
5 Tipps

Für eine neue Basis
der Kommunikation mit
deinem Kind

Good Things, Take Time To Grow

Hallo,

Schön dass du hier bist und dir die Zeit nimmst, das beste für dich und dein Kind zu tun. Du wirst auf den nächsten Seiten den Grundstein, für mehr Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung deines Kindes legen.



Kommunikation ist ein zweischneidiges Schwert – besonders, wenn es um Teenager geht. Doch es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, Wege zu finden, sich wirklich mitzuteilen. Dieses Workbook ist für Mütter, die lernen möchten, wie sie in kleinen, aber wirkungsvollen Schritten eine neue Grundlage für den Austausch mit ihren pubertierenden Kindern schaffen. Die Reflexionsaufgaben am Ende jeder Seite helfen dir, das Gelesene direkt umzusetzen. Setze keine Perfektion voraus – sei einfach offen für Veränderungen!

Was dich erwartet:

- 5 einfache Tipps für einen besseren Zugang zu deinem Kind
- Reflexionsaufgaben, die dir helfen, deine eigenen Erfahrungen zu nutzen
- Ein neues Verständnis davon, wie du als Mutter wirklich "gehört" werden kannst

Viel Spaß dabei



5 Tipps für den Alltag

Tipps 1 – Setze auf unauffällige Gesprächsgelegenheiten

Manchmal sind die besten Gespräche die, die zufällig stattfinden. Du musst nicht immer gezielt Zeit für tiefgründige Diskussionen einplanen – nutze stattdessen Momente, die ohnehin geschehen. Beim gemeinsamen Kochen, beim Auto fahren oder sogar während des Zähneputzens kannst du unauffällig Themen anschneiden.

Diese Situationen sind stressfrei und unverkrampft, sodass dein Kind eher bereit ist, zuzuhören und zu antworten.

Beispiele für unauffällige Gesprächsmomente:

- Beim Abendessen nicht nur nach den Hausaufgaben fragen, sondern beiläufig eigene Erlebnisse des Tages teilen.
- Während einer Autofahrt das Radio leiser drehen und fragen: "Wie war's eigentlich mit deiner neuen Lehrerin?"
- Beim gemeinsamen Aufräumen über deine eigenen Erfahrungen aus der Schulzeit sprechen.



Reflexionsaufgabe: Überlege dir drei Situationen in deinem Alltag, die sich für ein entspanntes, unauffälliges Gespräch eignen. Was könntest du in diesen Momenten ansprechen, um eine lockere, aber ehrliche Unterhaltung zu starten?



5 Tipps für den Alltag

Tipps 2 – **Verwende Ich-Botschaften statt Du-Vorwürfe**

Wenn du deine Gefühle direkt ausdrückst, ohne dein Kind anzugreifen, wird es viel eher bereit sein, zuzuhören. Mit Ich-Botschaften nimmst du Verantwortung für deine eigenen Gefühle, anstatt deinem Kind die Schuld zuzuschieben. Dies schafft eine weniger konfrontative Atmosphäre und öffnet die Tür für echte Kommunikation.

Beispiele für Ich-Botschaften:

- "Ich fühle mich verletzt, wenn wir uns anschreien, weil mir unser Verhältnis wichtig ist."
- "Ich mache mir Sorgen, wenn ich nicht weiß, wo du bist."
- "Ich würde mir wünschen, dass wir mehr Zeit miteinander verbringen."



Reflexionsaufgabe: Überlege dir eine Situation, in der du deinem Kind Vorwürfe gemacht hast. Wie könntest du dieselbe Botschaft in einer Ich-Formulierung ausdrücken? Schreibe einen Satz, den du beim nächsten Mal verwenden könntest.



5 Tipps für den Alltag

Tipp 3 – Führe neue Rituale ein

Gemeinsame Rituale schaffen eine vertraute Atmosphäre und geben deinem Kind Sicherheit. Diese kleinen, regelmäßigen Momente können Wunder wirken, um den Austausch zu fördern, ohne dass er gezwungen wirkt. Das kann ein tägliches "Wie war dein Tag?"-Moment vor dem Schlafengehen oder ein wöchentliches gemeinsames Frühstück sein.

Beispiele für einfache Rituale:

- Ein kurzer Abend-Check-in: "Was war heute dein Highlight?"
- Ein gemeinsames Abendessen, bei dem alle über einen positiven Moment des Tages sprechen.
- Einmal pro Woche eine Stunde ohne Handy oder TV, nur für einen Spaziergang oder ein gemeinsames Spiel.



Reflexionsaufgabe: Überlege dir, welches kleine Ritual in deinen Alltag passen könnte. Denke an etwas Einfaches, das keinen zusätzlichen Stress verursacht. Wie könntest du es in den Tagesablauf integrieren?



5 Tipps für den Alltag

Tipp 4: Schaffe Pausen zwischen Reaktionen

Nicht immer sofort zu reagieren, hilft dir, deine Worte besser zu wählen und dein Kind zu signalisieren, dass du nachdenkst, bevor du antwortest. Das reduziert Konflikte und schafft eine ruhigere Gesprächsatmosphäre. Pausen ermöglichen es dir, den richtigen Ton zu finden und Überreaktionen zu vermeiden.

Beispiel für eine Pause:

- Wenn dein Kind dich provoziert oder etwas Emotionales sagt, atme einmal tief durch und antworte erst dann. Die Pause zeigt deinem Kind, dass du überlegst, statt impulsiv zu reagieren.



Reflexionsaufgabe: Erwinnere dich an eine hitzige Situation mit deinem Kind. Was hätte eine kurze Pause bewirken können? Schreibe auf, was du anders hättest machen können.



5 Tipps für den Alltag

Tipp 5: Höre zwischen den Zeilen

Teenager neigen dazu, sich indirekt auszudrücken. Wenn dein Kind sagt: "Niemand versteht mich", steckt oft eine tiefergehende Sorge dahinter. Indem du zwischen den Zeilen hörst und nachfragst, schaffst du die Möglichkeit, tiefer ins Gespräch einzutauchen.

Beispiel:

- Kind: "Alles ist blöd."
- Mutter: "Das klingt, als ob heute viel schief gelaufen ist. Was ist genau passiert?"



Reflexionsaufgabe: Denke an ein Beispiel, bei dem dein Kind etwas Unklares oder Negatives gesagt hat. Welche tiefergehende Botschaft könnte dahinterstecken? Wie kannst du beim nächsten Mal nachfragen?



Fazit

So schön, dass du dir für dich die Zeit genommen hast um dich mit dem Thema Verantwortungsbewusstsein für dein Kind zu befassen.

Vermutlich hast du ja bereits einiges selbst unternommen, um die Situation zu verändern und/oder ein anderes, angemessenes Verhalten zu bekommen. Und bestimmt gab es Situationen, in denen es auch schon funktioniert hat.



Zum Abschluss möchte ich dir sagen: Es ist vollkommen normal, dass nicht jeder Versuch sofort gelingt. Kommunikation ist ein Prozess – und dein Kind wird deine Bemühungen, auch wenn es manchmal nicht direkt sichtbar ist, erkennen. Bleib geduldig, aber gib nicht auf.



Abschlussreflexion:

Wähle einen der fünf Tipps aus, den du innerhalb der nächsten Woche bewusst umsetzen möchtest. Beobachte, wie es dir und deinem Kind dabei geht. Was hat gut funktioniert? Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?



Jetzt darfst du loslegen und üben, üben, üben
Wenn es trotzdem an irgendeiner Stelle mal hakt:
Hol dir Rat. Warte nicht, bis es eskaliert.

Buche dir jetzt ein
Gespräch mit mir!