

Hinter jedem
Nein steckt
ein Ja zu
etwas
anderem!

www.AkademieAchtsameKommunikation.de

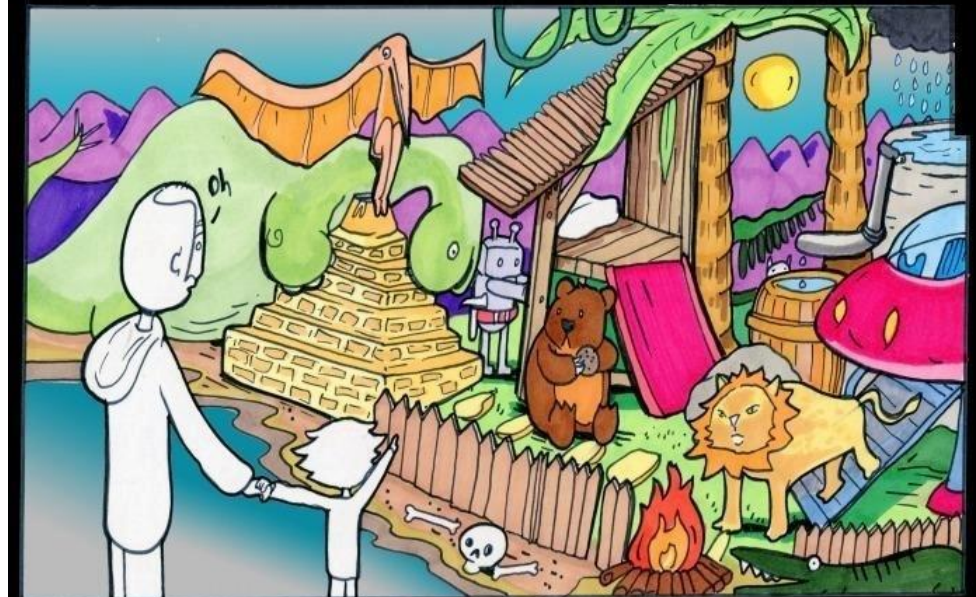
**Haltung: Das ist
nicht in Ordnung**

*„Dein Zimmer ist
nicht aufgeräumt!“*



**Haltung: Ich will
Dich verstehen**

*„Papa, schau
mal was ich da
für eine Welt
geschaffen habe!“*



FAHRPLAN & RAHMEN

- Ankommen, Meditation und Anliegen
- Was ist Achtsame Kommunikation
- Grenzen setzen/Beschützende Macht
- Deine Situation(en)
- Angebot Familie&Partnerschaft

VERTRAU-
LICHKEIT

FREIWILLIGKEIT

EIGENVERANTWORTUNG



Breakout-Gruppe

Meine Grenzen ↔ Deine Grenzen

Was fällt Dir da schwer?

Hast Du ein Anliegen?

Ihr tauscht Euch 10 Minuten aus und bestimmt eine SprecherIn, die uns dann eine Minute von der Gruppe erzählt.

Hat jemand in Eurer Gruppe ein Anliegen für später?



Meine Grenzen, Deine Grenzen

Was fällt Dir da schwer? (1/2)

Oma überschreitet die Grenzen der Kinder

Kind schläft sehr wenig – schon um 4:30 wach, und Mama ist müde

28 jährige Tochter, da fällt es mir schwer Grenzen zu setzen

Mir fällt Nein sagen schwer

Mit jetzt und sofort umgehen fällt mir schwer

Schlechtes Gewissen, wenn Emotionen beim Gegenüber kommen

Grenzen für andere setzen fällt mir schwer, wie darf ich da eingreifen

Je näher mit Menschen stehen, umso schwieriger wird es

Unter Zeitdruck - Bedürfnisse priorisieren

Wenn Kinder streiten, wie kann ich für mich selber sorgen und die Kinder unterstützen

Geschwisterstreit – Schutz für den Kleinen

Ich kann nicht alles zulassen, soll ich das machen?

Wenn ein Kind anfängt den Bruder zu schimpfen, werde ich auch aggressiv



Meine Grenzen, Deine Grenzen Was fällt Dir da schwer? (2/2)

Medien – Vereinbarungen treffen und wie nachhalten

Eigentlich sollte es nicht gemacht werden

Bei kleinen Kindern Dinge die herumstehen und geschützt werden wollen

Wie kann ich in Verbindung bleiben?

Ich stelle meine Bedürfnisse als Mutter immer zurück

Schulpflicht

Getrennte Partner – unterschiedliche Vorstellungen, wie erkenne ich die neuen Grenzen – Grenzen wandeln

bei hochsensiblen Kinder

FAHRPLAN & RAHMEN

- Ankommen, Meditation und Anliegen
- Was ist Achtsame Kommunikation
- Grenzen setzen/Beschützende Macht
- Deine Situation(en)
- Angebot Familie&Partnerschaft

VERTRAU-
LICHKEIT

FREIWILLIGKEIT

EIGENVERANTWORTUNG



ACHTSAME KOMMUNIKATION

Kommunikationstheorie

lösungsorientierter Ansatz ...



ACHTSAME KOMMUNIKATION

**Es geht nicht um die
Lösung!!!**



ACHTSAME KOMMUNIKATION

**Es geht nicht um die
Lösung!!!**

KOOPERATION, RESPEKT
WERTSCHÄTZUNG

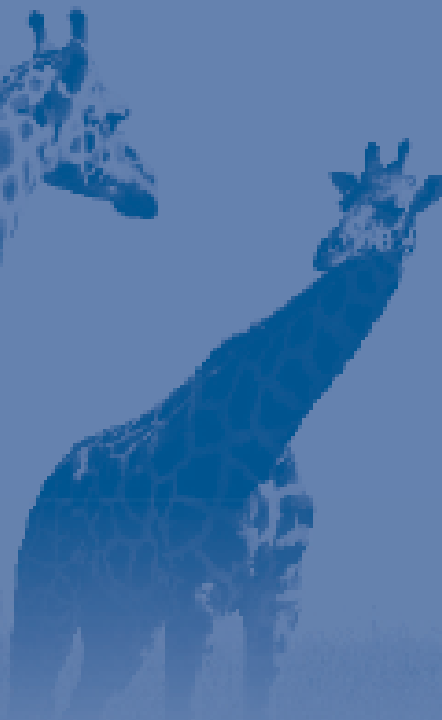


ACHTSAME KOMMUNIKATION

HALTUNG: Ich möchte...

... mich verstehen

KOOPERATION, RESPEKT
WERTSCHÄTZUNG

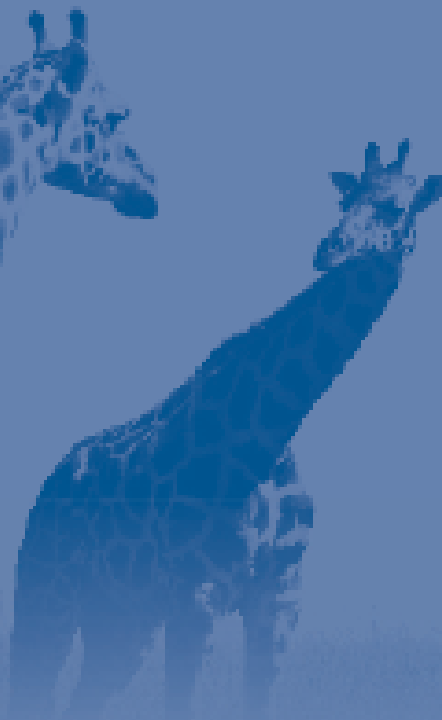


ACHTSAME KOMMUNIKATION

HALTUNG: Ich möchte...

... mich verstehen
... verstanden werden

KOOPERATION, RESPEKT
WERTSCHÄTZUNG



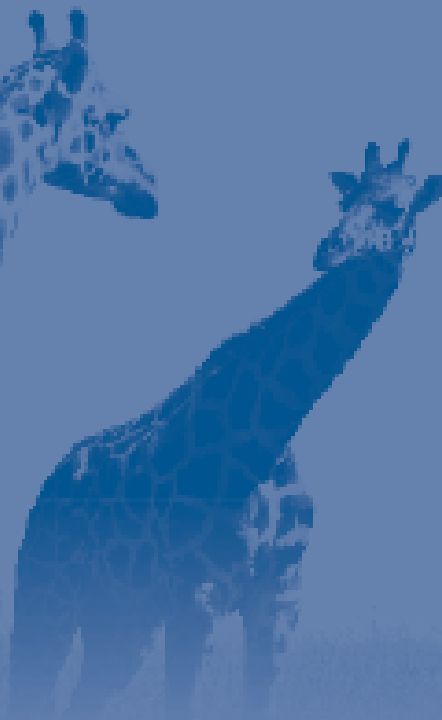
ACHTSAME KOMMUNIKATION

HALTUNG: Ich möchte...

... mich verstehen
... verstanden werden

... dich verstehen

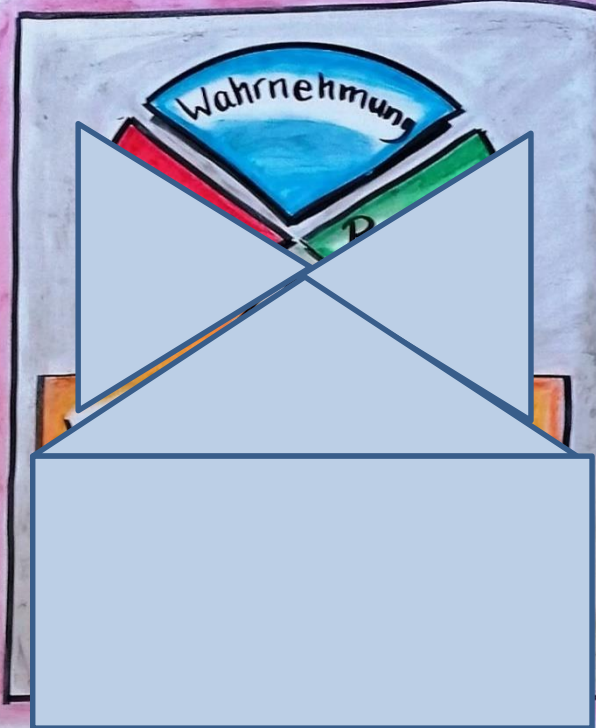
KOOPERATION, RESPEKT
WERTSCHÄTZUNG



ACHTSAME KOMMUNIKATION

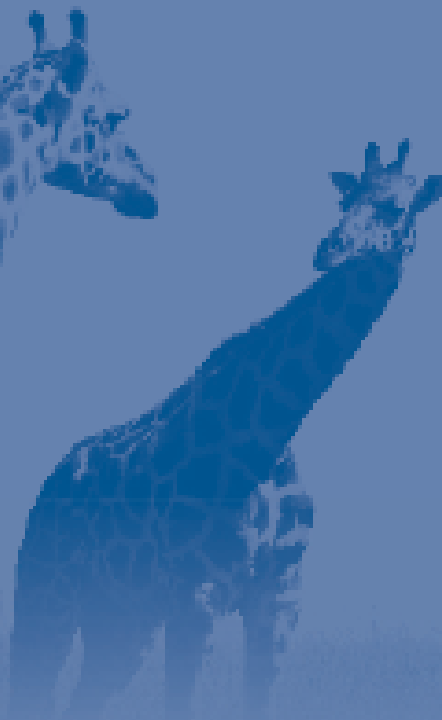
HALTUNG: Ich möchte ...

... mich verstehen
... verstanden werden



... dich verstehen

KOOPERATION, RESPEKT
WERTSCHÄTZUNG



ACHTSAME KOMMUNIKATION

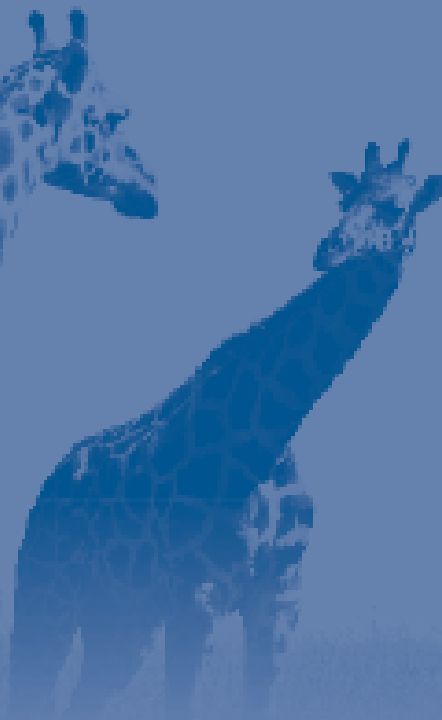
HALTUNG: Ich möchte ...

... mich verstehen
... verstanden werden



... dich verstehen

KOOPERATION, RESPEKT
WERTSCHÄTZUNG



ACHTSAME KOMMUNIKATION

HALTUNG: Ich möchte ...

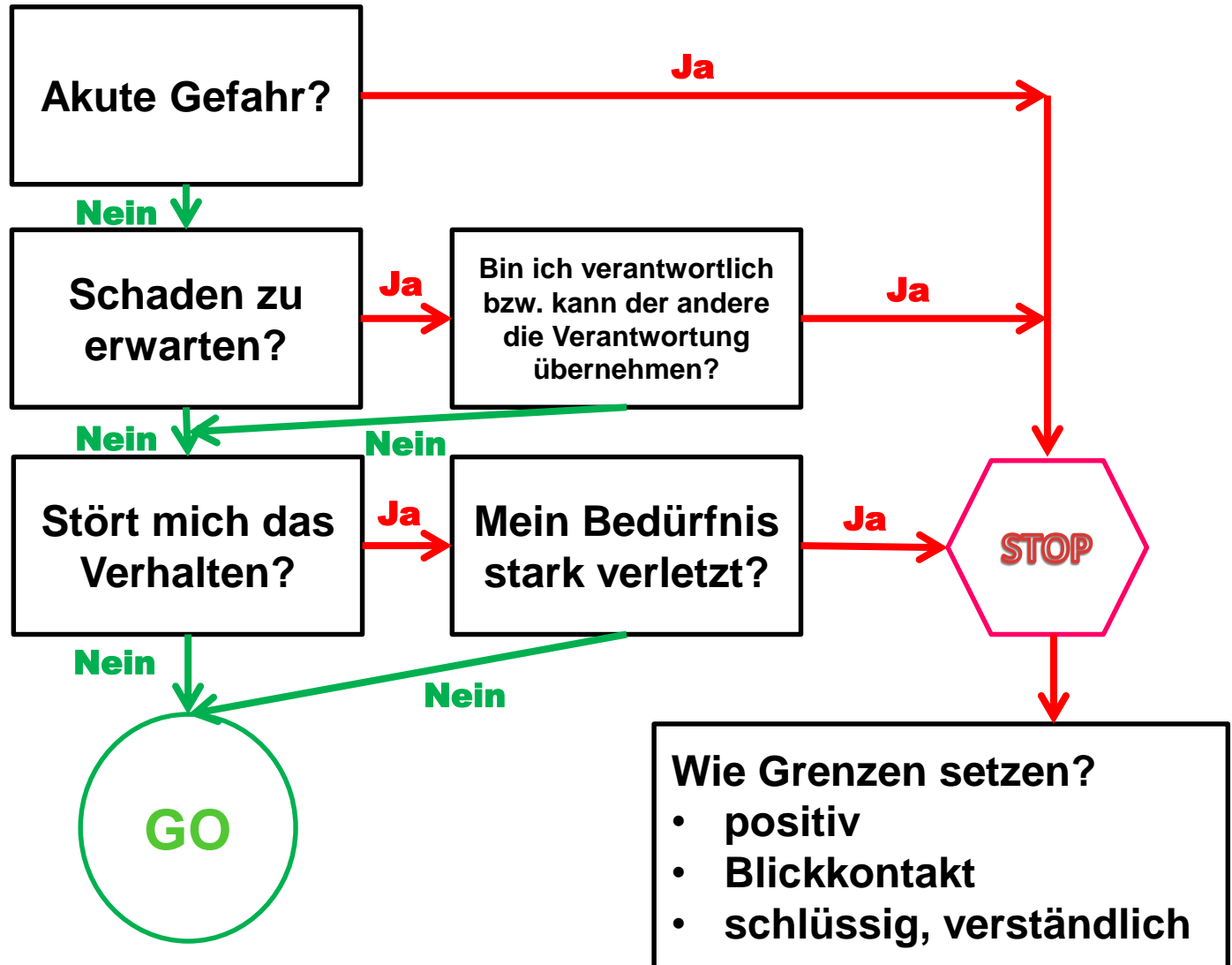
... mich verstehen
... verstanden werden



... dich verstehen

KOOPERATION, RESPEKT
WERTSCHÄTZUNG

Wahren von Grenzen – Beschützende Gewalt



FAHRPLAN & RAHMEN

- Ankommen, Meditation und Anliegen
- Was ist Achtsame Kommunikation
- Grenzen setzen/Beschützende Macht
- **Deine Situation(en)**
- Angebot Familie&Partnerschaft

VERTRAU-
LICHKEIT

FREIWILLIGKEIT

EIGENVERANTWORTUNG



Prozess

9 Jahre Tochter, wird 4 Uhr früh wach, alles mögliche versucht, ihr zu ermöglichen, damit sie damit umgehen kann, ich komme an meine Grenzen, dass ich bestrafen würde

Gedanken:

Ich bin sooo müde

Es wird für sie schwierig, für mich schwierig

Habe alles ausgeschöpft

Finde keine Verbindung

Mit 9 könnte man es schon hinbekommen



Prozess

Mein Bedürfnis ↔ Dein Bedürfnis

Wenn ich **das Elternteil** wäre, (Gedanke) – (**Gefühl**) + (**Bedürfnis**)

Anstrengender Tag – **gestresst** + **Leichtigkeit**

Alle Bedürfnisse Raum haben

Morgens um 4 Uhr – **müde** + **Ausgeschlafenheit**

Tag – **gestresst** + **Leichtigkeit**

Angst die Anforderungen des Tages nicht zu schaffen – **gestresst** + **der Tag rund läuft / Erfolg / Leichtigkeit**

Schon so viel ausprobiert – **verzweifelt** + **Zuversicht, dass es meine Tochter(wir) es irgendwann auch einmal schafft(schaffen)**

Angst ich schaffe den Tag nicht, dass er mir entgleitet – **Angst** + **Selbstwirksamkeit**

Nicht schon wieder – **genervt** + **Schlaf**



Prozess

Mein Bedürfnis ↔ Dein Bedürfnis

Wenn ich **die Tochter** wäre, (Gedanke) – (**Gefühl**) + (**Bedürfnis**)

Ich komme einfach nicht zur Ruhe, denke ich bin schuldig die alle schon wieder zu wecken, mag nicht allein sein – **unsicher, ängstlich** + **Annahme, Nähe**

Hin und her, bin allein, mag nicht wecken, weiß nicht, was ich tun soll – **verzweifelt** + **Nähe, Stärke**

Wann schaffe ich es, wie die anderen zu sein – **verzweifelt** + **Zugehörigkeit**

Wieso schaffe ich das nicht, bin doch schon groß – **beschämt** + **Zugehörigkeit**

Hey der Tag kann beginne, ich mag mit anderen spielen und mag den Tag genießen, wieso schlafen die noch – **allein** + **Gemeinschaft, Spiel, Nähe**

Weiß nicht, was ich tun soll – **unsicher, gelangweilt, genervt, wütend, ungeduldig** + **Orientierung**



Vereinbarung

Inhalt – wer, was, wie

sammelt z.B. über Ideenkorb / Brainstorming ungefiltert, was Euch einfällt. Nur die Ideen bleiben, zu denen alle zustimmen. Daraus strickt Ihr Eure Vereinbarung, als **EINE** Idee, wie Ihr mehr von dem bekommt, wie Ihr Euer Leben leben wollt.

Zeitliche Komponente

Vereinbart einen Zeitraum, in dem Ihr erst einmal ausprobiert, ob und wie es funktioniert. Danach schaut eventuell erneut, ob Inhalte angepasst/verändert werden.

Einverständnis

Eine Vereinbarung ist nur dann eine Vereinbarung, wenn sie freiwillig und auf Augenhöhe zustande kommt. Alle Seiten wollen das und stimmen dem zu. Und beide Seiten schauen wohlwollend auf dem anderen. Wenn etwas nicht gelingt, gibt es gute Gründe (Bedürfnisse) dafür und hindert nicht, es immer wieder zu versuchen.

Merke: Vereinbarungen weichen von den Gewohnheiten ab. Es braucht von beiden Seiten Wohlwollen und Verständnis, damit die Vereinbarungen zu neuen Gewohnheiten werden können.



Ideenkorb

Tank auffüllen – Mutter-Tochter-Party mit Maniküre Wellness, Massage, baden bei Kerzenschein, nachts Pudding kochen ...

Haustier, Katze, Hamster

Abends zusammen einen festen Ansprechpartner vereinbaren, so dass der andere noch schlafen kann

Zeitliche Perspektive schaffen – wäre es in Ordnung noch ne halbe Stunde

Zeitplan – Buch, Fernsehen – Ideen mit zeitlicher Struktur verbinden

Was besonderes herrichten um in der Früh damit die Zeit überbrücken zu können

Einen Platz festlegen, an dem was besonderes stattfindet

Meditieren morgens um 4 Uhr

Zu Geschwistern einkuscheln,

Tag festlegen, an dem sie früh wecken darf

WE ausschlafen

Abends ein Video als Überraschung aufnehmen, z.B. eine Geschichte vorlesen

Schlafkönig – derjenige hat gewonnen, wer sich am wenigsten bewegt

Mikado – wer sich als erstes bewegt, hat verloren

Wochenchallenge – einmal die Woche stehen alle so früh auf und reflektieren darüber

Wer länger schläft geht früher ins Bett

Übernachtungsparty in einem Zimmer in dem bisher niemand schläft oder zelten



FAHRPLAN & RAHMEN

- Ankommen, Meditation und Anliegen
- Was ist Achtsame Kommunikation
- Grenzen setzen/Beschützende Macht
- Deine Situation(en)
- **Angebot Familie&Partnerschaft**

VERTRAU-
LICHKEIT

FREIWILLIGKEIT

EIGENVERANTWORTUNG



Angebot Akademie Achtsame Kommunikation

Bald mit neuer Homepage: www.AkademieAchtsameKommunikation.de

Familienfreizeit im Quellhof (www.quellhof-allgaeu.de) bald auch auf der Homepage 30. Juli bis 6. August – reserviere gerne schon jetzt unverbindlich vor

<https://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Angebote-chronologisch/Familienfreizeit>

vom **Emailverteiler** zu unterschiedlichen Bereichen, z.B. für ONLINE Übungsgruppe, Beziehung und Familie

<https://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Newsletter>

Angebote ONLINE: kostenlose Schnubbinare, kostenpflichtige Webinare Grundlagen und Vertiefung z.B. Partnerschaft, Kinder, Eltern, Wut, Schuld, Glaubenssätze ...

<https://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/GFK-Online-Lernen>

Jahrestraining „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt

<https://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Angebote-chronologisch/Ausbildung/Jahrestraining>

Coaching / Mediation mit GFK live und per ZOOM

<https://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Coaching-und-Mediation-mit-GFK>

GFK für **Kindergärten**

<https://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Fuer-Kindergaerten>

GFK für **Schulen**

<https://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Fuer-Schulen>

GFK für **soziale Einrichtungen**

<https://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Fuer-Soziale-Einrichtungen>