



# Trotzigen Kindern

liebevoll Grenzen setzen



# Workbook

© Dr. Christine Hefti









WELCHE ERZIEHUNGSZIELE  
SIND MIR WICHTIG?

1	
2	
3	
4	
5	



## MEINE WERTE

VIDEO 1

1. Wie selbstsicher / stabil schätze ich mich selbst ein?
2. Wie denke ich über Kinder?
3. Wie habe ich meine eigene Erziehung erlebt? (positiv / negativ?)
4. Welche Werte habe ich akzeptiert? Welche habe ich abgelehnt?
5. Wer war ein Vorbild für mich?
6. Was möchte ich ähnlich machen, wie meine Eltern? Was auf keinen Fall?
7. Welche Werte waren in meiner Herkunftsfamilie wichtig?
8. Welche Werte würde ich gern an meine Kinder weitergeben? Welche nicht?
9. Inwiefern wirkt sich meine damalige Geschwisterposition darauf aus, wie ich heute bin?





# SELBSTEINSCHÄTZUNG

VIDEO 1

1	Ich zeige meinem Kind meine Zuneigung durch Komplimente, Anerkennung und Zärtlichkeit.	1	2	3
2	Ich begegne meinem Kind höflich und respektvoll und spreche ab und zu auch ein Dankeschön aus.	1	2	3
3	Ich Sorge für eine positive und entspannte Atmosphäre in meiner Familie.	1	2	3
4	Ich bin stolz, dass ich die Mutter meines Kindes bin.	1	2	3
5	Ich kann bei meinem Kind auch mal einen eigenen Fehler zugeben und mich entschuldigen.	1	2	3
6	Ich ermutige mein Kind, einmal etwas Neues auszuprobieren oder in schwierigen Situationen nicht aufzugeben.	1	2	3
7	Ich bin für mein Kind Vorbild und verhalte mich so, wie ich es auch von ihm erwarten würde.	1	2	3
8	Ich kann einen Fehler eingestehen und muss nicht immer auf meinem Recht beharren.	1	2	3
9	Ich frage mein Kind auch mal um seine Meinung und beziehe es in Lösungen ein.	1	2	3
10	Wenn ich mich angegriffen fühle, werde ich nicht gleich patzig.	1	2	3
11	Ich kann Kritik sachlich anbringen, sodass sich der andere nicht verletzt fühlt.	1	2	3
12	Ich zeige eine gute Balance zwischen Gewissenhaftigkeit und ‚fünf gerade sein lassen‘.	1	2	3
13	Ich kann auch einmal herzlich mit meinem Kind über ein Missgeschick lachen.	1	2	3
14	Ich kann meinem Kind gut zuhören und bin im Gespräch mit ihm ganz auf es fokussiert.	1	2	3
15	Ich kann gut zu meinen eigenen Bedürfnissen stehen und sie sachlich einfordern.	1	2	3
16	Da, wo es möglich ist, lasse ich meinem Kind eine Wahl und gebe ihm genügend Handlungsspielraum.	1	2	3
17	Ich kenne die Stärken meines Kindes und benenne sie immer mal wieder.	1	2	3
18	Ich kann auch mal einen Konflikt aushalten und ein ‚Nein‘ aussprechen.	1	2	3
19	Ich lasse meinem Kind genügend Zeit für seine Dinge und reagiere nicht vorschnell und ungeduldig.	1	2	3
20	Ich kann eine heikle angespannte Situation gut abwenden und ihr eine positive Wendung geben.	1	2	3
<b>TOTAL Punkte</b>		<b>v.</b>	<b>60</b>	








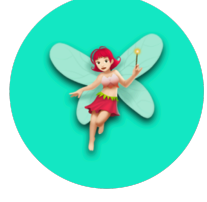


# WARUM FALLEN MIR DIESE KOMPETENZEN LEICHT?

	<b>einfühlsam, freundlich, liebevoll, wohlwollend</b>	
	<b>sachlich, klar, bestimmt, konsequent</b>	
	<b>ermutigend, lobend, wertschätzend</b>	
	<b>zurückhaltend, geduldig</b>	
	<b>anregend, fördernd, unterstützend</b>	
	<b>nimmt eigene Bedürfnisse wichtig, fordert Respekt ein</b>	




# WARUM FALLEN MIR DIESE KOMPETENZEN SCHWER?


VIDEO 1

	<b>einfühlsam, freundlich, liebevoll, wohlwollend</b>	
	<b>sachlich, klar, bestimmt, konsequent</b>	
	<b>ermutigend, lobend, wertschätzend</b>	
	<b>zurückhaltend, geduldig</b>	
	<b>anregend, fördernd, unterstützend</b>	
	<b>nimmt eigene Bedürfnisse wichtig, fordert Respekt ein</b>	

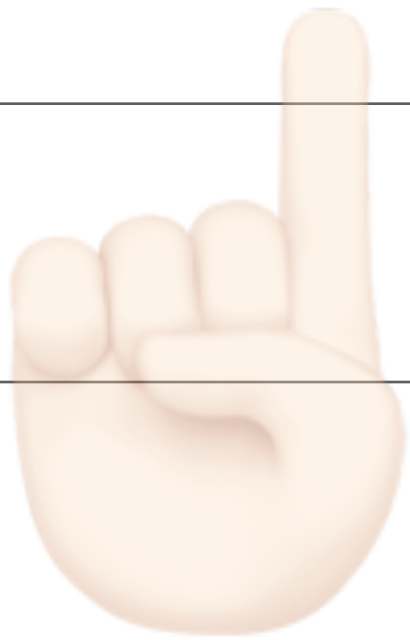
MEINE AHA-MOMENTE



MEINE ERFOLGE



DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN





# STRESSFAKTOREN

<b>Rückhalt durch Herkunftsfamilie</b>	
<b>Unterstützung durch Partner</b>	
<b>Eigene Gesundheit</b>	
<b>Work-Life-Balance</b>	
<b>Finanzielle Situation</b>	
<b>Freunde</b>	
<b>Kind selbst</b>	
<b>Anderes, nämlich</b>	



SÄTZE DER TOLERANZ  
ZUM KIND




# FÜR MICH SELBST SORGEN

VIDEO 2

Entlastung eingerichtet (wann, durch wen?)	
10 Minuten mit dem Partner sprechen	
Schöner Moment mit dem Kind erlebt	
Qualitätszeit mit dem Partner verbracht	
Meine Bedürfnisse geäußert	
Ansprüche an Sauberkeit und Ordnung zurückgestellt	
Habe etwas für mich getan, was mir Freude macht	



GUT GELAUFEN HEUTE!

	Datum	Meine Erfolge
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		




*ETIKETTEN  
UMBENENNEN*


Negative Etiketten	Positive Etietten



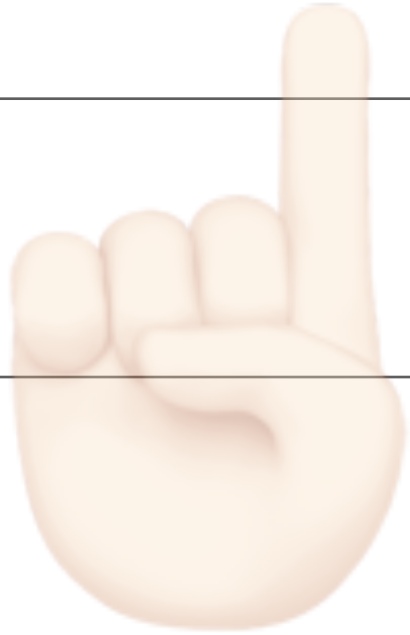
MEINE AHA-MOMENTE



MEINE ERFOLGE



DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN

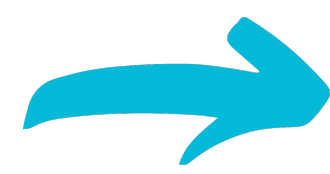




# VERHALTENSTAGEBUCH

Datum .....

Problemverhalten	Wann/ wo trat es auf?	Was ging voraus?	Was passierte danach?	Eigene Gefühle



• Gibt es Muster/ Regelmässigkeiten?



• Reaktion gleich/ähnlich?  
• Zeiten/Situationen



• Auslöser/ Gründe?  
• Zufällige Belohnungen?



# SÄTZE, DIE KOOOPERATION ERWARTEN

VIDEO 3




# VERHALTENSZIELE ERKENNEN

VIDEO 3

Verhalten des Kindes	Mein(e) Gefühle, Verhalten	Verhaltensziel des Kindes




# DAS UNERWARTETE TUN

VIDEO 3


Woche .....

	Was ist mir heute gut gelungen? Wo und wie habe ich anders reagiert? Worauf bin ich heute stolz?
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	

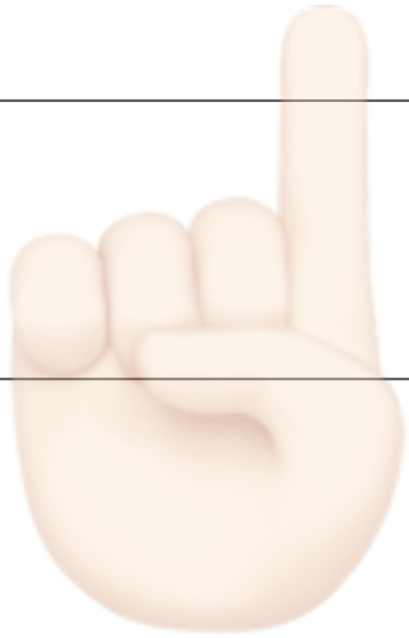
MEINE AHA-MOMENTE

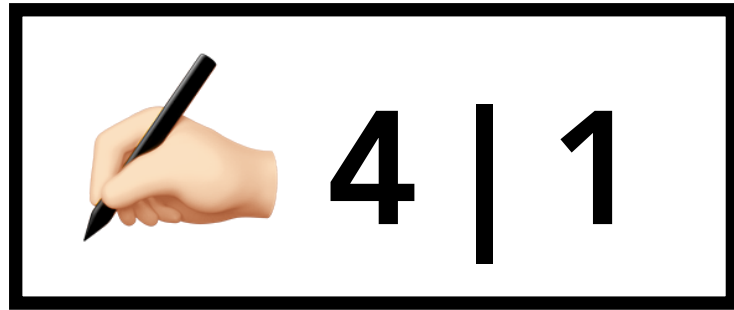


MEINE ERFOLGE



DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN





# EMPATHIE LERNEN

VIDEO 4

Kind tut/ sagt:	Ich sage:

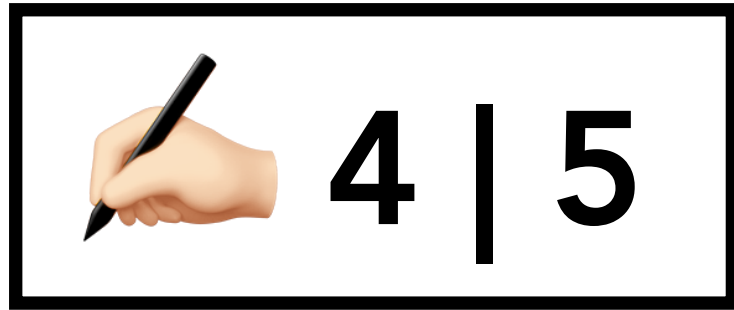


*JA STATT NEIN*







# SELBSTSTÄNDIGKEIT FÖRDERN

VIDEO 4

<b>Mo</b>	
<b>Di</b>	
<b>Mi</b>	
<b>Do</b>	
<b>Fr</b>	
<b>Sa</b>	
<b>So</b>	

 4 | 6a

# CHARAKTEREIGENSCHAFTEN

VIDEO 4



1	Meinem Kind fällt es sehr schwer, seine Meinung zu äussern, weil es dadurch Konflikte auslösen und die Harmonie gefährden könnte.	1	2	3	4	5
2	Mein Kind hat die Tendenz, sich andern Menschen zu unterziehen und ist sehr abhängig von deren Stimmungslage.	1	2	3	4	5
3	Meinem Kind fällt es schwer, sich auf neue Menschen einzulassen. Es ist anderen Menschen gegenüber eher misstrauisch.	1	2	3	4	5
4	Mein Kind hat kein Problem damit, andere Menschen vor den Kopf zu stossen, auch wenn dies dazu führt, dass es einen grossen Streit gibt oder der Kontakt abbricht.	1	2	3	4	5
5	Meinem Kind fällt es schwer, ausdauernd bei einer Sache zu bleiben, auch wenn ihr diese nicht viel Spass macht.	1	2	3	4	5
6	Mein Kind zeigt wenig Ehrgeiz und nimmt alles locker: ‚Hauptsache Spass!‘	1	2	3	4	5
7	Mein Kind lebt nach dem Motto: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Sich richtig angestrengt zu haben, verschafft ihm ein Gefühl der Genugtuung.	1	2	3	4	5
8	Mein Kind hat Mühe, den Moment zu geniessen. Es bekommt gleich Schuldgefühle, weil es eigentlich noch etwas erledigen sollte.	1	2	3	4	5

 4 | 6b


# CHARAKTEREIGENSCHAFTEN

Orientierung & Kontrolle


9	Mein Kind möchte meist bestimmen, wie etwas gemacht wird, und wenn sich jemand einmischt, wird es schnell ärgerlich.	1	2	3	4	5
10	Nicht zu wissen, wie es für mein Kind weitergeht, ist für es sehr unangenehm. Daher entscheidet es sich meist sehr schnell.	1	2	3	4	5
11	Meinem Kind fällt es auch bei Kleinigkeiten sehr schwer, sich zu entscheiden, was bei ihm oft Unbehagen auslöst.	1	2	3	4	5
12	Mein Kind ist ein Perfektionist/ eine Perfektionistin und setzt sich oft zu stark unter Druck.	1	2	3	4	5
13	Mein Kind zweifelt vor Herausforderungen stärker an sich, als es dies müsste, aber packt sie dann an, um sich zu beweisen, dass es das kann.	1	2	3	4	5
14	Mein Kind sucht permanent neue Herausforderungen und hat meistens Erfolg. Wenn sie einen Misserfolg hat, nimmt sie das eher schwer.	1	2	3	4	5
15	Mein Kind geht Herausforderungen lieber aus dem Weg, um die negativen Konsequenzen im Falle eines Misserfolgs zu vermeiden.	1	2	3	4	5
16	Mein Kind lässt lieber andere Menschen Verantwortung übernehmen und agiert lieber in einer unterstützenden Funktion im Hintergrund.	1	2	3	4	5

Selbsterhöhung & Selbstwertschutz

MEINE AHA-MOMENTE



MEINE ERFOLGE



DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN





# KOOPERATIVES VERHALTEN BEACHTEN

Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	



*ZEIT UND INTERESSE  
SCHENKEN*

Datum: .....





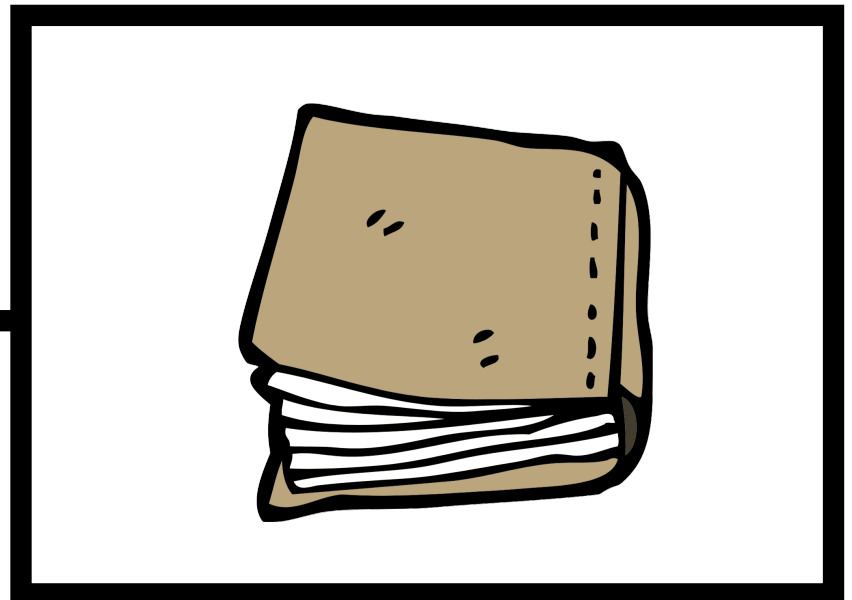
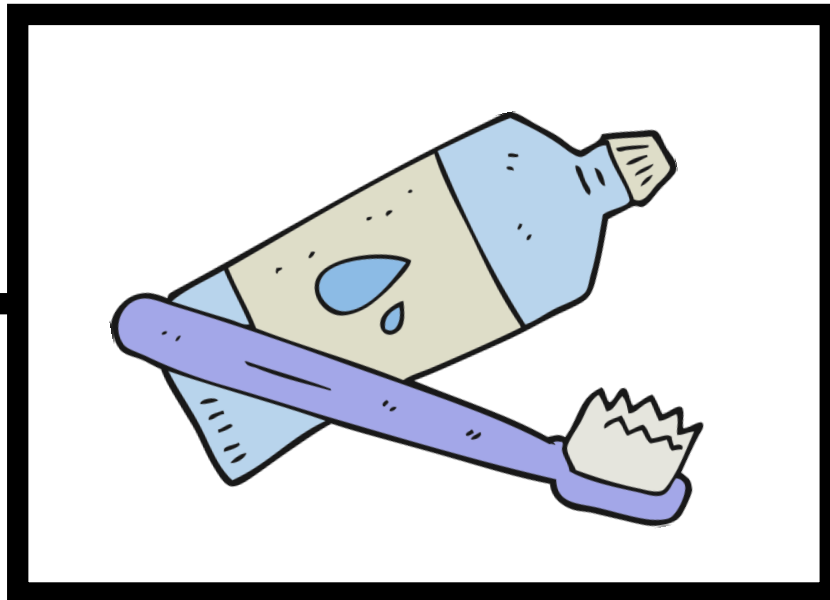
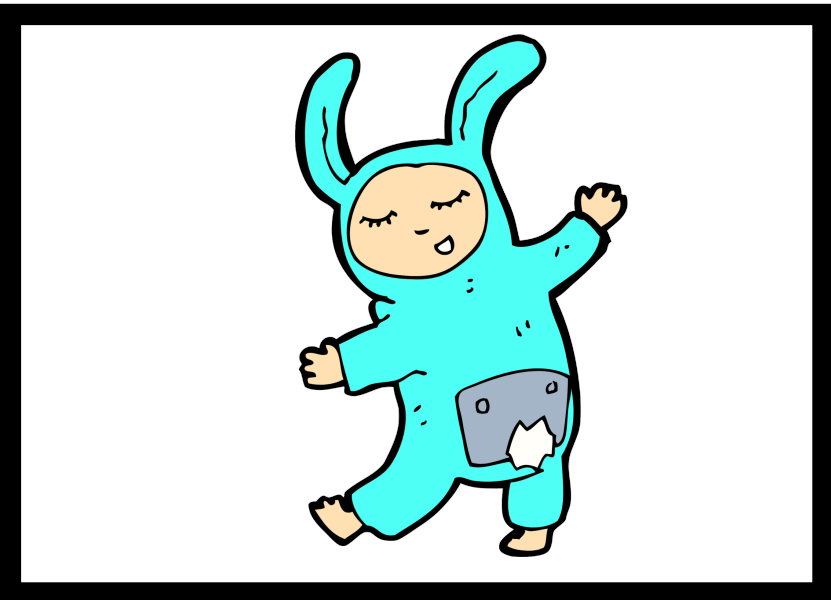
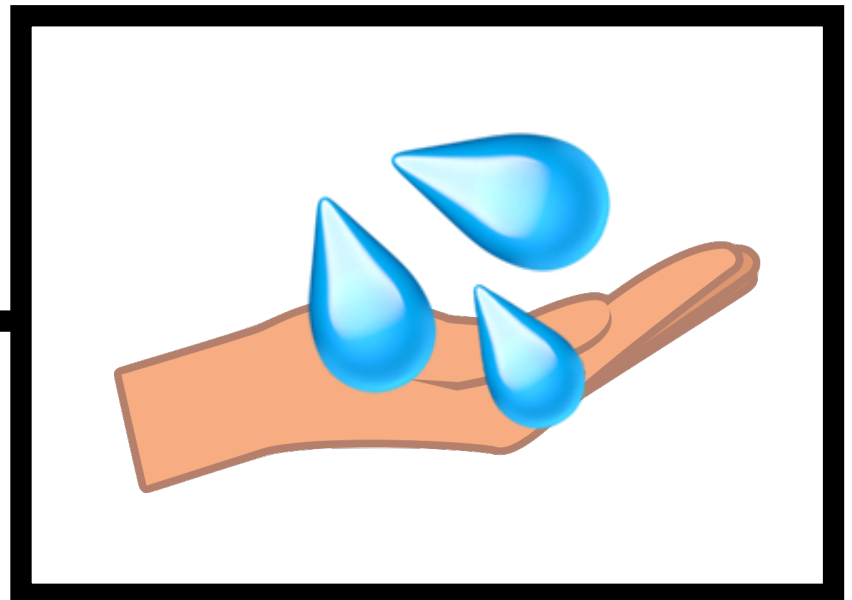

# BEILÄUFIGES LERNEN

VIDEO 5

<b>Kind sagt oder tut:</b>	<b>Mein Kommentar:</b>

PLAN FÜR

Name.....





## SÄTZE DER WERTSCHÄTZUNG

VIDEO 5

Ich habe deine Hilfe gebraucht und du warst für mich da.  
Danke, das war eine grosse Hilfe. Danke, das hat mich sehr gefreut.

Es war sehr rücksichtsvoll von dir, das zu tun.

Ich hatte sehr Spass, dieses Spiel mit dir zu spielen. Danke.




## SÄTZE DER AKZEPTANZ

VIDEO 5

Du scheinst Putzen zu mögen.  
Ich mag deinen Sinn für Humor.

Ich sehe, dass du nicht zufrieden bist. Was könnte dir helfen, dass es dir besser geht?




FRAGEN - SAGEN - TUN - LOBEN

Fragen	
Sagen	
Tun	
Loben	

Fragen	
Sagen	
Tun	
Loben	



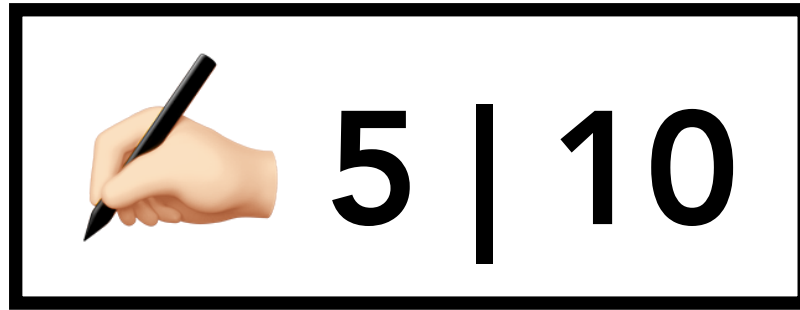
BESCHREIBEND LOBEN




## SÄTZE DER ERMUTIGUNG

VIDEO 5

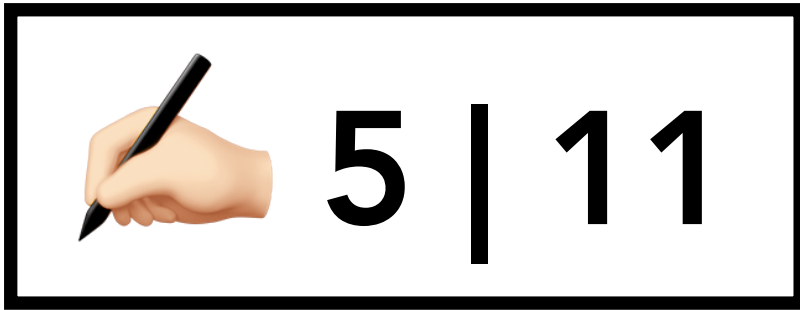
Du kannst es bald schaffen, es sind ja nur noch 3 Aufgaben.  
Du machst Fortschritte. Letztes Jahr konntest du das noch nicht.  
Das sieht schwierig aus, aber ich glaube, du wirst eine Lösung finden.  
Du wirst immer besser im Bruchrechnen.

KLARE ANWEISUNGEN  
VW-REGEL

Vorwurf	Wunsch






*MEINE PUNKTEKARTE FÜR*




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

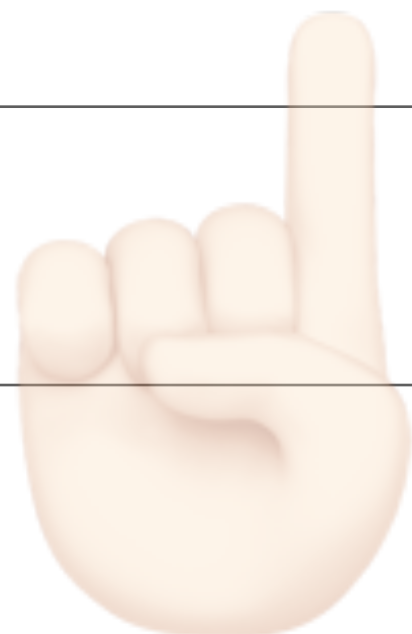
MEINE AHA-MOMENTE

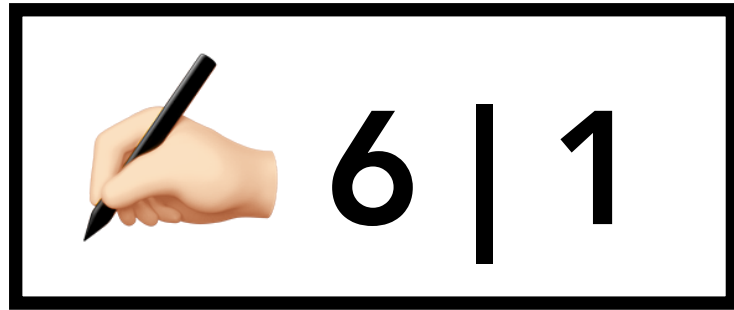


MEINE ERFOLGE



DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN





# REGELVERESTÖSSE ANSPRECHEN

VIDEO 6

Situation	
Aufmerksamkeit gewinnen	
Problem beschreiben	
Warum ist das ein Problem?	
Richtiges Verhalten beschreiben	
Bitten, das richtige Verhalten zu tun	
Für das richtige Verhalten loben	




# REGELVERESTÖSSE ANSPRECHEN


	Mein Plan für eine Abmachung zu .....



MEINE AHA-MOMENTE



MEINE ERFOLGE



DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN

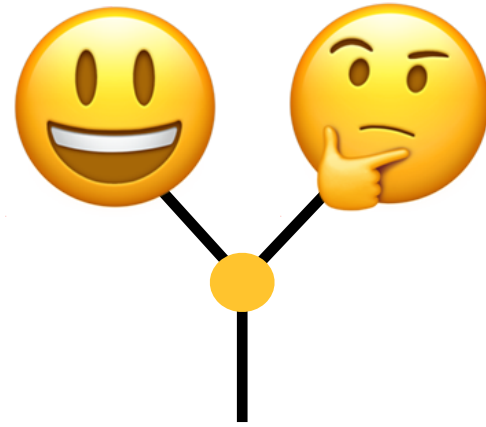




# KONSEQUENZ PLANEN

1. Situation .....

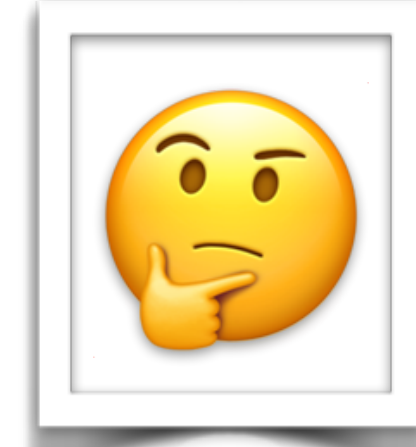
3.



4.



2.








# ABMACHUNG TREFFEN

Hast du kurz Zeit? Ich möchte etwas Wichtiges mit dir besprechen. Ich mache mir Sorgen wegen .....

Was denkst du, könnte der Grund dafür sein?

Bestimmt möchtest du auch, dass.....

Was könnte dir helfen, dass du .....


Dir ist doch .....sehr wichtig.

Könnte dir das helfen, dich zu entscheiden, ..... nicht mehr zu tun?


Okay, lass uns heute abend damit anfangen. Wir probieren es eine Woche aus und reden dann darüber.



MEINE AHA-MOMENTE



MEINE ERFOLGE



DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN





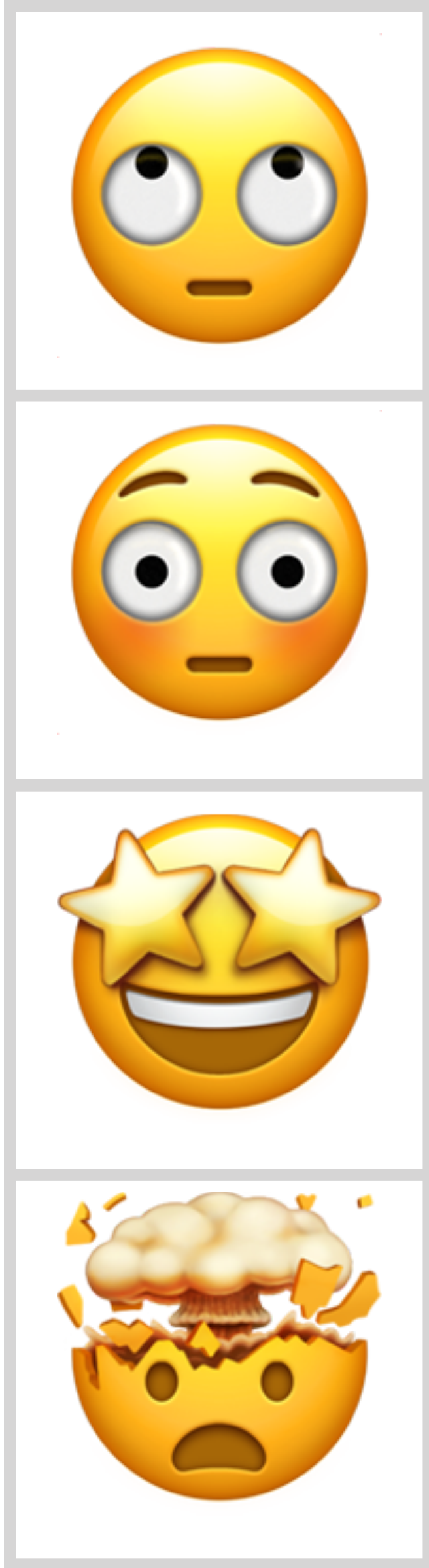
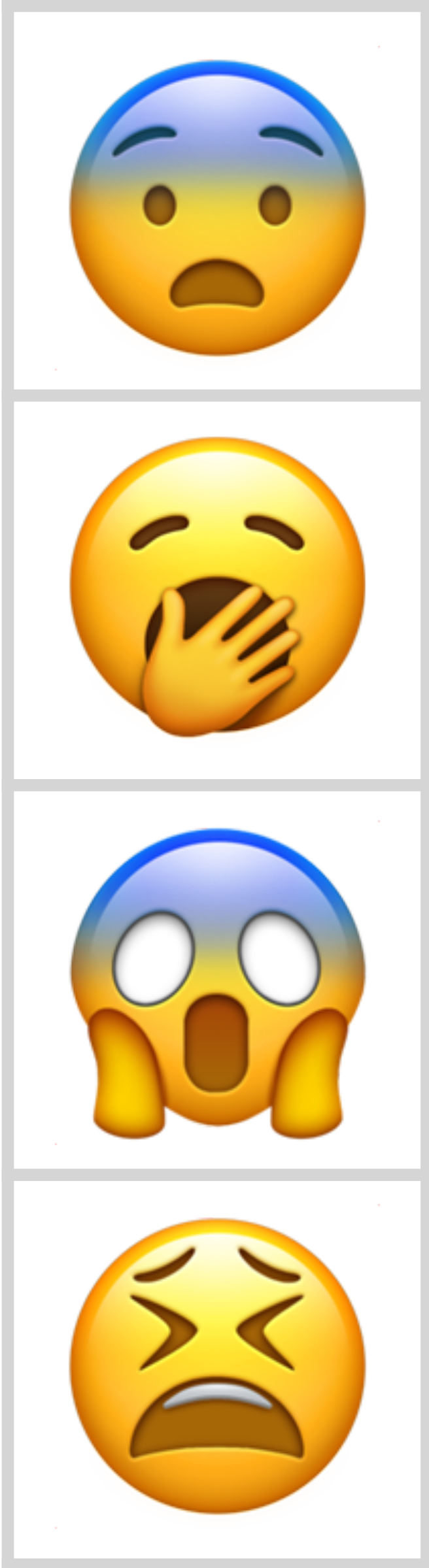
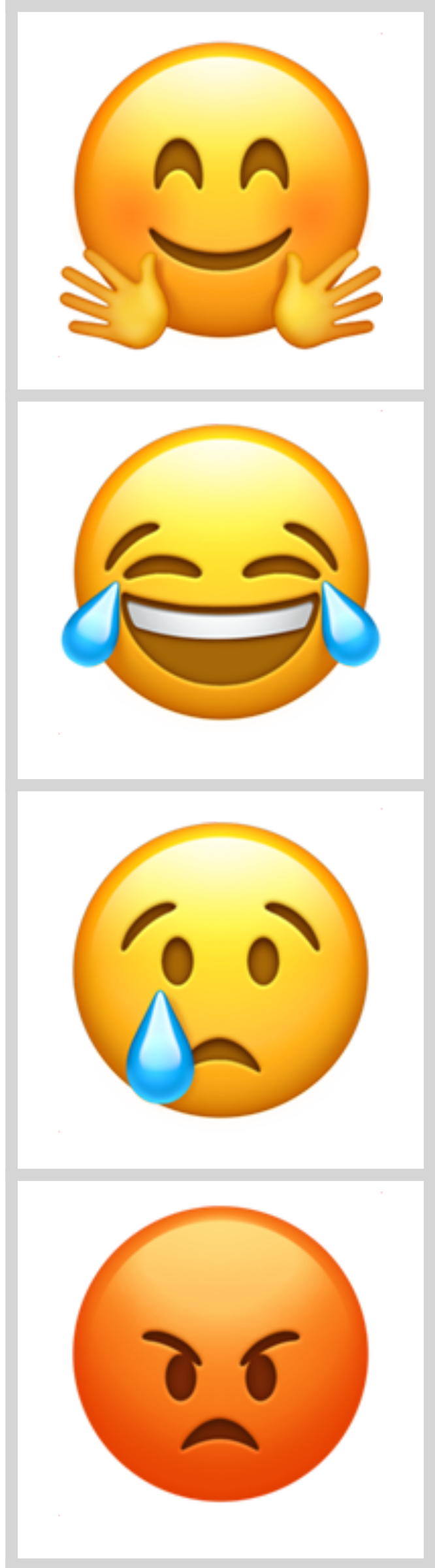
# WELCHES TEMPERAMENT HAT MEIN KIND?

BONUSVIDEO 1

	<b>Ausgeglichen</b>	<b>Schüchtern</b>	<b>Lebhaft</b>
<b>Aktivität</b>	aktiv	mag ruhiges Spiel	zappelt viel herum
<b>Regelmässigkeit</b>	feste Zeiten	feste Zeiten	Keine Gewohnheiten
<b>Erste Reaktion</b>	Interesse	Zurückhaltung	Freude oder Abwehr
<b>Veränderungen</b>	problemlos	widerwillig/ unglücklich	problemlos oder aufgebracht
<b>Intensität</b>	mild	mild oder sprühend	sprühend/ ungestüm
<b>Stimmung</b>	meist zufrieden	zufrieden, empfindlich	grosse Schwankungen
<b>Hartnäckigkeit</b>	nimmt es hin	gibt auf oder hartnäckig	gibt nicht auf
<b>Ablenkbarkeit</b>	konzentriert	sehr konzentriert	leicht ablenkbar
<b>Empfindlichkeit</b>	nicht empfindlich	hyperempfindlich	nicht sehr oder hyperempfindlich



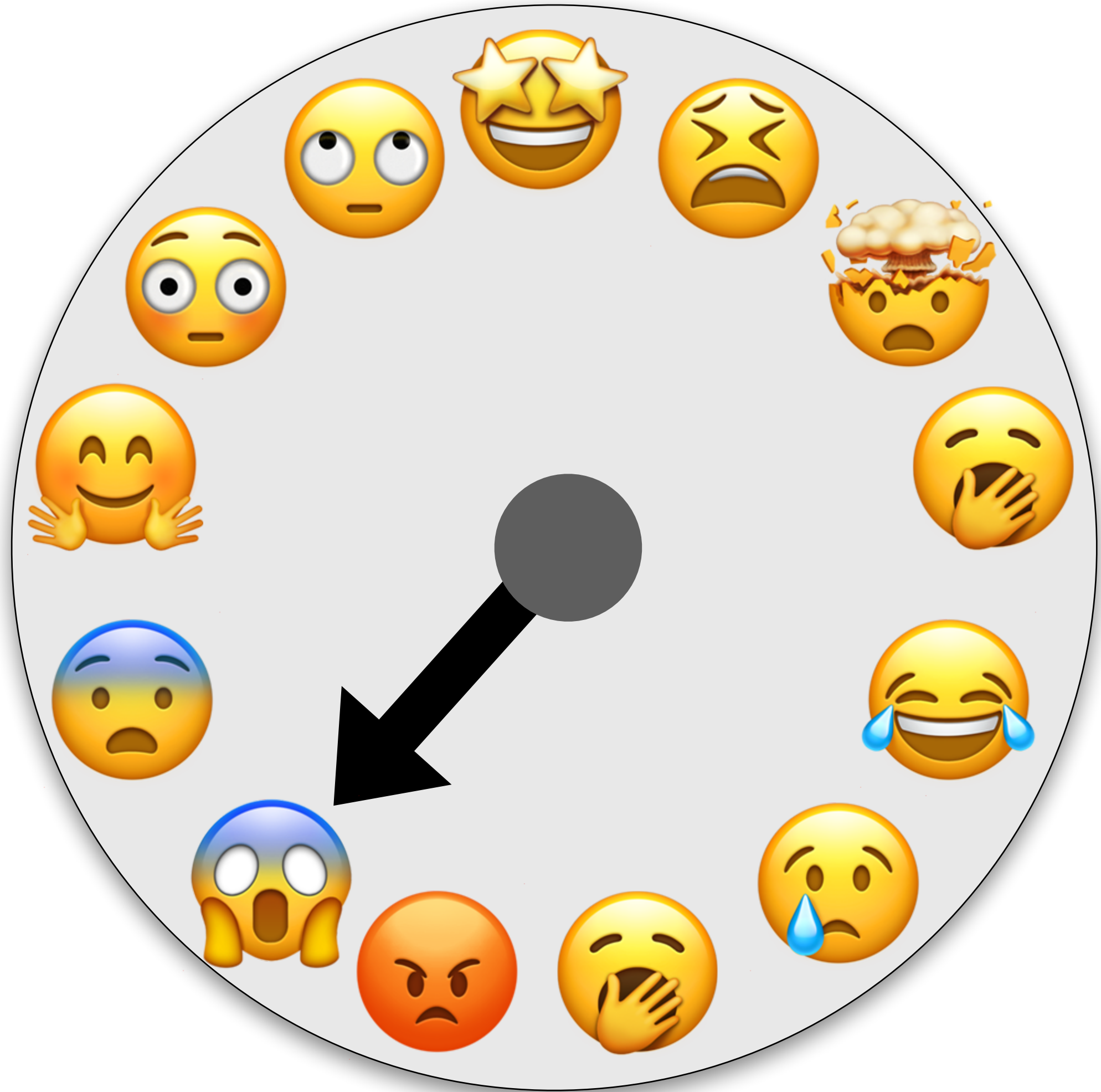
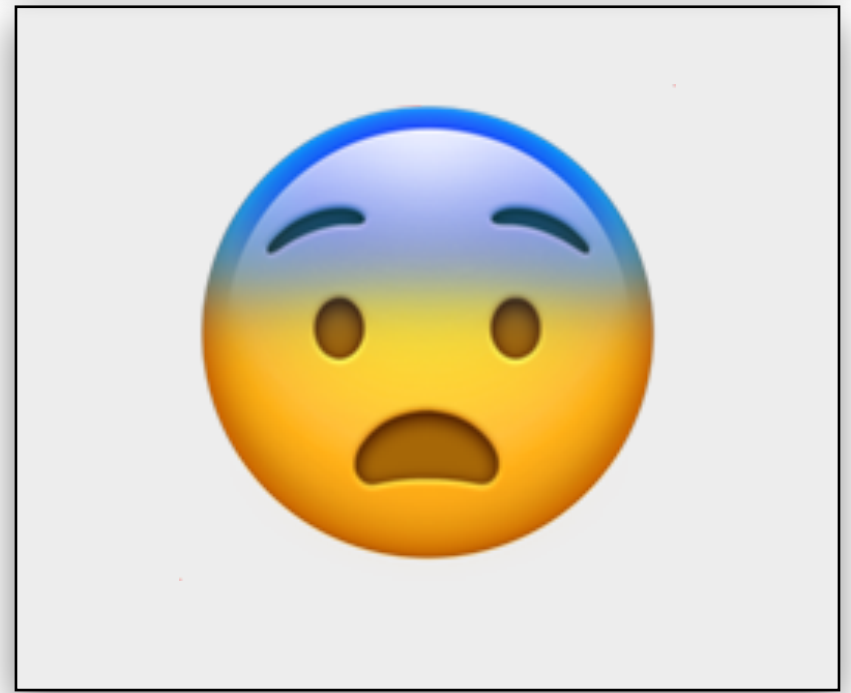
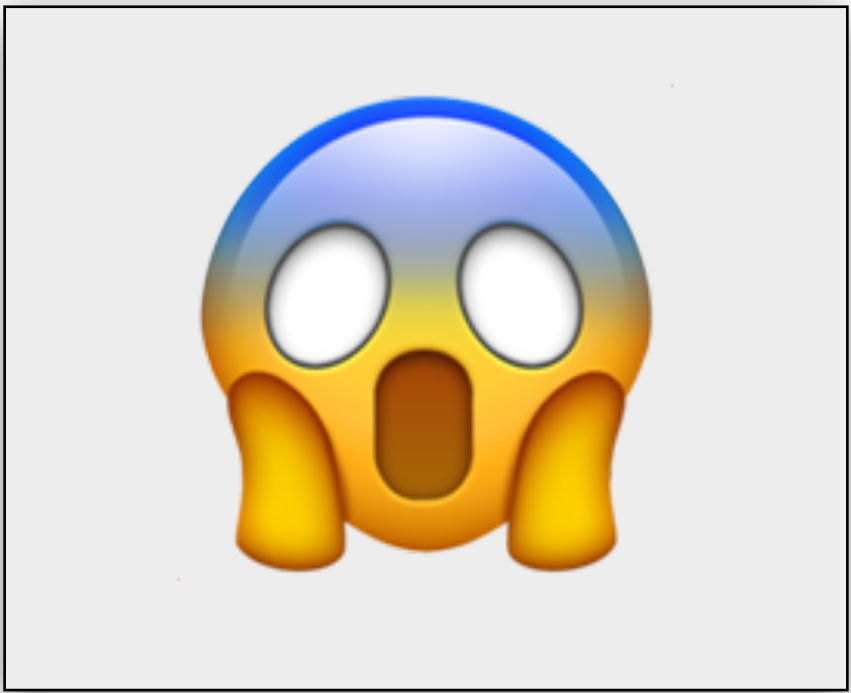
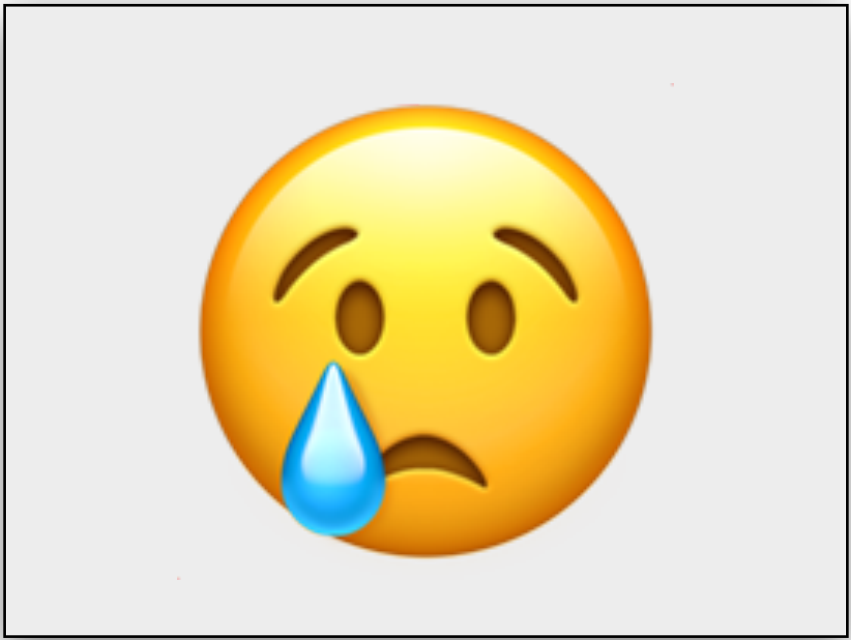
✂ B1 | 3



BONUSVIDEO 1


✂ B1 | 4

BONUSVIDEO 1






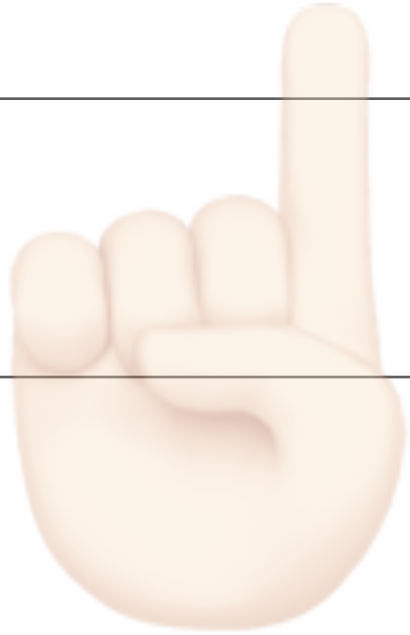
MEINE AHA-MOMENTE

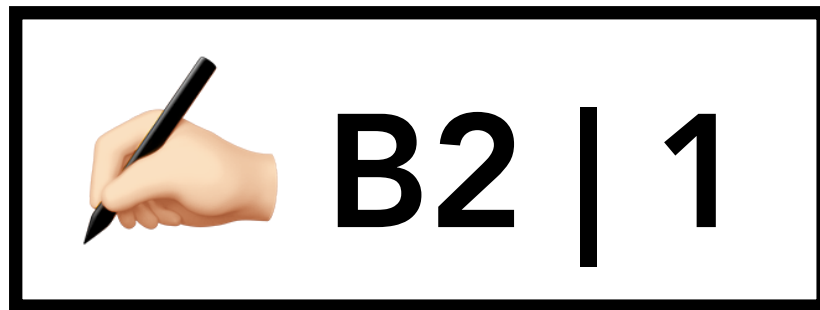


MEINE ERFOLGE



DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN





## SELBSTREFLEXION

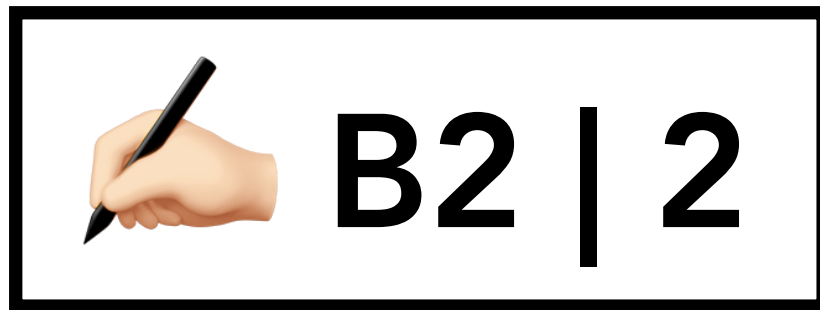
BONUSVIDEO 2

**Welche Geschwisterposition nahmen Sie selbst ein?**

**Wie fühlten Sie sich? Als Anführer, als Baby der Familie, als der Mittlere?**

**Inwiefern hat Ihre damalige Geschwisterposition damit zu tun, wie Sie heute sind?**





## EIFERSUCHT MEINER KINDER

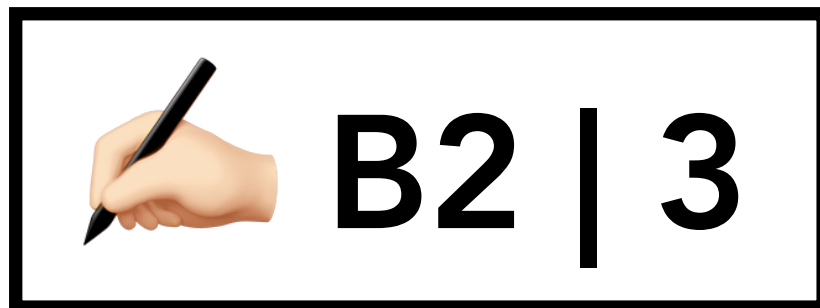
BONUSVIDEO 2

Warum könnte das ältere Kind eifersüchtig sein? Wo könnte es sich benachteiligt fühlen?

Warum könnte das jüngere Kind eifersüchtig sein? Wo könnte es sich benachteiligt fühlen?

Was tue ich normalerweise, wenn unsere Kinder streiten? Ist meine Reaktion hilfreich?

Was könnte ich anders machen, sodass sich das Verhältnis mehr entspannt?




MEINE ERFOLGE IM  
UMGANG MIT DEM  
GESCHWISSTERSTREIT


BONUSVIDEO 2

	Was haben die Kinder getan?	Wie habe ich reagiert?
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

MEINE AHA-MOMENTE

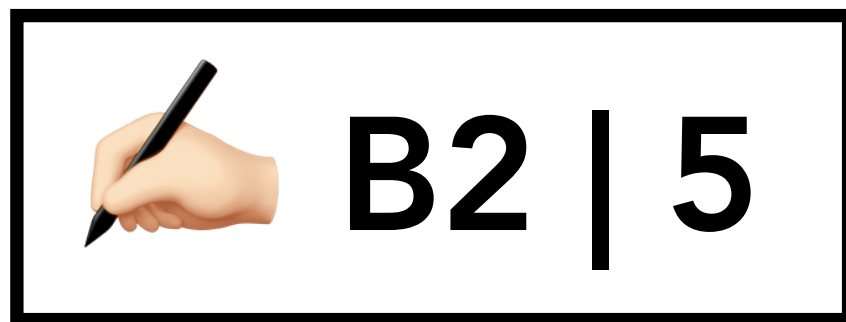


MEINE ERFOLGE



DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN





*FEEDBACK ZUM KURS*

GANZER KURS

Name.....


per E-Mail an:  
[christine.hefti@me.com](mailto:christine.hefti@me.com)

per Post an  
Christihe Hefti, Löwenstr. 17, CH-8953 Dietikon