

Gemeinsam aus der Wutspirale



Vorwort

Dieses kleine PDF enthält Informationen rund um das Thema Wutspirale!

Bei der Erstellung habe ich mit meinen Worten zusammengefasst, was ich im Rahmen meiner Ausbildung zur Elterntainerin bei ADHS* und durch meine jahrelange Erfahrung in der Arbeit mit Eltern und Kindern gelernt habe.

DU bist Experte für Dein Kind! Meine Übungen sind lediglich Einladungen an Dich, sie auszuprobieren!

Ich habe mich bewusst kurzgefasst und alltagstaugliche Übungen ausgewählt, damit Du einen direkten Effekt siehst und schnell erste Erfolgserlebnisse daraus ziehen kannst!

Weil aber festgefahrene Situationen und immer wiederkehrende Wutspiralen mehr als eine Ursache haben und ein Erkennen, Verstehen und Verändern ungünstiger Verhaltensweisen benötigen, biete ich 1:1-Coachings für Frauen und Mütter an. Nach einem Blick auf die Gesamtsituation erstellen wir gemeinsam eine Problemanalyse. Daraus verfasse ich einen ganz individuellen „Strategie-Plan“ aus meinen gesammelten Techniken & Methoden, um wieder mehr Frieden in Deinen oder Euren Familienalltag zu bringen!

Wenn Du noch Fragen dazu oder zu den folgenden Übungen hast, schreibe mir sehr gern über jasmin@andersdenkenhandelnsein.de

Weil DU mir wichtig bist!!!



Wenn Dir meine Arbeit gefällt, freue ich mich, wenn Du mich weiterempfehlst, damit ich möglichst vielen Frauen helfen kann, wieder in ihre Kraft & Selbstliebe zu kommen!

*Die Fachwelt bezeichnet das Syndrom mit und ohne Hyperaktivität für gewöhnlich als ADHS, weshalb ich diese Abkürzung der Einfachheit halber auch so nutze, selbstverständlich aber alle drei Unterkategorien einbeziehe.

Die Wutspirale



Was kannst du tun, um möglichst erst gar nicht in diese Spirale zu geraten!?!?

- Dein Kind für jede erfüllte Aufforderung loben! Ein kleines Lob oder Danke genügt schon
- Klare Regeln für wiederkehrende Aufgaben aufstellen & schriftlich (oder in Bildern) für jeden ersichtlich aufhängen
- Konsequenzen bei Nichteinhaltung mit Deinen Kindern besprechen
- Positivtagebuch zur Motivation, falls gewünscht (Vorlage im Anhang)

Kinder brauchen einfach die Erfahrung, dass sie etwas Positives davon haben, wenn sie gewünschtes Verhalten zeigen und werden es dementsprechend öfter tun!

So lernen sie Selbstwirksamkeit! 👍

Aber wenn es doch so einfach ist – warum geraten wir dann so schnell in diese Spirale?!?!

Auslöser

- Zu viele Ablenkungsmöglichkeiten verhindern die Konzentration – bei Kindern und Erwachsenen – unabhängig von ADS/AHDS!
- Eine große Masse an Terminen und Aufgaben
 - führt zu Stress & innerer Anspannung



Handlung

- Multitasking – was einfach nicht funktionieren kann!!!
 - führt zu Fokusverlust
 - führt zu unangemessenen Gefühlsausbrüchen
- Aufforderungen werden aus einem anderen Raum zugerufen
- Kontaktlose Aufforderungen durch zeitgleiches Lesen von E-Mails oder anderen Nachrichten auf dem Handy
- Unklare, unverständliche Aufforderung / zu viele Aufgaben auf einmal



Reaktion

- Vom Kind: Keine - aus dem einfachen Grund, dass es sich nicht angesprochen fühlt und mit etwas anderem beschäftigt ist. Und falls doch
 - von den Eltern: Keine (siehe Abbildung)



Einladung zu Folgendem:

- Tritt in bewussten Kontakt mit Deinem Kind
- Baue Blickkontakt auf, berühre es am Arm/ an der Schulter
- Frage ggf. nach, ob es dir zuhört
- Stelle ihm freundlich, aber bestimmt **eine** klare Aufforderung zur Zeit
- Frage ggf. nach, ob es die Aufgabe verstanden hat
- Lass es sie ggf. wiederholen

Und was kannst Du tun, wenn es trotzdem nicht macht, was du sagst?

Einladung zu Folgendem:

- Überlegung vor Aussprechen der Aufforderung
 - Welches Bedürfnis willst Du damit erfüllen (z.B. Unterstützung im Haushalt, das Einhalten von Regeln)?
 - Welche logischen Konsequenzen könnten bei Ignoranz folgen? (Siehe Übungen)



Apropos Bedürfnisse ...

Hinter den meisten Erziehungsproblemen verbergen sich

- **unerfüllte Bedürfnisse**, wie z.B. nach Anerkennung, Wertschätzung, Aufmerksamkeit...
 - Daraus entsteht ein **Gefühl** wie z.B. Wut oder Traurigkeit
 - Dieses Gefühl wiederum führt zu einer **Reaktion**, einem Impuls



Unerfüllte Bedürfnisse können das Handeln der Eltern beeinflussen und bei Kindern zu impulsiven Handlungen führen!



Wenn ein Kind häufig problematisches Verhalten zeigt, wie z.B. extreme Wut, Dinge zerstört und Beleidigungen schreit, ist es ganz wichtig zu wissen, dass es in seinem Stress gerade nicht anders kann, als zu versuchen, sich mit diesem Handlungsmuster sein Bedürfnis zu erfüllen!

Das Wichtigste bei Gefühlsausbrüchen Deines Kindes ist:

- Dich ggf. einen Moment zurückzunehmen / innezuhalten, bevor Du reagierst!
- bei ihm zu bleiben! Außer wenn deine Nerven am Ende sind, sage ihm, dass Du Dich kurz zurückziehst, bis Du wieder ruhig bist!
- ruhig zu reagieren! Du kannst zeigen, wenn Du wütend bist, aber angemessen!
- im Falle von Zerstörung oder Verletzung die Hände des Kindes festhalten und STOP sagen!
- ihm helfen, die Wut anders rauszulassen (Kissen beißen, boxen oder springen/tanzen)!
- seine Wut zuzulassen, ohne sie auf Dich zu beziehen oder sie gar selber zu übernehmen!
- Verständnis für Dein Kind aufzubringen (Verhalten kritisieren, nicht das Kind)!

Gleiches gilt in der Öffentlichkeit, auch wenn der Aufstand Dir vielleicht peinlich ist!

- Bleibe ruhig, aber beharrlich!
- Bleib bei Deinem Kind und hilf ihm, aus der Wut rauszukommen.
- Wenn es sich gar nicht beruhigen lässt, bring es aus der Situation raus!

Warte mit ihm, bis es sich beruhigt hat! Erst dann kannst Du wieder mit ihm reden (denk an eine geschüttelte „Cola-Flache“).

Frage, was genau es so wütend gemacht hat und erkläre, warum Du welche Entscheidung getroffen hast!



Wisse: Seine Explosion hat nichts mit Dir zu tun, sondern mit dem, was es fühlt! Mit „*Ich hasse Dich!*“ meint es etwas wie „*Ich hasse, dass Du mir meinen Willen nicht erfüllst!*“

Leichter gesagt als getan... Natürlich klappt das im Alltagsgeschehen nicht immer gleich – das braucht Willensstärke, Kraft, Geduld und Übung, Übung, Übung!

Ich lade Dich ein, folgende Übungen dazu auszuprobieren...





Übung 1

Selbstreflexion – mein Weg aus der Wutspirale

Notiere 3 Aufforderungen, die bisher regelmäßig oder aktuell zu Streit geführt haben.

Durch die Reflexion wirst Du Dir über Lösungsmöglichkeiten bewusst.

Schreibe im 2. Schritt euren „neuen Weg“ auf (und lobe, auch wenn es erst beim 2. Anlauf klappt)

Datum	bisherige Aufforderung	Reaktion des Kindes	Deine Reaktion
Datum	neue Aufforderung	Reaktion des Kindes	Deine Reaktion (Lob?!)



Übung 2
Ideen für logische Konsequenzen

Sich im Vorwege Gedanken zu machen, hilft in der akuten Situation ruhig und konsequent zu bleiben!

Aufforderung / Regel	Konsequenz bei Nichterfüllen

Wenn dein Kind nicht reagiert:

Nenne die Regelverletzung und kündige die Konsequenz an – lobe Dein Kind, wenn es dann reagiert!
 Frag dein Kind, warum es der Aufforderung nicht nachkommt – evtl. reichen ihm 5 Min mehr Zeit?!
 Eine logische Konsequenz steht im Verhältnis zur „Tat“ (z.B. Schuhe nicht ausgezogen – Flur fegen).
 Außerdem muss sie durchführbar sein und sofort/zeitnah folgen, wenn Dein Kind nicht reagiert.

