

Ulrike Marten-Öchsner

# Na, wer sagt's denn

**Der Kompass für eine erfolgreiche  
Kommunikation mit Kindern**



NORD KIND VERLAG

## **Inhaltsverzeichnis**

Geleitwort.....	3
Ein Wort vorneweg.....	5
Ausgangspunkt.....	6
Wegweiser für dieses Buch.....	8
Timing.....	9
Blickkontakt.....	13
Der (Umgangs-)Ton macht die Musik.....	17
Anweisungen – konkret und klar.....	21
Aufforderungen statt Fragen.....	25
Ich Botschaften statt Vorwürfe.....	29
Ich schaue auf das Gute – der ressourcenorientierte Blick.....	33
Die Kritikfalle.....	37
Die Wenn-dann-Falle.....	41
Logische Folgen.....	45
Selbstreflexion.....	49
Auf einen Blick.....	51
Danksagung.....	53
Literatur.....	54
Notizen.....	55

## Geleitwort

Uli und ich hatten schönste Zeiten beim gemeinsamen Arbeiten und bei Fortbildungen. Wir haben oft Tränen gelacht, uns vor Freude nach hinten fallen lassen. Wenn Situationen zum Teil knirschtig und anstrengend waren, schwebten wir manchmal auf einem selbst kreierte Teppich aus Humor und Leichtigkeit.

Ich nenne das heute „Psychohygiene“. In unserem jungen, jugendlichen Eifer haben wir uns damit auch über andere ein wenig abgehoben. Wir waren jung. Verzeiht liebe Mitlernenden, sorry liebes „Gänseblümchen“.

Heute sind wir weiser aber nicht minder eifrig. So bestaune ich das folgende Werk meiner lieben, geschätzten Uli. Ich finde die Dinge so schön anschaulich und klar auf den Punkt gebracht. Nützlich, sinnvoll, wertschätzend und für den Alltag super tauglich. Mit klarer, gelingender Kommunikation wird es deutlich leichter.

Ich übe immer noch. Inzwischen mit meinen 4 Enkeln und beobachte mich, wie ich etwas herum stottere in meiner neuen Weise Dinge anders auszusprechen. Und weite meine inneren Augen beim Betrachten der Wirkung. Klein Thea findet das klare Nein gar nicht gut. Sie ist es nicht gewohnt. Sie kennt das „Oma Ja“. Aber es dauert nicht lange und sie kommt auf meinen Schoß gekrabbelt zum Vorlesen. Ich vermute, ich verdaue mein unwohl Gefühl deutlich länger als klein Thea. Wir werden in Zukunft beide staunen, lächeln und uns lieb haben.

Ich kann mir gut vorstellen, dass bei der/dem einen oder anderen Widerstände auftauchen. Zum einen, weil „wir“ es eben schon so „schwer“ haben. „Was soll ich denn noch alles tun“, höre ich öfter.

Nicht mehr, nicht anstrengender, nur anders. Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit mit der Wirkung, die ihr euch schon lange wünscht!

Seid euch sicher:

Es geht hier um Wertschätzung und Anerkennung. Für eure Kinder. Und selbstverständlich für euch, für uns. Wir sind die groß gewordenen Kinder unserer Eltern und hatten ihre Umgangsweisen als „Vorbild“.

Also, ihr habt es bisweilen schwer? Jawoll! Kinder zu begleiten ist eines der schönsten und schwierigsten Aufgaben. Wir lernen und wachsen mit Ihnen. Also, erkenne selbst liebevoll an, dass du es so gut machst, wie du

kanst. Und ergänze gerne die folgende Sammlung mit deinen eigenen, gut funktionierenden, wertschätzenden Umgehensweisen und Erfahrungen.

Hier hast du nun die Chance etwas zu verändern damit es fröhlicher und leichter wird! Wenn es sich komisch anfühlt, dann würde Vera F. Birkenbihl dazu sagen: das macht nichts. Im bisherigen Verhalten, das eben nicht die gewünschte Wirkung erzielt hat, hast du dich ja auch nicht gut gefühlt. Also ist es egal warum du dich komisch fühlst. Besser im Üben auf dem Weg zur Leichtigkeit und Freude im gelingenden Miteinander.

Ihr seid die Meister der eigenen Entwicklung. Große und kleine Meister. Und ich wünsche uns gutes Umdenken und Anwenden der folgenden Tipps und erfrischende Leichtigkeit im Gelingen. In unserer ganz eigenen ART.

Danke liebe Uli für deinen schönen, unermüdlichen Eifer des Teilens deiner Erkenntnisse die so schön gelingen!

Anke Leye

*Selbständige Ergotherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und traumatisierten Menschen*