

Ein Kind ist grundsätzlich fröhlich und lacht über 400-mal pro Tag. Es ist vollauf damit beschäftigt zu lernen, und konzentriert seine ganze Energie auf seine Entwicklung. Konflikte liegen nicht in seiner Natur.

Wenn du dir angewöhnst, gerade in schwierigen Situationen mit deinem Kind in Ich-Botschaften zu reden, zeigst du ihm, wie es über seine Gefühle reden kann und wie es damit Lösungswege erkennt.

Eine vollständige Ich-Botschaft setzt sich aus vier Schritten zusammen:

Schritt	Beispiel
1. Beschreibe die Situation.	<i>Du möchtest den Einkaufswagen allein schieben, obwohl du das noch nicht so gut kannst, und ich darf dir nicht dabei helfen.</i>
2. Beschreibe deine Gefühle, die du dabei empfindest.	<i>Ich bin nervös und genervt, weil ...</i>
3. Welche Auswirkungen hat diese Situation?	<i>... wir anderen Menschen damit weh tun könnten, wenn wir ihnen in die Hacken fahren. Und wir brauchen viel länger für den Einkauf.</i>
4. Formuliere deine Bitte / Wunsch.	<i>Bitte lass uns den Einkaufswagen gemeinsam schieben.</i>

Du kannst gerne deine eigenen Beispiele aus deinem Alltag dort einfügen. Probiere es aus und mach deine eigenen Erfahrungen. Am Anfang fühlt es sich vielleicht ungewohnt an, aber mit der Zeit wirst du dein eigenes Gefühl dafür entwickeln, was du eigentlich sagen möchtest. Dein Kind lernt, selbst nach Lösungen zu suchen. Und was dann geschieht, hat mich selbst immer wieder überrascht: