
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 zweiseitiges 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

Tipp 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 ansprechen.

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

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!