



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Familienberatung



“Um zu verstehen, was in einem Menschen vorgeht, ist es notwendig, dessen Haltung zu seinen Mitmenschen einer Betrachtung zu unterziehen.” (Alfred Adlers Individualpsychologie, Ansbacher/Ansbacher 2004)

„Jeder Teil steht mit dem Ganzen in Zusammenhang, und wir verstehen den Teil erst dann, wenn wir das Ganze begriffen haben.“ (Alfred Adlers Schriften zur Erziehung und Erziehungsberatung 1913-1937)

“Als Vorläufer der heutigen Familienberatung kann man Alfred Adler ansehen.” (Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung 2007)

Welches Beratungsformat entspricht besser dem Gedankengut der Individualpsychologie als die Familienberatung? Alfred Adler, als Begründer der Individualpsychologie, hat schon damals, das Individuum im Kontext seiner sozialen Beziehungen und die Folgen aus dem Zusammenleben in den Mittelpunkt gestellt. Alfred Adler hat von Anfang an dargestellt, dass die Menschen einander gegenseitig beeinflussen und dass kein Mensch nur in sich als abgeschlossenes Etwas zu betrachten ist.

Virginia Satir war eine der ersten Personen, die begann mit Familien zu arbeiten. Sie war Pionierin in der Familientherapie und hat grundlegende Weichen gestellt.

(US-amerikanische Psychotherapeutin sowie eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen. Wird als Mutter der Familientherapie bezeichnet. Wikipedia 11.02.2024)



Weshalb kommen Familien zur Beratung?

- Erziehungsthemen / Unterschiedliche Auffassungen von Erziehung
- Geschwisterstreit
- Schulschwierigkeiten
- Pubertät
- Es werden keine Beiträge geleistet / Verwöhnung
- Überlastung / Burnout
- Sorgen / Zukunftssorgen
- Trennung
- Entfremdung / Zugehörigkeitsgefühl gestört
- Neue Konstellation z. B. in der Patchwork-Familie
- Familien, die allein keine Lösung finden.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Was führt zu Schwierigkeiten in der Familie?

- Kommunikation
- Fehlende Konflikt-Lösungsstrategien
- Entmutigender, statt ermutigender Umgang
- Minderwertigkeitsgefühle einzelner Familienmitglieder und die daraus resultierende Überkompensation

Die fünf Wexberg'schen Faktoren zur Entstehung von Minderwertigkeitsgefühlen

- Körperliche Beschaffenheit des Kindes
- Soziale und ökonomische Lage des Kindes
- Die Familienkonstellation
- Das Geschlecht
- Die Erziehung

Erwin Wexberg

1889-1957

US-amerik. Psychiater, Neurologe,
Individualpsychologe



Was sehe ich als Berater, als Beraterin in der ersten Begegnung?

Gerade in der ersten Begegnung mit einer Familie ist es aufschlussreich, auf verbale und ganz besonders auf nichtverbale Äusserungen der einzelnen Personen zu achten: Wie verhalten sie sich untereinander? Werden Hierarchien sichtbar? Erkenne ich positive Dynamiken in der Familie, wo könnten ihre Stärken liegen? Wie treten sie mir gegenüber auf? Es werden unter Umständen Überzeugungen sichtbar, wie das Leben miteinander zu gestalten ist, wie das Familiensystem funktioniert. Diese ersten Wahrnehmungen werden im Laufe der Beratung überprüft, ob da etwas dran ist, ob darin Veränderungspotential liegt.

Familienmodelle

► Klassische Familie

- „Vater, Mutter, gemeinsame(s) Kind(er)“
- Gemeinsamer Haushalt, oft Aufgabenteilung
- Traditionell: verheiratet
- Idealvorstellung von vielen Menschen
- Gesetzliche Regelungen von Unterhalt und Sorgerecht vorhanden

Tendenzielle Schwierigkeiten:

- Rollenverteilung wird als Benachteiligung angesehen
- Finanzielle Sorgen
- Überlastung durch Spagat mit Kindern, Haushalt und Beruf (oft Mutter)
- ‚Kinderzeit‘ wird gesellschaftlich bei Vätern höher bewertet als bei Müttern (= Ungerechtigkeit sozialer Stellung)
- Uneinigkeit in Erziehungsfragen

► Einelternefamilie

- Alleinerziehender Vater + Kind(er)
- Alleinerziehende Mutter + Kind(er)

Skript erstellt durch Tamara Büttner www.tamarabuettner.de



Tendenzielle Schwierigkeiten

- Uneinigkeit der leiblichen Eltern
- Finanzielle Sorgen
- Unterhalt-Streitigkeiten
- Kinderbetreuungskosten
- Überlastung - Für alles allein zuständig zu sein
- Ausreichende Aufmerksamkeit für Kinder?
- Persönliche Minderwertigkeitsgefühle:
 - Nicht gut genug für Kind und Haushalt zu sorgen
 - Nicht gut genug zu sein für eine Partnerschaft

▶ Stief- und Patchworkfamilie

- Verschiedene Konstellationen möglich
- Elternteil, welches die Kinder hat, nimmt Einfluss auf die Beziehung zum getrennt lebenden Elternteil (Vermittelnd oder Entzweierend?)

Tendenzielle Schwierigkeiten

Bei Stief-Familien

- Harmonie zwischen Kinder und Stiefeltern-Teil
- Harmonie- und Ungerechtigkeitsgefühle zwischen Stiefkindern
- Geschwisterkonstellation

Bei Patchwork-Familien

- Geschwisterkonstellation
- Harmonie- und Ungerechtigkeitsgefühle zwischen allen Kindern
- Zeitliche Ressourcen von leiblichen Eltern für Kind(er) und neue Partnerschaft
- Wer trifft welche Entscheidungen?
- Wer ist für die Erziehung zuständig?

▶ Pflegefamilie

- Pflegeeltern, evtl. leibliche Kind(er), Pflegekind(er)
- Dauerpflege oder befristete Vollzeitpflege

Tendenzielle Schwierigkeiten

- Familie wird „Halböffentlich“
- Sorgerecht-Fragen
- Dauer der Pflege nicht sicher
 - Tiefe Bindung zulassen oder nicht?
 - Ist Aufwand sinnvoll oder nicht?
- Geschwisterposition, Konkurrenzkampf, Machtkampf

▶ Regenbogenfamilie

- Vater, Vater, Kind(er)
- Mutter, Mutter, Kind(er)
- Trans-Sexuelle Eltern, Kind(er)



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

◦ ...

Tendenzielle Schwierigkeiten

- Wer hat Erziehungsauftrag
- Wer hat welche Rolle
- Ausgrenzung in der Gesellschaft
- Mobbing der Kinder in Nachbarschaft, Kindergarten, Schule
- Wertesystem?

Wichtige Voraussetzung für den Berater, die Beraterin:

Sich immer wieder hinterfragen und reflektieren, inwieweit ich allparteilich oder zumindest unparteiisch sein kann. Wenn Partei, dann höchstens für die gemeinsame Zugehörigkeit zur Familie.

Wann kommen Familien zur Beratung?

- Freiwillig? (Sind alle Anwesenden freiwillig da?)
- Auf Zuweisung einer Institution?
 - Hier dürfen wir aufmerksam sein und gut herausarbeiten, wie groß die Motivation ist hier in der Beratung zu sein. Mögliche Fragestellungen sind hilfreich:
 - „Wessen Idee ist es, dass Sie herkommen?“, „Was möchten Sie, was hier geschehen soll?“
 - Falls die Aussage kommt: „Die Person vom Amt möchte ...“ dann nachfragen: „Wollen sie das auch? Sind Sie damit einverstanden?“
 - Bei Verweigerung:
 - „Was möchten Sie durch Ihr Kommen erreichen?“
 - „Welche Konsequenzen könnten folgen, wenn Sie nicht zur Beratung kommen?“, „Möchten Sie dies vermeiden?“
 - Das Ende der Beratung klären:
 - „Wann ist die Beratung hier beendet? Wenn das Problem nicht mehr besteht oder wenn der ‚Anwesenheitsschein‘ abgegeben ist?“

Vorteile der Familienberatung

- Alle hören mit – Idealfall!
- Typische Verhaltensmuster, Umgangsformen und ungeschriebene Regeln der Familie können von BeraterIn direkt beobachtet werden
- Neues, Übungen, Ermutigungen können gemeinsam ausprobiert werden
- Familienberatung ist oft schneller und effektiver, als wenn nur Eltern/Elternteil kommt
- Das gemeinsam ‚auf den Weg machen‘ wirkt manchmal schon verbindend (Terminfindung braucht oft Zugeständnisse)
- Es gibt weniger ungünstige Koalitionen, da durch Transparenz mehr Vertrauen in eventuelle Veränderungen besteht

Skript erstellt durch Tamara Büttner www.tamarabuettner.de



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Berater/Beraterin berät alle und ist somit geschützter, nicht parteiisch zu sein
- Es muss nichts mühsam zuhause vermittelt werden, da alle anwesend waren
- Jeder Beratungstermin kann zu einem Training in Kooperation ‚verstehen und verstanden werden‘ führen
- Durch die ganzheitliche Sichtweise einer IP-Familienberatung wird vermieden, einzelnen Personen Schuld zuzuweisen, stattdessen die wechselseitigen Einflüsse der Familienmitglieder aufgezeigt
- Entlastung der Familie, Entlastung einzelner Familienmitglieder. Vieles ist normal.
- Mensch als soziales Wesen - es kommt auf die Beziehung an! Dies kann leichter verbessert werden, wenn alle einbezogen sind

Nachteile der Familienberatung

- Evtl. große Nervosität aller Beteiligten
- Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten
- Emotional stark aufgeladene Stimmung (Konfliktstimmung) und Machtkämpfe
- Evtl. Verweigerung der Mitarbeit von einzelnen oder mehreren Personen
- Gefahr der gegenseitigen Beschämung und Entmutigung
- Koalitionsversuche
- Evtl. anstrengender für BeraterIn, da alle Anwesenden gleichermaßen berücksichtigt werden sollten

Was ist besonders in der Familienberatung zu beachten?

- Alle Teilnehmenden im Blick haben und eine Beziehung aufbauen
- Auf etwa gleichviel Redezeit achten
- Gesagtes gleich von anwesenden TN ergänzen oder korrigieren lassen
- Auf Mimik und Körperhaltung zueinander achten
- Welche „Laute“ werden bei Äußerungen eines TN gemacht?
- Selbst in sich reinspüren, wie sich das gesagte anfühlt
- Das zirkuläre Fragen ist hilfreich. Nicht so sehr, was sagt der eine was sagt der andere, sondern dieser Zusammenhang – was denkst du, was der Papa darüber denkt? Was denken Sie, dass ihre Frau ...

Ziele der Familienberatung

- Konflikte sind bearbeitet, Lösungsideen sind wieder vorhanden
- Die Gleichwertigkeit, die Kooperation, das Gemeinschaftsgefühl und das Zugehörigkeitsgefühl sind gestärkt.
 - Mein Problem ist auch dein Problem / Dein Problem ist auch unser Problem
- Die Wertvorstellungen und die Familienmuster sind aufgedeckt und geklärt
- Die irrigen Nahziele und die reaktiven Muster der Eltern sind geklärt
- Die Herkunftsfamilien der Eltern und ihre Wirkungen auf die jetzige Familie sind verstanden



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Die Familie versteht sich als System. Jeder beeinflusst die Familie. Verändert oder bewegt sich ein Familienmitglied, zieht dies alle anderen in die Bewegung rein
 - Beispiel: Familien-Boot: Jeder der Mannschaft hat andere Aufgabe, alle gleichwichtig. Wenn nicht in die gleiche Richtung gerudert wird...
- Das Gute (wieder) erkennen

Die fünf Stufen der Beratung:

- Beziehung herstellen und halten
- Psychologische Analyse
- Deutung und Interpretation
- Neuorientierung
- Ermutigung

Blick auf das Positive

Entlastung der Eltern und Kinder

Ermutigung



Grundsätzliche Haltung
des Beraters / der Beraterin

Erstkontakt – (Telefonische) Terminvereinbarung

- Erste Fragen an den/die Klientin werden gestellt (→ siehe AB Telefon-Bogen)
- Erste Vermutungen werden gestellt

Alfred Adler: „**Zunächst muss man die Ursache erraten!**“ ...und dann darf man wieder bereit sein, die erste Vermutung fallen zu lassen, wenn sie nicht bestätigt wird.

→ „**Alles kann auch anders sein!**“

Systemische Therapie: „Hypothesen bilden“

- Wer sollte alles am Gespräch teilnehmen? Dies wägt BeraterIn ab.

Das Elterngespräch

Familiendiagnostik erheben

Zu berücksichtigen ist zur Familiendiagnostik a) die Konstellation: die Gesamtheit aller Beziehungsstrukturen b) die Familienatmosphäre: die spürbaren Unterschiede in den Stimmungen c) die Normierung: die meist nicht reflektierten Erwartungen der Familienmitglieder in das Familienleben.

(entnommen: Lexikon der Psychologie, Spektrum, Thema, Familiendiagnostik, 19.02.2024)

- a) die Konstellation: die Gesamtheit aller Beziehungsstrukturen
= ausführliches Genogramm / Mini-Genogramm



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Reihenfolge der Geschwister, aktuelles Alter, aktuelle Schulart und –klasse
 - Fehlgeburten? Verstorbene Kinder?
 - Besonderheiten (schwere Krankheit, Unfall, Behinderung, „Tick“..)
 - Weitere Personen im Haushalt? (Pflege- oder Tageskinder, Großeltern ..)
- b) die Familienatmosphäre: die spürbaren Unterschiede in den Stimmungen
= dies z. B. durch das aussuchen und aufstellen von Tieren gut zu erfahren
(weitere Materialien: Steine, Münzen, Knöpfe)
- welche Eigenschaften haben die einzelnen Tiere bzw. Familienmitglieder?
 - Beziehungen untereinander erklären lassen (beste / schlechteste Beziehung)
 - Gibt es Aussenseiter, Rivalität, Allianzen, Konkurrenz?
 - Frage nach anderen Kindern / Wer steht in welcher Beziehung?
 - Verhalten und Persönlichkeiten der Kinder beschreiben lassen.
- c) die Normierung: die meist nicht reflektierten Erwartungen der Familienmitglieder
in das Familienleben
= was ist „normal“
- Welche Familiennormen lebt diese Familie?
 - Bsp: „Das macht man nicht!“
 - Gibt es ein Familienmotto, -motti?
 - Gibt es Tabus?

Auftragsklärung

Falls sich das für den Berater / die Beraterin aus dem Telefongespräch noch nicht erschließt oder nach der Familiendiagnostik neu überlegt werden darf

- Manchmal sind die Erwartungen zwischen Mutter und Vater krass unterschiedlich
 - Dies muss zuerst geklärt und ausgehandelt werden → Einigung auf einen gemeinsamen Auftrag, sonst gerät der Berater, die Beraterin vielleicht in Zwickmühlen
 - Klarer Auftrag ist wichtig, damit das gleiche Ziel verfolgt wird
- Hilfreiche Fragen zur Auftragsklärung bei Paaren / Familien:
 - Was denken Sie, verspricht sich Ihre Frau von diesem Gespräch? Stimmen Ihre Wünsche mit den Wünschen Ihrer Frau überein?
 - Was müsste hier heute passieren, damit Ihr Mann am Ende sagen kann: „Das hat sich gelohnt“?
 - Was könnte ich tun, damit das Gespräch aus der Sicht Ihrer Frau ein absoluter Misserfolg wird?
 - Dies ist eine Verschlechterungsfrage! Oft können die Klienten dies leichter beantworten☺
 - Woran würden Sie es merken, wenn diese Beratung ihr Ziel erreicht hätte? Was würde ich dann anders anfühlen? Was würden Sie dann anders tun als heute, was würde Ihr Mann dann anders machen?



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Dies ist die ‚Wunderfrage‘! Hier unbedingt die Gefühlskomponente erfragen! Die ist das ‚innere Erleben!‘

Ein konkretes Beispiel schildern lassen:

- Problemkind beschreiben
- Problemverhalten schildern
- Haben Sie eine konkrete Situation, die Sie mir dazu einmal schildern können?
- Wie geht es dann weiter? Was genau tun Sie, was passiert dann?
- Was genau tut Ihr Mann dann? Was passiert dann? Wie reagieren Sie darauf?
- Könnten Sie das nochmals genauer schildern? Was heißt, dass ...?
- Was wäre Ihr Wunsch?

Den Auftrag formulieren

- Der Berater / Die Beraterin formuliert den verstandenen Auftrag und lässt sich den Auftrag bestätigen
 - Sollen wir daran ... heute arbeiten? Darf ich das ... als Auftrag verstehen? Ist dies ... Ihr gemeinsamer Auftrag heute?

Der Auftrag soll so formuliert sein, dass er etwas in den Blick nimmt, was die Familie oder der Einzelne beeinflussen kann.

Wir können die anderen nicht ändern – nur uns selbst.

Was können wir (ich) dazu beitragen, dass sich die Situation verändert?

Weitere Fragen an Eltern

- Frage nach Hobbies, gemeinsame Aktivitäten, Freizeitgestaltung allgemein
- Familienführung, Erziehungsstil, Rollenverteilung, Disziplin und Regeln
- Kommunikations-Fähigkeiten (zuhören, über sich selbst sprechen, Respekt und Empathievermögen, Ermutigung)
- Zeitfaktor der Eltern, wieviel gemeinsame Zeiten?
- Wie läuft ein typischer Tagesablauf bei Ihnen ab?
- Wie wird z. B. ein Familienausflug geplant?
- Was wäre wenn... (z. B. die Mutter für 4 Wochen verreisen würde)
- Welche Stärken hat die Familie?
- Was sind die größten Sorgen der Familie?
- Gibt es Situationen, in denen das ... (Problem) nicht auftritt? z.B. bei einem Ausflug? Falls ja: Wie erklären Sie sich das? Welche Folgen haben diese Erklärungen?

Um das Zusammenspiel der Familie zu verstehen, brauchen wir möglichst viele Informationen → Wenn wir genügend davon haben, kann mit den Eltern eine Lösungsidee erarbeitet werden.

Lösungssuche – Lösungsideen

Das vermutliche Ziel des Problemkindes wird erläutert

- z.B. Nahziele herausarbeiten

Skript erstellt durch Tamara Büttner www.tamarabuettner.de



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Wie fühlen sich die Eltern? Was tun die Eltern? Wie ist die Reaktion der Kinder?
- Was können Eltern anders machen? Neue Handlungsoptionen anhand der Nahziele anleiten
 - z.B. Entmutigung statt Ermutigung
 - Wie können Eltern ihre Kinder besser ermutigen?
 - 9:1-Regelung: 9xErmutigung:1xKritik
 - z.B. Grundbedürfnisse nicht gestillt
 - Zugehörigkeitsgefühl anhand eines Modells erklären
 - „Wer A erfährt, will B tun“ – Wie können Eltern die A-Säule stärken?
 - z.B. Pubertierende wollen mehr Autonomie
 - Statt ERziehung mehr BEziehung leben – Wie kann dies gelingen?

Frage an die Eltern:

- Was denken Sie, könnten Sie anders machen?
- Wie könnten Sie sich anders verhalten?
 - Wenn auch sonst nichts zu machen wäre... aber man kann ermutigen!
 - Einwand der Eltern: Ja, aber das Kind ist doch so unmöglich... → Mal so tun "als ob" sich das Kind gut verhält☺ Sich einstellen und es trotzdem ermutigen. Kleinigkeiten ermutigen.

Berater / Beraterin schlägt Veränderungsmöglichkeiten vor

- Lösungsweg sehr präzise formulieren und festhalten!
- Nachfragen und vergewissern, dass die Eltern verstanden haben.
- Kleine Schritte gehen!
- Unbedingt abfragen, ob dieser Lösungsweg tragbar ist!

Falls Eltern zögern

- Das Zögern ansprechen: Ich spüre, Sie zögern.
 - „Vielleicht ist Ihnen das Ziel dieses Vorgehens noch nicht ganz klar? Sie zweifeln ...?“
 - „Welche Bedenken haben Sie?“
- Dies klären und ausräumen. → Eine tragbare Lösung finden und vereinbaren! Sonst ist es für Eltern sehr schwierig, die Neuorientierung umzusetzen und sie werden dann auch kein Erfolgserlebnis haben. Dies wäre sehr ungünstig.

Entlastung und Ermutigung der Eltern

„Kinder werden nicht von den Eltern geprägt, sondern erschaffen selbst, auf sehr kreative Weise ihre Persönlichkeit mit.“
(Alfred Adler)

- Hinweis auf individualpsychologische Bildung des Lebensstils der Kinder
 - Die Deutung des Kindes ist ausschlaggebend → darauf haben Eltern wenig Einfluss

Skript erstellt durch Tamara Büttner www.tamarabuettner.de



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Welche Stärken der Eltern hat Berater/Beraterin erkannt?
 - Welche Stärken der Familie sehe ich?
 - Welche Eigenschaften der Kinder kann ich hervorheben?
- } mitteilen

Neue Terminvereinbarung

Den Eltern Möglichkeiten anbieten und gemeinsam abwägen:

- Termin mit den Kindern
 - Vereinbarung treffen, was aus dem heutigen Gespräch an die Kinder weitergegeben werden darf, z.B. die Lösungsvorschläge der Eltern
- Termin ohne Kinder
 - Eher bei kleineren Kindern, da viele Lösungsmöglichkeiten in der Erziehungsarbeit der Eltern liegt
- Erst die Kinder allein, dann wieder zusammen
 - Bei Kindern in der Pubertät vielleicht hilfreich, damit die Pubertierenden auch mal alles aussprechen dürfen
 - Bei kleineren Kindern könnten hier die „adlerianischen Fragen“ gestellt werden um Ziel, Mangel und Stufe der Entmutigung des Kindes zu erkennen

Beratung der ganzen Familie – Ablauf

- Beobachten wie die Familienmitglieder in den Raum kommen, wo sie sich setzen, wie sie miteinander interagieren!
- **„Warming up“**
 - *Kurzer Smalltalk:* Habt Ihr gut hergefunden? Besonders mit den Kindern etwas ins Gespräch kommen. Belangloses, lustiges, oder auch erzählen, was selbst (BeraterIn) in solchen Fällen auch schwer fällt usw.
 - *Zuerst unbedingt über Ressourcen reden:* Interessen, Lieblingsaktivitäten, Hobbys? Welchen Beruf haben die Eltern, was macht Spaß daran? Besonders Kinder abholen und miteinbinden! Lieblingsessen, Lieblingsspiel, Lieblingsmusik?
 - *Kurzes Vorstellen des Beraters / der Beraterin:* Wie lange ich schon berate. Meine Familiensituation. Was ist bei mir besonders. Ablauf des Gesprächs erklären.
- **Familienvorstellung**
 - Ein Elternteil beschreibt ein Kind – das Kind wird gefragt, ob es zufrieden ist oder ob es etwas korrigieren / ergänzen möchte.
 - Nehme ich hier große Hemmung wahr, könnte ein Einzelgespräch gut sein.
 - Geschwister beschreiben sich gegenseitig – jedes Kind wird gefragt, ob es zufrieden ist oder ob es etwas korrigieren / ergänzen möchte.



- Jedes Kind beschreibt Vater und Mutter – Beide äußern anschließend ihre eigene Einschätzung
- Die Kinder werden gefragt, *wie sie von den Eltern gesehen werden möchten*
 - Wichtig: Reaktion der Eltern wahrnehmen!
- **Weshalb seid Ihr hier?**
 - Frage an alle Beteiligten, ob sie wissen, weshalb sie hergekommen sind
 - Die Wichtigkeit jedes einzelnen Familienmitgliedes unterstreichen, ermutigen.
 - Benennt ein Familienmitglied ein Problem, werden alle anderen nach ihrer Sichtweise, Einschätzung und der eventuellen Übereinstimmung zum benannten Problem befragt
 - Einschätzung / Übereinstimmung abfragen: Wozu gibt es dieses Problem in der Familie?
- **Fragen zur Zielaufdeckung**
 - Glaubst du (Sie), dass Menschen immer ein Ziel, eine Absicht haben, wenn sie etwas tun?
 - Hast du (Sie) eine Idee, weshalb / wozu du dich so verhältst?
 - Ich habe eine Idee, möchtest du (Sie) sie hören? Darf ich sie dir erklären? Es kann auch sein, dass ich mich irre...
 - Wichtig: Kinder dabei gut beobachten! Gibt es ein Lächeln, das über das Gesicht huscht, gibt es ein Heben der Augenbrauen, ein Augenverdrehen, oder gar Tränen? Wie sitzt das Kind, wie verändert es seine Haltung usw. → Das sind Erkennungsreflexe!
- **Fragen nach Lösungsideen**
 - Frage an die Kinder: „Hast du eine Idee, wie sich die Situation verbessern könnte?“
 - **Wenn ein Kind an einem Problem festhält, dann gemeinsam die Folgen des Problemverhaltens aufspüren. Aufzeigen, was es mit der ganzen Familie macht und wer es verändern kann.**
 - Fragen an die Eltern: „Haben Sie eine Idee, wie sich die Situation verändern lässt?“
 - **Jedes Kind wird nach Sichtweise, Einschätzung und eventueller Übereinstimmung gefragt!**
- **Gespräch zwischen Eltern und Kindern anregen:**
 - Wer will was zum besseren Zusammenleben beitragen?
 - Gibt es einen Kompromiss? Finden wir einen Konsens?
 - Wer kann wen, wie, ermutigen?
 - Wer kann wem, wie, helfen?



Das Gespräch mit Kindern

Ziel: möglichst viele Informationen sammeln, um die Familie noch besser zu verstehen.
→ Wie sehen die Kinder das Problem? Ist es für sie ein Problem? Was sagen sie dazu?
Haben sie mögliche Ideen zur Problemlösung?

- Beobachten, wie die Kinder in den Raum kommen, wo sie sich setzen, wie sie miteinander interagieren.
 - Fragen nach ihren Hobbies oder dem Lieblingsessen = Warming up!
- Fragen, ob sie wissen, weshalb sie hergekommen sind.
- Rolle des Beraters/Beraterin erklären.
- Jedes Kind zu der von den Eltern geschilderten Problemsituation befragen
 - Einschätzung, Übereinstimmung und wozu es dieses Problem aus ihrer/seiner Sicht in der Familie gibt.

Aufdeckung des Ziels durch BeraterIn:

- „Adlerianische Fragen“ an das Kind:
 - Könnte es sein, dass du möchtest, dass sich jemand mit dir beschäftigt?
= Nahziel 1
 - Könnte es sein, dass du bestimmen willst? ..dass du machen möchtest, was du willst?
= Nahziel 2
 - Könnte es sein, dass du die anderen verletzen willst? ...du dich rächen willst?
= Nahziel 3
 - Könnte es sein, dass du in Ruhe gelassen werden möchtest? Könnte es sein, dass du dich gar nicht mehr traust, etwas zu probieren?
= Nahziel 4

Wichtig:

Kinder sehr gut beobachten = Erkennungsreflexe erkennen!

Aufdeckung des entmutigten Selbstbildes durch BeraterIn:

Nach Dr. Beate Letschert-Grabbe
(ehem. Schulleiterin Grundschule,
Supervisorin, Autorin, Individualpsychologin)



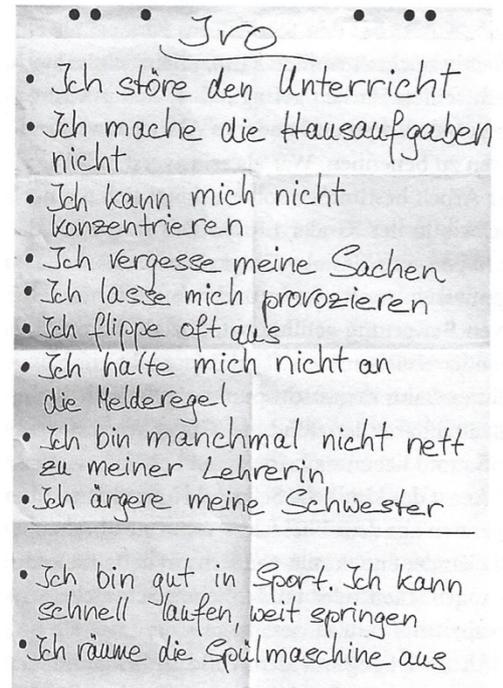
Auf FlipChart ein großes Rechteck zeichnen, darüber den Namen schreiben.

- Was meinst Du: Wie groß ist der Teil, mit dem Du zufrieden bist oder den Du gut findest an Dir? – Und wie groß ist der Teil, mit dem Du nicht zufrieden bist, oder den Du nicht so gut findest bei Dir?
- Wo soll ich den Strich ziehen?
 - Die Kinder überlegen lassen!
 - Das Kind wird nach einer Weile auf der



FlipChart eine Stelle zeigen, wo der Strich gezogen werden soll. (Das ist meistens ziemlich weit unten.)

- Nachfragen: Was befindet sich im oberen Teil und was im unteren? (Fast immer ist der obere Teil für das, was die Kinder ihrer Meinung nach nicht so gut können, und der schmale untere Teil für das, was sie selbst als Fähigkeit oder Stärke benennen.)
- In Stichworten in den oberen und unteren Teil eintragen, was das Kind diktiert.



Fragen nach einer Idee zur Problemlösung

- Frage an die Kinder: „Hast Du eine Idee, wie sich die Situation verbessern könnte?“
 - **Wenn ein Kind an einem Problem festhält, dann gemeinsam die Folgen des Problemverhaltens aufspüren. Aufzeigen, was es mit der ganzen Familie macht und wer es verändern kann.**
- Kinder informieren über die Lösungsidee der Eltern
 - Wenn die Idee der Kinder geeigneter erscheint, sagt die BeraterIn, dass diese Idee den Eltern als Möglichkeit vorgeschlagen wird.
 - Die Kinder dürfen entscheiden, ob sie dabei sein wollen, wenn die Eltern beraten werden. Wenn nicht, dann dürfen die Kinder in einem anderen Raum warten.

Wichtiges zum Interview mit Kindern:

- Hypothesen über Rollen der Kinder und der Beziehungen untereinander bilden
 - Mit weiteren Informationen werden die Vermutungen bekräftigt oder verworfen
- Ziele der Kinder aufdecken
- Einschätzung der Eltern vs. Einschätzung der BeraterIn → den Eltern erklären
- Äußert ein Kind, dass es ein Problem hat, fragt BeraterIn: „Was denkst Du, weshalb dieses Problem existiert? Was kannst Du damit erreichen? Was kannst Du damit vermeiden? Usw.“
 - Damit machen wir dem Kind seine Absicht verständlich!
- Mögliche Zielaufdeckung: „Ich habe eine Idee, weshalb Du dieses Problem haben könntest...“
 - Wenn das Ziel aufgedeckt ist, können Alternativen zum Problemverhalten erforscht werden.
 - Die Alternativen werden den Eltern mitgeteilt



Anschließende Beratung der Eltern

→ **mit oder ohne Kinder**

- Eltern werden über das Gespräch mit den Kindern informiert
- Die Sichtweisen der Kinder werden den Eltern geschildert
- Das vermutliche Ziel des Problemkindes wird erläutert
- Frage an die Eltern: „Was denken Sie, könnten Sie anders machen? Wie sich anders verhalten?“
- Diesen Lösungsweg sehr präzise formulieren und festhalten. Nachfragen und vergewissern, dass die Eltern verstanden haben.
 - Kleine Schritte gehen
 - Unbedingt abfragen, ob dieser Lösungsweg tragbar ist!

Falls Eltern zögern

- Das Zögern ansprechen: Ich spüre, Sie zögern.
 - „Vielleicht ist Ihnen das Ziel dieses Vorgehens noch nicht ganz klar? Sie zweifeln ...?“
 - „Welche Bedenken haben Sie?“
- Dies klären und ausräumen. → Eine tragbare Lösung finden und vereinbaren! Sonst ist es für Eltern sehr schwierig, die Neuorientierung umzusetzen und sie werden dann auch kein Erfolgserlebnis haben. Dies wäre sehr ungünstig.

Folgesitzungen

- Der Berater / Die Beraterin lässt sich erzählen,
 - was sich in der Zwischenzeit verändert hat,
 - wo Ermutigendes geschehen ist,
 - und auch, wo keine Veränderung stattgefunden hat und was schwierig war.

Sollte keine Veränderung bemerkbar gewesen sein:

Nachfragen, detailliert und genau! „Wie kann ich mir das vorstellen?“ „Was haben Sie gesagt / gemacht? Wie hat das Kind darauf reagiert? Was geschah danach?“ ...

Gründe für Misserfolge

- Wenn Eltern mit einem oder mehreren Kindern Mitleid bekommen und ihm immer wieder zu Hilfe kommen (so wird das Kind „klein gemacht“)
- Wenn die Eltern zu viel reden, statt handeln
- Wenn die Eltern inkonsequent sind (Eltern halten sich an die Vereinbarung aus der Beratung, wenn sie entspannt und in guter Stimmung sind, machen es wie früher, wenn sie gestresst sind)
- Wenn die Eltern aus Ungeduld den Kindern ihre Aufgaben abnehmen und wieder selber erledigen
- Wenn die Eltern die Kinder zu oft mit ihrem Ziel konfrontieren und sie so verärgern bis die Kinder nicht mehr zuhören.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Wichtig:

Nicht die Lösung des Problems als eigenen beraterischen Anspruch nehmen!
Sondern: **Gut ist, wenn die Familie am Ende etwas ermutigter ist als davor!**

Tools und Informationen – zum Verständnis für Eltern und Familien

Familienhaus nach Brigitte Lämmle

(Systemische Paar-
und Psychotherapeutin)



Eltern sind die Architekten der Familie, schrieb die amerikanische Familientherapeutin Virginia Satir. Tatsächlich könnte man den Übergang vom Paar zur Familie und die Geburt weiterer Kinder mit einer Baustelle vergleichen. Gebaut wird ein Familienhaus, das möglichst allen Bewohnern Schutz und Raum bietet. In diesem Haus wird gelebt, das heißt auch: Räume werden umgenutzt, abgenutzt und renoviert... Das Familienhaus hat sich auch als Metapher in der Beratungspraxis bewährt. Für viele zeigt es mit überraschender Klarheit, welche Bereiche ihres Lebens mehr Raum brauchen oder welche Räume unzureichend genutzt sind. Es zielt darauf, die verborgenen Selbstheilungskräfte der Familie zu wecken.

EG – Zwei Einzelzimmer: Mann-Zimmer / Frau-Zimmer

- „Was ist der Sinn meines Lebens“,
- was will ich beruflich erreichen,
- wie möchte ich mein Leben gestalten,
- wie lebe ich die Beziehung zu meinen Eltern/Herkunftsfamilie
- Rückzugsort und Kraftquelle

Wichtig zu wissen:

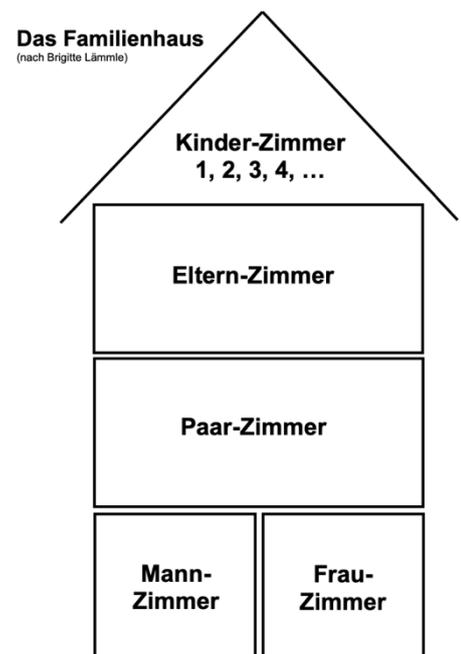
**Jede Entscheidung, die ich in meinem Zimmer treffe,
hat Auswirkungen auf die ganze Familie!**

1.OG – Das Paarzimmer

- Sexualität
- Fragen wie „Wollen wir Kinder?“ „Gemeinsames Konto?“
- Beziehung zu den Schwiegereltern / Eltern
- Paar-Kommunikation
- Sicherheit und Vertrauen
- Auseinandersetzung über Aufgabenverteilung und Beziehung

Wichtig zu wissen:

Skript erstellt durch Tamara Büttner www.tamarabuettner.de





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Kinder sollten gut verstehen, dass diese Themenbereiche nichts mit ihnen zu tun haben, sondern einzig mit dem Paar!

2.OG – Das Elternzimmer

- Wie ist die Beziehung zu jedem einzelnen Kind?
- Gibt es Zeiten als Familie zusammen?
- Auseinandersetzungen über Erziehungsstil
- Gespräche über die Schule
- Gespräche über die Freunde der Kinder
- Umgang mit Medien in der Familie

Wichtig zu wissen:

Die Elternrolle gut von der Paar-Rolle trennen! Dem steht der Gedanke zugrunde „Tat und Täter trennen“: Du, mein Partner/meine Partnerin, liebe ich – Dein Verhalten in Erziehung/Gesprächen mag ich gerade nicht sehr... Dann kann eine gute Paar-Beziehung aufrechterhalten werden und Kinder werden nicht in Beziehungskonflikte Erwachsener hineingezogen.

Das Dachgeschoss – 1, 2, 3, 4, ... Kinderzimmer

- die Selbständigkeit,
- es kann sich zurückziehen und hat einen sicheren Ort.
- hier kann es sich entfalten und sich ausprobieren
- Hobby
- Sport
- Freunde treffen
- SEIN Leben leben

Wichtig zu wissen:

Eltern sollten aufpassen, auch die Grenzen ihrer Kinder zu respektieren.

Wieviel Zeit...

- verbringen Sie denn im Paarzimmer?
- ist denn beruflich gefüllt?
- gibt es für persönliches, wie Sport und Freizeit?
- gibt es mit jedem einzelnen Kind?
- gibt es als komplette Familie?

Bei Trennung...

- Dann wird das Paarzimmer geschlossen.
- Der Rest des Familienhauses bleibt aber bestehen!
- Kindern kann dadurch visualisiert werden, dass nicht alles kaputt ist, dass das Haus noch steht.
 - Wenn nicht, dann ziehen alle in eigene Häuser.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Bei Patchwork...

- Ein zweites Haus wird nebendran gebaut:
- Hier gibt es dann wieder ein Paarzimmer,
- es gibt neue Kinderzimmer
- aber auch zwei Elternzimmer,
 - eins mit „biologischen Eltern“
 - und eines mit „sozialen Eltern“
- Vermutlich gibt es mehrere Häuser.
 - Oft sind die Eltern „halb sozial“ und „halb biologisch“

Familien – Skulpturen

Die Familienskulptur ist eine interessante und erlebnisintensive Methode, um die Beziehungen der Familie in Haltung und Position darzustellen. Sie bietet einen ganzheitlichen Zugang zu dem komplexen System Familie auf unterschiedlichen Ebenen.

(aus Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung)

Inside-Out-Perspektive

- Ein Familien-Mitglied stellt verschiedene Familienmitglieder nach seinem Empfinden der Situation auf. Dabei kann auf folgende Aspekte eingegangen werden:
 - räumlicher Abstand als Symbol für emotionale Nähe: Wer steht wem wie nah und wie fern?
 - oben/unten als Symbol für Machtpositionen: Wer setzt sich am stärksten durch? Wer entscheidet am wenigsten?
 - Mimik und Gestik: Wer guckt wohin? Wer hat offene, wer geballte Hände? usw.
- Alle Familienmitglieder werden anschließend aufgefordert, in der Position zu verharren und die damit verbundene Empfindungen wahrzunehmen:
 - Welches Gefühl hast du in dieser Position? Passt es zu dem Gefühl, das ... (der Betreffende in der Familie) hat?
 - Wusstest du, dass der ‚Bildhauer‘ die Familie so sieht?
 - Stimmt du mit dem Bild überein, oder sollte es geändert werden?
 - Welche Veränderungen wünscht sich jeder, um sich besser zu fühlen?

Outside-In-Perspektive

Der Familie kann Rückmeldung gegeben werden, wie der Berater, die Beraterin, diesen Moment gerade erlebt: „Ich möchte Ihnen einmal ein Bild zeigen...“

Simultan-Skulptur:

Jedes Familien-Mitglied wird gebeten, sich im Raum so zu platzieren, wie es im Moment seine Beziehung zu den anderen erlebt.

(aus Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung)



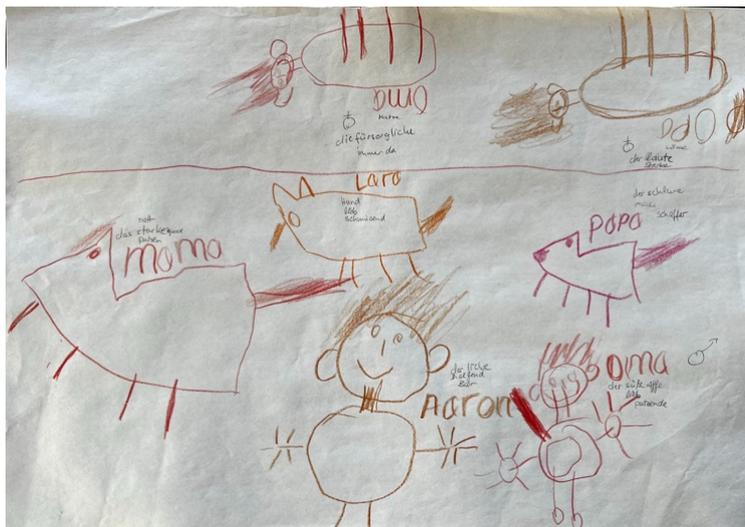
Familien-Skulpturen: Weitere symbolische Darstellungen

Auch mit

- Steinen,
- Mensch-ärgere-Dich-nicht-Männchen,
- Figuren oder
- Tieren

können Familien-Skulpturen aufgestellt werden.

Eine Möglichkeit ist es auch, die Familie in Tieren zu *zeichnen*. Dabei geht es nicht um künstlerisches Können, sondern um die Assoziations-Kette des malenden Familien-Mitglieds warum er/sie dieses Tier für dieses Familienmitglied ausgesucht hat usw. Diese Arbeit ist vor allem für kleinere Kinder eine Hilfe oder für Menschen mit Behinderung.



(Bild von meiner Tochter mit Behinderung, 14 Jahre alt)

- Bei all diesen Instrumenten können mehrere Bilder erstellt werden:
→ **Ist-Zustand und Wunschbild**
 - Anschließend sprechen wir mit dem Gestalter über sein Werk.. was soll sich verändern?
 - Alle Familienmitglieder hören zu und werden anschließend auch befragt:
 - Stimmt Du mit dem Bild überein? Was sollte geändert werden?
 - Welche Veränderungen wünscht sich jeder, um sich besser zu fühlen?

Grundrichtungen (GPI)

- Bei der Familienberatung auch gut mit einzubeziehen sind die Grundrichtungen der lebensstiltypischen Ziele. Auch dieses Instrument dient dazu, möglichst viele hilfreiche Informationen zu bekommen, um die Familie beraten zu können.
- Geschäftig, Konsequenz, Freundlich, Gemütlich...



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

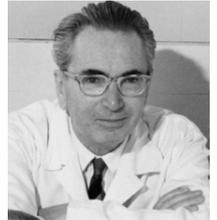
- Wie wirken sich diese Grundrichtungen der Eltern auf die Familie aus?
- Wie wirken sich diese Grundrichtungen der Kinder auf die Eltern aus?

Reframing = Positives Umdeuten

„Nicht das Problem macht Schwierigkeiten, sondern unsere Sichtweise“

„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“

– Viktor Frankl
Begründer der Logotherapie



„Alles kann auch ganz anders sein.“ – Alfred Adler

„Nicht das Problem ist das Problem, sondern die Lösung des Problems.“ – Virginia Satir

- Reframing: die Fähigkeit, ein bestimmtes Ereignis oder Verhalten in einem neuen Rahmen (Frame) zu sehen und in einen neuen Rahmen zu setzen.
- Sichtweise auf eine Situation, ein Problem oder eine Information verändern.
- Neue Perspektive gewinnen, der Situation eine andere Bedeutung geben.

Zeitstrahl / Zeitkuchen

Zeitstrahl

- Auf einem Zeitstrahl werden wichtige Daten eingetragen, z. B. Kennenlernen, Heirat, Kinder, Hausbau, 1. Schultag, Krankheitsbeginn u. -ende, usw.

Ziel ist, zu visualisieren, ab wann das Problem aufgetreten ist. Z. B. ab Geburt des dritten Kindes – dadurch kann das Verständnis für die Situation gefördert werden und die Ideensammlung, was braucht es in dieser Situation bzw. was braucht die Problemperson von der Familie?

Zeitkuchen

- In einem Zeitkuchen werden alltägliche Zeiten eingetragen, z. B. Dauer der Arbeitszeit, Dauer von Sport, Dauer von Familienzeit, Dauer von Paarzeit, Dauer von Zeit allein, Dauer von Zeiten mit Freunden usw.
- Dies kann ein „Tageskuchen“, „Wochen- oder Monatskuchen“ sein.

Ziel ist, zu visualisieren, wie Zeiten und Prioritäten verteilt sind. Könnte hier – zu Gunsten der Problemlösung – etwas verändert werden?

Kommunikation

Ich-Botschaften statt Du-Botschaften

Statt anzuklagen, von den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen sprechen. Dies fällt vielen Familien schwer und sie haben auch keine Idee, wie dies gehen könnte. Es ist also hilfreich, diesen Weg den Familien zu lernen.

Benennen, was man sehen und hören kann oder zu verstehen glaubt.

Skript erstellt durch Tamara Büttner www.tamarabuettner.de



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

► Wertfreie Sätze bauen eine Brücke:

Statt „Du sollst nicht immer dein Zeug durch die Gegend werfen und die Türen knallen!“
lieber sagen:

- „Ich sehe, dass du deinen Rucksack rumwirfst und ich höre, wie die Türen knallen! Und ich frage mich, warum?“
- „Magst Du mir sagen, was los ist?“ / „Ist etwas passiert?“ / „Wenn Du reden willst, ich habe Zeit für Dich!“

Dann: Gut zuhören / Zum Verständnis nachfragen / KEINE vorgefertigte Meinung haben / KEINE Vorwürfe / KEINE Ratschläge, sondern:

► Weiterbringende Fragen stellen

- „Hast Du eine Idee, was du jetzt machen könntest? / „Was denkst Du passiert, wenn du ... ausprobierst?“
- „Kann ich, Können wir etwas für Dich tun?“

► Mutmachende Rückmeldungen geben

Das war ein gutes Gespräch mit dir! / Dein Lösungsgedanke klingt gut! / Bemühungen anerkennen (Ich sehe, wie sehr Du Dich um eine Lösung bemühst, wie wichtig Dir das alles ist...) / Anerkennen, dass die Situation gerade gar nicht leicht ist...

Tagesablauf der Familie

Sehr erhellend ist es für Familien, wenn der Tagesablauf einmal im Detail angeschaut wird.

- Wer macht was?
- Wann wird was gemacht?
- Gibt es gemeinsame Zeiten?
- Gibt es gemeinsame Tischzeiten?
- Wieviele Termine jeweils?
- Fahrdienst-Regelungen?
- Verantwortungsbereiche?

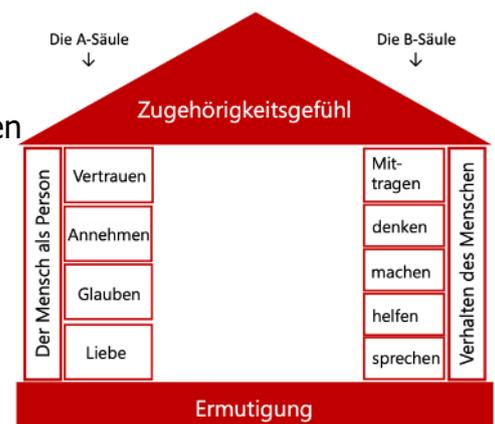
→ Oftmals übernehmen Eltern zu viel Verantwortung und entmutigen damit ihre Kinder.

Vorteil der Visualisierung des Tagesablaufs: Bei einem Problem mit einem Kind, sehen Eltern, dass vieles aber gut läuft und nur das eine Thema schwierig ist.

Ermutigungsübungen

Eltern die Wichtigkeit der Ermutigung erklären

- Den Blick auf das Positive schule
- 5:1 Regelung bzw. 9:1 Regelung bei Kindern einführen
- Ermutigungsrunden etablieren
- Familienrat eröffnen
- Tat und Täter unterscheiden, A-Säule stehen lassen
- Helfen lassen, Verantwortung übernehmen lassen
- Mit den Kindern sprechen, Mitspracherecht geben
- Mut zur Unvollkommenheit. Fehler nicht so wichtig



Skript erstellt durch Tamara Büttner www.tamarabuettner.de



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

machen.

- Auf Stärken achten und auf diese bauen

Wie gelingt Ermutigung?

- Familienrat = jeder wird gehört, jeder darf mitbestimmen
- Ermutigungsblatt / -Buch (jederzeit zugänglich und schreibbereit für die ganze Familie)

Schule – schlechte Noten...

Drei Fragen für Eltern an ihre Kinder bei schlechten Noten:

1. „Weißt du, wieso du diese Note bekommen hast?“
Nein! → dann frage bitte deinen Lehrer / gemeinsame Überlegungen
Ja! → weiter zu Frage 2
2. „Willst du daran etwas ändern?“
Nein! → Okay. Keine weiteren Fragen und Einwände der Eltern folgen!
Ja! → weiter zu Frage 3
3. „Welche Ideen hast du?“ / „Wie können wir dich dabei unterstützen?“

Verantwortung beim Kind lassen, nicht bewerten, nicht schimpfen, meckern, nörgeln, Besserwissen.... Sobald Eltern die Verantwortung übernehmen, rauben sie ihren Kindern die Chance, selbst Verantwortung zu übernehmen und aus den eigenen Erfahrungen (Fehlern) zu lernen.

Konflikte der Kinder selbst lösen lassen – Wessen Problem ist es?

- Werden meine Rechte missachtet?
- Könnte jemand verletzt werden?
- Könnte das Eigentum von jemanden beschädigt werden?
- Ist das Kind zu jung, um für dieses Problem verantwortlich zu sein?

Wenn **eine** dieser Fragen mit „**ja**“ beantwortet wird, dann ist es das Problem der Erwachsenen (Erzieher/in).

Wenn **alle** Fragen mit „**nein**“ beantwortet werden, dann ist es das Problem des Kindes bzw. der Kinder.

Geschwisterstreit

Dazu stelle ich den Eltern drei Fragen:

- Was machen Sie normalerweise, wenn die Kinder streiten?
- Ist diese Reaktion hilfreich? Hören sie auf zu streiten? Streiten sie dann den restlichen Tag oder sogar die ganze Woche nicht mehr?
- → Was können Sie anders machen?

Es gibt ein wunderbares Prinzip bei Geschwisterstreit: **Halte Dich raus!**

Warum streiten Geschwister?

- Um zu testen, auf welche Seite schlägt sich der/die Erwachsene?
- Das Ziel der Kinder ist, dass Eltern Partei ergreifen sollen.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Kinder möchten die Aufmerksamkeit und prüfen die familiäre Gerechtigkeit. Eltern können dabei nur verlieren, weil eins der Kinder wird sich ungerecht behandelt fühlen!

Nachgewiesen ist, dass sich Kinder häufiger streiten, wenn die Eltern da sind. Allerdings nur, wenn die Eltern immer wieder dem Streit Aufmerksamkeit geben - selbst, wenn wir dann nur sagen: "Hört doch endlich auf zu streiten!"

Oft ist unser erster Impuls, das (vermeintlich) schwächere Kind in Schutz zu nehmen, was die Geschwisterrivalität aber noch mehr anheizt... Was wir dabei meistens nicht bedenken ist, was hat das ‚schwächere‘ Kind vielleicht davor gemacht? Warum regt sich eigentlich wirklich das ‚stärkere‘ Kind auf? Wurde es vielleicht herausgefordert, geärgert usw.?

Geschwisterstreit ist auch sinnvoll..

Es ist ein wichtiges Trainingsfeld, um zu lernen...

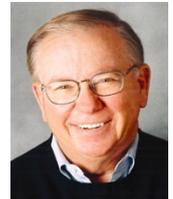
- wie man Kompromisse schließt,
- wie man sich durchsetzen kann,
- um NEIN sagen zu üben
- und um zu lernen, wie man sich versöhnt.

Wenn es nicht gefährlich ist, sollten wir das Lösen des Streits den Kindern selbst überlassen.

10 Gebote eines Teenagers für seine Eltern

Nach Kevin Leman
(US-Psychologe,

Individualpsychologie und Autor)



1. Gebt mir bitte nicht alles, was ich will.

Wenn ihr nein sagt, zeigt mir das, dass ich euch nicht gleichgültig bin. Ich bin dankbar für Richtlinien.

2. Behandelt mich nicht wie ein kleines Kind.

Sicher wisst ihr, was „richtig“ ist. Aber es gibt Dinge, die ich für mich selbst entdecken muss.

3. Respektiert mein Bedürfnis nach Privatsphäre.

Ich muss mich zurückziehen können, um mir über manches klar zu werden und ein wenig zu träumen.

4. Sagt nie: „Zu meiner Zeit ...“.

Da schalte ich sofort ab. Die Zwänge und Verpflichtungen meiner Welt sind komplizierter als damals, als ihr in meinem Alter wart.

5. Ich mäkle nicht an euren Freunden oder Kleidern herum - kritisiert bitte auch nicht meine.

Wir können verschiedener Meinung sein und doch die Entscheidungen des anderen respektieren.

Skript erstellt durch Tamara Büttner www.tamarabuettner.de



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

6. Bewahrt mich nicht ständig vor allen Fehlern;

denn aus meinen Fehlern lerne ich am meisten. Überlasst mir die Verantwortung für die Entscheidungen in meinem Leben. Nur so kann ich lernen, Verantwortung zu übernehmen.

7. Seid mutig genug, mir eure Enttäuschungen, Gedanken und Gefühle mitzuteilen.

Übrigens: Ich werde nie zu alt sein, um gerne zu hören, dass ich geliebt werde.

8. Haltet keine Vorträge.

Ich habe seit Jahren gute Ratschläge bekommen; vertraut mir, dass ich die Weisheit, die ihr mir mitgegeben habt, auch einsetzen werde.

9. Ich respektiere euch, wenn ihr mich für eine gedankenlose Tat oder ein Wort um Verzeihung bittet.

Das beweist, dass keiner von uns perfekt ist.

10. Seid mir ein gutes Vorbild.

Was ihr tut, sagt mir mehr, als was ihr sagt.

Wichtige Beratungsgrundsätze

- Keine Beratung ohne Auftrag
- Ein guter Berater arbeitet mit jedem Klienten anders
- „Stelle deine Sache auf nichts!“ – Alfred Adler
 - Gib in jeder Sitzung das, was du geben kannst und lass dann los
 - Du bist nicht verantwortlich, ob der Klient, die Familie, Fortschritte macht oder nicht
 - Du bist dafür verantwortlich, dass du präsent bist und das gibst, was du kannst.

Nach vielen Untersuchungen scheint festzustehen:

Die Person des Beraters ist wichtiger als die Methode!

Aber:

- Je mehr du das **Menschenbild der Individualpsychologie** verstanden hast, desto klarer bist du im Denken.
- Je mehr du **dich selbst verstanden** hast, desto besser kannst du als Berater arbeiten
- Je besser du eine **freundliche, warme und ermutigende Haltung** herstellen und halten kannst...
- ...und je besser du diese Haltung mit **Humor** und der **Fähigkeit zu führen** verbinden kannst, desto besser bist du als BeraterIn.