

# Freebie

**5 Elterntools!**

**...die dein Leben  
verändern werden!**



HappyFam®

### 5 Elterntools, die den Alltag mit deinem Kind verändern werden!

Eltern heutzutage haben häufig wenig Zeit, und Stress ist ein Teil des Alltages. Viele Eltern sind mit Erziehungsmethoden wie “wenn, dann”, Bestechungen, Ignorieren, moralischen Bewertungen, und Vergleichen aufgewachsen. Und haben diese Erziehungsmethoden griffbereit, wenn es um die Erziehung des eigenen Kindes geht. **Vielleicht gehörst du dazu?**

Vermutlich möchtest du dieses Verhalten verändern, aber weißt noch nicht wie. Es ist frustrierend nicht zu wissen wie Konfliktsituationen gelöst werden können und zu wissen, dass es andere Elterntools gibt, aber keine Zeit um Lösungen zu suchen. Ihr habt für deinen Geschmack zu viele Konflikte mit eurem Kind und du möchtest die Anzahl der Konflikte verringern und gleichzeitig Kooperation, Leichtigkeit und Spaß haben. Und vor allem möchtest du eine starke Bindung zu deinem Kind haben.

**Du fragst dich: hat nicht jede Familie das Recht auf ein glückliches Familienleben mit weniger Konflikt mit dem Kind? Sollte Erziehung nicht einfach sein?**

Ich bin mit diesem Gefühl und dem Problem sehr bekannt, denn genau das war auch mein Problem! Ich hatte zu viele Konflikte mit meinen Kindern und ich hatte ständig das Gefühl ratlos zu sein. Ich wusste nicht wie ich mit den Wutausbrüchen meiner Kinder umgehen sollte und ich hatte veraltete Erziehungsmethoden griffbereit. Machtkämpfe waren Teil unseres Alltags und ich musste oft Laut werden um die erforderte Aufmerksamkeit zu bekommen.

**Wie dich, hat dieses mich sehr frustriert. Niemand soll das Gefühl haben müssen, nicht zu wissen, wie man mit Konflikten umgehen kann!**

Aus dem Grund habe ich die HappyFam Strategie entwickelt. Sie hilft dir zu einer souveränen Mama oder Papa zu werden, mit mehr fröhlichen Momenten, Kooperation und Leichtigkeit im Elternalltag.

#### So geht die HappyFam Strategie:

1. Entscheide dich, dass du deine jetzige Situation verändern möchtest
2. Schreibe dein Warum und deine Zielsetzung auf
3. Bilde dich in modernen Elterntools aus
4. Kaufe Produkte, die dir helfen wiederkehrende Konflikte mit deinem Kind zu lösen
5. Evaluieren, adaptieren, und optimiere deine Situation
6. Genieße deine neue Situation mit weniger Konflikt mit deinem Kind

➤ **In diesem Freebie lernst du 5 moderne Elterntools, die den Alltag mit deinem Kind verändern werden! Und am Ende bekommst du ein Angebot von mir.**



## ELTERNTOOL NR. 1. Das 4-Schritte Modell

Die gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Sie basiert auf Bedürfnissen. Es wird davon ausgegangen, dass all unsere Emotionen und Handlungen einem Bedürfnis folgen. Unser Bedürfnis ist der Ausgangspunkt für unser Gefühl und Handeln. Und es sind nicht die Handlungen einer anderen Person, die für das Gefühl verantwortlich sind. Ich entscheide selbst, wie ich reagiere. Er hat das 4-Schritte-Modell entwickelt, das dazu dient freiwillige Kooperation zu ermöglichen. So geht sie:

### 1. Beobachte die Situation

Du sagst objektiv, was du siehst / hörst / riechst usw. Es ist wichtig, keine Bewertung oder Anschuldigungen zu nutzen. Zum Beispiel: "Ich sehe Orangenschalen auf dem Boden", "Ich höre laute Schreie", "Hier riecht etwas verbrannt"

### 2. Erwähne deine Gefühle

Du drückst aus, wie du dich fühlst. Glücklich, verängstigt, amüsiert, erschreckt, verärgert, fröhlich, wütend usw. Auch hier ist es wichtig, alle Formen der Bewertung und Anschuldigung zu vermeiden. Zum Beispiel: "Ich fühle mich glücklich, wenn ich ...", "Ich ärgere mich, wenn ich ...", "Ich bin frustriert, wenn ich ..."

### 3. Nenne dein Bedürfnis

Nenne dein Bedürfnis, das hinter dem Gefühl steckt. Freude, Frieden, Glück, Sicherheit, Liebe, Empathie, Bewegung, Kreativität usw. Gewaltfreie Kommunikation setzt voraus und fordert uns heraus, unser Bedürfnis zu erkennen, das hinter dem Gefühl steht. Es geht immer noch um dich und du fängst von dir selbst an und nicht von der anderen Person. Zum Beispiel. "Ich möchte, dass es ruhig ist", "Ich möchte, dass wir in der Familie Wertschätzung zeigen", "Ich brauche Aufrichtigkeit"

### 4. Bitte um etwas

Der letzte Teil ist die Bitte. Du bittest für das, was du brauchst, um deine Bedürfnisse zu erfüllen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass du um Hilfe bittest und es sich nicht um einen Befehl handelt. Dies bedeutet, dass du ein Nein als Antwort erhalten kannst und es in Ordnung ist, ein Nein zu erhalten. Das Kind hat das Recht, nein zu sagen und selbst zu entscheiden. Jede Art von Druck oder Belohnung sollte vermieden werden. Zum Beispiel: "Kannst du mir bitte helfen, den Tisch zu decken?", "Könntest du mir bitte helfen, den Flur aufzuräumen?"

## ELTERNTOOL NR. 2. Empathie geben

Empathie ist wichtig, um die Gefühle eines Mitmenschen interpretieren und mit geeigneten Handlungen reagieren zu können, die die Gefühle der anderen Person nicht verletzen. Empathie hilft beim Aufbau starker Beziehungen. Ebenso wird die Beziehung beschädigt, wenn nicht genügend Empathie vorhanden ist. So übst du in Gesprächen mit deinem Kind Empathie aus:

1. Fühle zuerst nach, wie du dich fühlst. Benötigst du etwas, bevor du Empathie zeigen kannst?
2. Gehe mit deinem Kind auf Augenhöhe
3. Schau dein Kind aufmerksam an
4. Hör deinem Kind aufmerksam zu
5. Nimm eine freundliche Körperhaltung ein
6. Betrachte die Situation objektiv. Beschreibe objektiv, was du siehst. "Ich sehe ein weinendes Kind und einen kaputten Teller."
7. Frage dein Kind, über die Gefühle, die du glaubst, das es hat. "Bist du traurig, dass der Teller zu Boden gegangen ist und zerbrochen ist?"
8. Frage dein Kind, über die Bedürfnisse, die du glaubst, das es hat: "Wolltest du mit deiner Hilfe beitragen?"
9. Frage, ob dein Kind stattdessen mit etwas anderem beitragen möchte. "Möchtest du mir stattdessen helfen, die Gläser vom Tisch zu nehmen?"

### ELTERNTOOL NR. 3. Echte Wertschätzung

Bei echter Wertschätzung geht es darum, vom Geber an den Empfänger zu geben. Laut der gewaltfreien Kommunikation sollte die Wertschätzung drei Teile enthalten, damit sie den Empfänger erreicht:

- 1. Spezifische Beschreibung der positiven Handlung.:** Z.B.: “Du hast den Teller und dein Glas gleich nach dem Essen weggenommen und hast dann freiwillig deine Hände gewaschen.”
- 2. Das Gefühl, das in der Person entstanden ist, die die Wertschätzung gibt.** Z.B.: “Es macht mich glücklich und zufrieden”
- 3. Das Bedürfnis, das von der Person erfüllt wurde, die die Wertschätzung gibt.** Z.B.: „Denn ich mag es, wenn es nach dem Essen ordentlich ist und es einfach geht.

Noch ein Beispiel: Du hast das ganze Einhorn ganz alleine mit deinen Lieblingsfarben bemalt. Es macht mich stolz und zufrieden. Denn ich mag Kreativität und Individualität.

Eine echte Wertschätzung hat viele Vorteile:

- Die spezifische Beschreibung lässt das Kind verstehen, was positiv war
- Das Kind versteht, dass seine Handlung ein positives Gefühl in der Person erzeugt hat, die die Wertschätzung gibt.
- Das Kind bekommt ein Verständnis für die Bedürfnisse, die für die andere Person wichtig sind.
- Es fördert die Motivation und Kreativität des Kindes
- Die Bindung zum Kind wird gestärkt
- Es verbessert das allgemeine Wohlbefinden
- Es stärkt das Selbstwertgefühl des Kindes
- Es ist dem Kind möglich, die Aktion erneut zu wiederholen, und dabei erneut gesehen zu werden
- Es kann helfen, andere potenziell störende Verhaltensweisen zu reduzieren, mit denen sich das Kind möglicherweise befasst, um Aufmerksamkeit zu erregen

### ELTERNTOOL NR. 4. Problemlösung

Habt ihr ein wiederkehrendes Problem? Dann kann Problemlösung zusammen mit dem Kind angewendet werden. So geht sie:

1. Setze dich mit dem Kind zusammen und erkläre dem Kind kurz und einfach, wo das Problem liegt. Denke daran, gewaltfreie Kommunikation zu verwenden, wenn du ihnen das Problem mitteilst.
2. Suche mit dem Kind mögliche Lösungen. Schreibe alle Lösungen auf und gehe zusammen durch, welche funktionieren können.
3. Zusammen teste diese Lösungen über die kommenden Tagen, bis ihr eine findet, die funktioniert.
4. Wenn keine funktioniert, müsst ihr euch noch Mal hinsetzen und weitere Lösungsvorschläge suchen.

## ELTERNTOOL NR. 5. Deine Ziele setzen

Vermutlich möchtest du eine Veränderung in deinem Alltag und weniger Konflikt mit deinem Kind haben. Denn sonst hättest du dir wahrscheinlich diesen Freebie nicht geholt. Aber weißt du schon was dein Ziel ist? Um langfristig eine Veränderung zu ermöglichen und motiviert zu bleiben brauchst du Klarheit über deine Zielsetzung und dein Warum. So kannst du dir Klarheit schaffen:

### **1. Setze deine Zielsetzung oder Zielsetzungen auf.**

Z.B. "Ich möchte die Morgenroutine mit Kind mit weniger Konflikt schaffen", "ich möchte eine stärkere Bindung zu meinem Kind haben", "ich möchte Konflikte zwischen meinen Kindern begleiten können", "ich möchte weniger Konflikt mit meinen Kindern haben", "ich möchte aufhören "wenn, dann"-Bestechungen und Drohungen zu verwenden etc.

### **2. Schreibe dein WARUM auf.**

Warum möchtest du aufhören "wenn, dann" zu verwenden? Warum möchtest du weniger Konflikte haben? Warum möchtest du eine stärkere Bindung zum Kind haben? Hier geht es darum DEIN WARUM herauszufinden. Du gehst in dich rein und beschäftigst dich damit, welches Bedürfnis dir wichtig ist. Vielleicht ist dir Harmonie wichtig und deswegen möchtest du weniger Konflikte haben. Oder vielleicht ist dir Verbindung wichtig und deswegen möchtest du eine stärkere Bindung zum Kind haben. Usw.

### **3. Visualisiere wie dein Leben aussieht, wenn du dein Ziel erreicht hast.**

Was fühlst du? Wie geht es dir? Welche Vorteile hast du davon? Wie geht es deiner Familie, wenn du dein Ziel erreichst?

### **4. Lege eine Strategie fest, die du für das Erreichen deines Zieles verwenden kannst**

Hier geht es darum einen Plan festzulegen, wie du deinen Ziel erreichen kannst. Gewisse Ziele kannst du bestimmt erreichen auf deiner jetzigen Basis. Du brauchst nur einen Plan dafür. Aber um andere Ziele zu erreichen wirst du deine Situation verändern müssen, bevor du dein Ziel erreichen kannst. Z.B. vielleicht musst du dich in Elterntools weiterbilden? Vielleicht brauchst du mehr Verständnis über die Entwicklung eines Kindes? Oder du benötigst Produkte, die dir auf deinen Weg zum Ziel helfen. Denke daran, den Plan in kleine Schritte aufzuteilen und nicht zu viel auf einmal anzugehen.

### **5. Deine Strategie exekutieren**

In diesem Schritt folgst du deinem Plan. Denke daran, dass eine Veränderung Zeit braucht. Es wird nicht reichen, den Plan einmal zu exekutieren, sondern rechne damit, zielstrebig und geduldig sein zu müssen.

### **6. Evaluieren und optimieren**

Evaluieren deinen Plan jede Woche und verändere die Teile die nicht funktionieren. Funktioniert der Plan überhaupt nicht? Finde heraus warum der nicht funktioniert und mach einen neuen Plan.

Denke daran, dass du nur dich verändern kannst! Die Ziele sind deine Ziele. Wenn du dein Verhalten veränderst, verändern häufig Personen in deiner Umgebung auch ihr Verhalten. Und so hast du eine positive Entwicklung für deine ganze Familie!

### Du möchtest diese fröhlichen Momente mit deinem Kind haben, gefüllt mit Kooperation, Leichtigkeit und Verbindung?

Im Herbst 2021 launche ich einen Onlinekurs mit dem Wissen, das mir geholfen hat, veraltete Erziehungsmethoden zur Seite zu legen und mich auf moderne Elterntools zu konzentrieren. Einen Kurs von Eltern für Eltern, mit modernen Elterntools für jede Situation, wirklichkeitsnahen Übungen, und klaren Erklärungen.

➤ **Melde dich jetzt für die unverbindliche Warteliste für den Online-Kurs an, und lerne wie du Konflikte mit deinem Kind hantieren kannst!: <https://happyfam.de/warteliste-onlinekurs/>**

Wenn du der HappyFam Strategie folgst, wirst du weniger Konflikte mit deinem Kind haben und lernen, wie du verschiedene Situationen hantieren kannst. Die Bindung zu deinem Kind wird gestärkt werden und die Kooperation sich verbessern. Du wirst ein besseres Verständnis für dein Kind bekommen und endlich kannst du die Sorgen zur Seite legen, darüber wie du mit den Konflikten umgehen kannst.

### Frühbuchervorteil!

Alle Teilnehmer auf der Warteliste bekommen als erstes die Möglichkeit sich für den Kurs anzumelden und sie werden einen Frühbucherrabatt angeboten bekommen.

➤ **Melde dich schon heute für die unverbindliche Warteliste für den Online-Kurs an: <https://happyfam.de/warteliste-onlinekurs/>**

### Weitere Vorteile

Nach erfolgreicher Anmeldung für die Warteliste bekommst du ein **Sonderangebot mit 10 % Rabatt auf drei Produkte** von HappyFam, mit denen du wiederkehrende Konflikte in deinem Alltag lösen kannst (Routine Day Wanduhr, Routine Cards Morgen, Routine Cards Abend). Achte darauf, dein Abonnement für den Newsletter zu bestätigen, damit du die E-Mail mit dem Rabatt-Code erhalten kannst.

Damit kannst du:

1. den Tagesablauf deines Kindes verständlich machen und die Medienzeit reduzieren >>Routine Day Wanduhr
2. deinem Kind helfen Morgens schneller zu werden >>Routine Cards Morgen
3. deinem Kind zu einer reibungslosen Abendroutine helfen >>Routine Cards Abend

Und du bekommst wöchentliche Tipps wie du mit Konflikten mit deinem Kind im Alltag umgehen kannst.



Schiebe nicht auf, deine Situation zu verändern.  
Die Zeit wo das Kind klein ist ist viel zu kurz um  
auf bessere Zeiten zu warten.

Ich habe mich von einem gestressten und  
überforderten Elternteil zu einem souveränen  
Elternteil entwickelt. Ich handle selbstbewusst,  
folge konsequenten Regeln und bin zufriedener.  
Und das ist ein wunderschönes Gefühl!  
Du kannst es auch!

## WER BIN ICH?

Ich bin Mutter einer wunderbaren Fünfjährigen und eines wunderbaren Dreijährigen, die mich gelegentlich zum Wahnsinn treiben. Also eine ganz gewöhnliche Familie ... Mein Ziel ist es, eine starke Bindung zu meinen Kindern zu haben, mit so wenig Konflikten wie möglich, während sich meine Kinder geliebt und verstanden fühlen und sich auf die beste Weise entwickeln. UND ich möchte eine zufriedene und fröhliche Mama sein!

Nach 10 Jahren als Unternehmensberaterin bin ich Expertin für Strategieberatung, und Ziele erreichen. Zusätzlich habe ich mich in Pädagogik und im Bereich der gewaltfreien Kommunikation weitergebildet. Und ich bin derzeit Erziehungsberaterin in der Ausbildung.

Ich möchte das Wissen, das ich aufgebaut habe, und, die Produkte die ich entwickelt habe, für andere Eltern teilen. Ich möchte dir, mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren, helfen, damit du die Anzahl eurer Konflikte verringern kannst, mehr von diesen fröhlichen Momenten mit deinem Kind haben kannst UND dich zu einem zufriedenen souveränen Elternteil entwickelst!



➤ Folge mir auf Instagram!  
[@happyfamkids.fuer.eltern](https://www.instagram.com/happyfamkids.fuer.eltern)