schwieriger • noch genügend innere Ruhe vorhanden, um Speisen zu kochen oder sie anzurichten
3		
4		
5	<ul style="list-style-type: none"> • metallener, salziger Geschmack im Mund • Speichelbildung beim bloßen Gedanken an Essen • Gefühl der Enge im Hals • leichtes Ziehen im Magen • leichtes Ziehen im Kopf • leichtes Leeregefühl im Bauch 	<ul style="list-style-type: none"> • zunehmende Ungeschicklichkeit • abnehmende Konzentration • zunehmende Fahrigkeit, Ungeduld und Gereiztheit • Unruhe oder zunehmende Müdigkeit • geringere Muße für das Kochen oder Anrichten der Speisen
6		
7	<ul style="list-style-type: none"> • Kopfweh • Kreislaufprobleme • Kältegefühl • Schwindel • Unterzuckerung • Zittrigkeit • Schwäche • flaves Gefühl bis hin zu Übelkeit • Gefühl eines großen Lochs im Bauch • Hörbares Magenknurren • Magenschmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühl von Überlegenheit: Ich bin willensstark, weil ich nicht esse! • Aggression • Energieabfall bis hin zu Erschöpfung • Schnelle Stimmungswechsel • Weinerlichkeit • leichte depressive Verstimmung • kleine Probleme erscheinen viel größer • massive Gedanken an Essen • große Gier auf alles Essbare • keine Geduld für das Kochen oder Anrichten von Speisen • fahriges Aufreißen von Lebensmittelpackungen
8		
9		
10		

Skala	Mögliche Sättigungssignale auf körperlicher Ebene	Mögliche Sättigungssignale auf seelischer Ebene
1		
2	<ul style="list-style-type: none"> • einige Hungersignale sind noch spürbar • Kreislauf erholt sich 	<ul style="list-style-type: none"> • das Essen macht großen Spaß • es ist leicht, mit der Aufmerksamkeit beim Essen zu bleiben
3	<ul style="list-style-type: none"> • es fühlt sich an, als ob noch Platz im Bauch wäre 	<ul style="list-style-type: none"> • der Geschmack des Essens kann intensiv wahrgenommen werden • die Stimmung bessert sich
4		
5	<ul style="list-style-type: none"> • alle körperlichen Hungersignale sind verschwunden • der Bauch ist angenehm gefüllt 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühl der Zufriedenheit
6	<ul style="list-style-type: none"> • leichte, zufriedene Müdigkeit • angenehmes Wärmegefühl 	<ul style="list-style-type: none"> • Empfindung von: Eigentlich reicht es mir
7		
8	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchschmerzen • Übelkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • keine Aufmerksamkeit mehr beim Essen • Geschmack des Essens tritt in den Hintergrund • Nebentätigkeiten neben dem Essen
9	<ul style="list-style-type: none"> • Unbeweglichkeit • Trägheit 	<ul style="list-style-type: none"> • es wird geschlungen statt gegessen • schlechtes Gewissen und Panik vor Gewichtszunahme • das Bedürfnis, heimlich zu essen, nimmt zu
10		<ul style="list-style-type: none"> • Gier zeigt sich: alles essen, solange es möglich ist

Pfad zur Stärkung der Innensteuerung



Coaching-Tool: Die 5-Schritt-Methode

Mit dieser Methode können Sie sich vor ihr Kind stellen, ohne die andere Person zu verletzen oder vor den Kopf zu stoßen. Manchmal ist es schwierig, direkt in der Situation die passenden Worte zu finden. Deshalb kann es hilfreich sein, die fünf im Arbeitsblatt vorgesehenen Schritte zunächst für sich durchzugehen, um dann zu einem späteren Zeitpunkt das Gespräch zu suchen. Natürlich müssen Sie sich nicht dogmatisch an die fünf Schritte halten. Häufig hilft es bereits, die Situation anhand der Schritte zu reflektieren, um dann die passenden Worte zu finden.

Schritt 1: Situation ohne Wertung beschreiben

Beschreiben Sie, was unwiderlegbar vorgefallen ist. Sie nehmen keine Wertung der Situation vor und vermeiden auch verallgemeinernde Worte wie *immer* oder *andauernd*.

Schritt 2: Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse formulieren

In diesem Schritt gilt es, nur über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, die durch die Situation ausgelöst wurden. Sie verwenden hier ausschließlich Ich-Botschaften.

Schritt 3: Die Gefühle, Bedürfnisse und Motive der anderen Person formulieren

Dieser Schritt ist von großer Bedeutung, um die andere Person nicht vor den Kopf zu stoßen, sondern bei der Person tatsächlich positive Motive zu vermuten. Unabhängig davon, wie schlimm Sie selbst die Situation empfinden: Es gibt immer die Möglichkeit, der anderen Person wohlwollend eine gute Absicht zu unterstellen.

Schritt 4: Sie formulieren Ihren Wunsch

Hier können Sie nun Ihren Wunsch für die Zukunft äußern: Was soll sich ändern? Was wünschen Sie sich von der Person?

Schritt 5: Sie formulieren den gemeinsamen Gewinn

Legen Sie hier dar, welchen Gewinn Sie haben werden, wenn Ihr Wunsch erfüllt wird und gehen Sie auch darauf ein, warum Ihr Gegenüber von Ihrem Wunsch ebenfalls profitieren wird.

Coaching-Tool: Umetikettieren

Diese Übung hilft Ihnen, Ihr Kind *im Kern* gut zu finden – und zwar so, wie es ist. Dies werden Sie Ihr Kind dann auch spüren lassen. Auf diese Weise kann es sich selbst positiv wahrnehmen und auf sich und seine Körpersignale vertrauen.

Notieren Sie im ersten Schritt auf einem Blatt Papier oder unserem Arbeitsblatt alle negativen Eigenschaften, die Ihr Kind aus Ihrer Sicht hat. Das erscheint vielen Eltern im ersten Moment eine gemeine Handlung zu sein – aber keine Sorge! Sie tun das Richtige. Sie sollten nur darauf achten, dass Ihr Kind diese Liste nicht zu Gesicht bekommt. Wenn Sie Ihr Kind also für dick und faul halten, schreiben Sie es auf. Denn ansonsten werden diese Botschaften entweder offensichtlich («Wenn du nicht so dick wärst, könntest du schneller laufen») oder subtil («Bist du sicher, dass du wirklich noch Hunger hast?») auf Ihr Kind übertragen. Also: Haben Sie den Mut und schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Ihre Ehrlichkeit wird sich auszahlen, denn Sie werden diese Dinge, wenn sie einmal zu Papier gebracht sind, nicht mehr diffus im Hinterkopf haben. Diese Klarheit ermöglicht es Ihnen, solche Gedanken nicht unbewusst gegenüber Ihrem Kind zu manifestieren.

Nun folgt der zweite Schritt, das Umetikettieren. Notieren Sie auf Ihrem Blatt neben der Auflistung der negativen Eigenschaften die positiven, die mit den negativen einhergehen. Denn: Jede Schwäche kann, aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, auch eine Stärke sein. Zusätzlich können Sie noch weitere Eigenschaften sammeln, die Ihr Kind auf positive Art und Weise ausmachen und die nichts mit den zuvor angegebenen Schwächen zu tun haben.

Lassen Sie die Begriffe nun auf sich wirken und versuchen Sie, die positiven Begriffe so gut wie möglich zu verinnerlichen und mit Ihrem Kind zu verknüpfen.

Nehmen Sie sich zwei Dinge vor:

1. Nach Möglichkeit stets positiv über Ihr Kind zu *denken*. Wenn Ihnen negative Eigenschaften in den Sinn kommen, versuchen Sie den Blickwinkel zu verändern und das Gute zu sehen.
2. Bestärken Sie Ihr Kind, indem Sie ihm seine positiven Eigenschaften aufzeigen, und schlucken Sie herabwürdigende Sätze hinunter. Es hat keinen positiven Lerneffekt für Ihr Kind, wenn Sie ihm sagen, dass es einen dicken Bauch hat. Sie dürfen *Verhaltensweisen* Ihres Kindes nicht in Ordnung finden, und natürlich sollen Sie nicht grundsätzlich alles erlauben. Doch es ist ein großer Unterschied, ob Sie zu Ihrem Kind sagen: »Ich möchte, dass du deine Hausaufgaben zuverlässig erledigst« oder »Ich habe schon immer gewusst, dass du faul und phlegmatisch bist.«

Coaching-Tool: Belohnungs- und Bestrafungsmechanismen reflektieren

Schritt 1: Beobachten Sie sich für einige Tage, und notieren Sie alle Sätze, die Sie dafür verwenden, um mit Essen zu belohnen, zu bestrafen oder zu trösten.

Schritt 2: Wählen Sie nun einen der Sätze aus, der Ihnen besonders prägnant erscheint, und reflektieren Sie die Situation, in der Sie ihn ausgesprochen haben. Versuchen Sie, sich in die Lage Ihres Kindes zu versetzen und sich in seine Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken einzufühlen.

Fragen Sie sich aus der Sicht Ihres Kindes:

- Warum bin ich heute so gereizt und unausgeglichen?
- Wie fühle ich mich – vor und nach der Eskalation?
- Welche Bedürfnisse sind bei mir nicht erfüllt?
- Was wünsche ich mir von meiner Mama oder meinem Papa?

Reflektieren Sie nun Ihre eigene Gefühlslage:

- Wie fühle ich mich – vor und nach der Eskalation?
- Welche Bedürfnisse sind bei mir nicht erfüllt?
- Was wünsche ich mir?

Schritt 3: Überlegen Sie sich nun, wie Sie alternativ hätten reagieren können. Welches Verhalten hätte die Situation entschärfen können? Was hätten Sie proaktiv tun können, damit es gar nicht so weit kommt? Was hätte Ihrem Kind gutgetan? Was hätten Sie tun können, um auch Ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen?

Schritt 4: Überlegen Sie nun, wie Sie bei der nächsten ähnlichen Situation handeln wollen.

Spannend ist: Sobald Sie Lösungen finden, die die Bedürfnisse Ihres Kindes erfüllen, werden Sie feststellen, dass auch Ihre eigenen Bedürfnisse erfüllt werden.

Schritt 5: Probieren Sie es beim nächsten Mal einfach aus.

Coaching-Tool: So-wie-Methode

Diese Übung soll Sie auf spielerische Art und Weise ermutigen, einige Stellschrauben so zu verändern, dass die gesamte Familie davon profitiert.

Schritt 1: Überlegen Sie sich eine Person, die für Sie ein Vorbild ist in Bezug auf Familienleben, Erziehungsansichten oder das Thema Essen. Das kann eine Freundin sein, das kann eine Prominente sein, die inspirierend ist, das kann aber auch die bereits verstorbene Oma sein. Notieren Sie die ausgewählte Person auf einem Blatt Papier oder unserem Arbeitsblatt.

Schritt 2: Sammeln Sie nun auf der linken Seite Ihres Blattes alle positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen, die diese Person auszeichnen, beziehungsweise all das, wovon Sie *vermuten*, dass es diese Person auszeichnet – allgemein und speziell auch in Bezug auf das Essverhalten in der Familie.

Schritt 3: Schreiben Sie nun daneben auf der rechten Seite des Blattes zu *jedem* Punkt auf, was Sie selbst tun können, um die positiven Eigenschaften zu verstärken. Lassen Sie sich ruhig Zeit, die Liste wird möglicherweise lang werden.

Wenn Sie feststellen, dass Sie die in der linken Spalte genannte Eigenschaft selbst auch schon mitbringen, setzen Sie einfach einen Smiley.

Schritt 4: Überlegen Sie nun, welche Ideen Sie tatsächlich umsetzen möchten. Ideal ist es, wenn Sie eine ganz konkrete To-do-Liste mit Datum erstellen, bis wann Sie welche Punkte umsetzen möchten.

Schritt 5: Betrachten Sie nun die gesetzten Smileys. Vielleicht sind Sie überrascht, wie viele der positiven Eigenschaften Ihres Vorbildes auch zu Ihren Stärken zählen? Welche Punkte erscheinen Ihnen besonders kraftvoll?

Notieren Sie die Eigenschaft, die Ihnen am bedeutungsvollsten erscheint. Treten Sie in einen inneren Dialog, und sagen Sie sich diese Dinge ganz bewusst, am besten täglich. Sie können sich dafür beispielsweise vor den Spiegel stellen.

Dieses Ritual wird Sie enorm stärken. Haben Sie eine ausgewählte Eigenschaft gut verinnerlicht, können Sie eine neue positive Eigenschaft auswählen, die Sie sich nun täglich besonders bewusst machen.

Schritt 6: Gleichen Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, regelmäßig mit der Realität ab: Was wurde umgesetzt, wie ist es gelaufen, was hat gut geklappt, was hat nicht geklappt?

Seien Sie ehrlich zu sich und fragen Sie sich, warum etwas nicht geklappt hat, welche Ängste und Bedenken im Weg stehen. Gibt es reale Hemmnisse, stehen Glaubenssätze im Weg, was kann schlimmstenfalls passieren, was ist der Gewinn, wenn Sie die Veränderung wagen?

Das zugehörige Arbeitsblatt finden Sie unter www.koesel.de/deinkindisstbesser.