



mutigundstark

Starke Kinder-Starke Zukunft

Lösungskompass Konflikte

Konflikte gehören zum Familienalltag und lassen sich nicht immer sofort lösen. Der **Lösungskompass Konflikte** gibt dir Orientierung in schwierigen Momenten und hilft dir, ruhig zu bleiben, hinter das Verhalten zu schauen und dein Kind Schritt für Schritt zu einer eigenen Lösung zu begleiten..

1. BIN ICH RUHIG GENUG?

Ich schaue zuerst auf mich.

Bin ich gerade ruhig genug, um klar zu handeln und zuzuhören? Oder merke ich, dass ich selbst wütend, gestresst oder aufgebracht bin?

Ich muss den Konflikt nicht sofort lösen. Ich darf mich zuerst regulieren, um wieder klar handeln zu können.

Das kannst du jetzt tun:

Finger-Atemübung: Fahre mit dem Daumen langsam nacheinander an den Fingern der Hand entlang.

Boden spüren: Stelle beide Füße bewusst auf den Boden, atme langsam länger aus als ein und sage dir innerlich:

Ich muss das nicht sofort lösen. Ich brauche erstmal die nötige Ruhe.

2. BRAUCHT MEIN KIND MICH JETZT?

Ich entscheide, ob und wie viel Unterstützung nötig ist.

Besteht Gefahr? Wird jemand verletzt? Geht etwas kaputt? Werden Grenzen wiederholt missachtet? Oder können die Kinder den Konflikt noch selbst bewältigen?

Wenn Schutz oder Führung nötig sind, greife ich ruhig und klar ein.

Das kannst du sagen:

„Ich sehe, ihr seid gerade beide richtig wütend. Wütend sein ist okay. Ich lasse nicht zu, dass ihr euch schlagt oder Sachen kaputt macht.“

Oder:

„Stopp. Ich lasse nicht zu, dass du deinen Bruder schlägst. Ich helfe euch jetzt, Abstand voneinander zu bekommen.“

Oder wenn kein Eingreifen nötig ist:

„Ich sehe, ihr seid euch gerade nicht einig. Versucht zuerst, selbst eine Lösung zu finden. Wenn ihr nicht weiterkommt, könnt ihr mich holen.“

Merksatz:

Manchmal braucht mein Kind Schutz. Manchmal klare Führung. Manchmal Unterstützung. Und manchmal mein Vertrauen, es selbst zu versuchen.

3. WAS IST PASSIERT?

Ich höre aktiv zu, bevor ich urteile.

Ich suche nicht sofort nach dem Schuldigen. Vielleicht habe ich den Konflikt gar nicht selbst gesehen. Und selbst wenn ich dabei war, können zwei Kinder dieselbe Situation unterschiedlich erlebt haben.

Das kannst du jetzt tun:

Höre zuerst zu. Stelle offene Fragen. Unterbrich nicht sofort und versuche, noch keine Lösung anzubieten.

Das kannst du sagen:

„Hilf mir zu verstehen, was passiert ist.“

„Wie hast du die Situation erlebt?“

„Was ist davor passiert?“

„Und was ist dann passiert?“

Wenn mehrere Kinder beteiligt sind:

„Ich möchte auch hören, wie du die Situation erlebt hast.“

Merksatz:

Ich kenne vielleicht eine Sichtweise – aber nicht die ganze Geschichte.

4. WAS WAR MEINEM KIND WICHTIG?

Ich schaue hinter das Verhalten.

Das Verhalten sehe ich. Was meinem Kind in diesem Moment wichtig war, sehe ich nicht sofort.

Vielleicht ging es um Gerechtigkeit, Zugehörigkeit, Ruhe, Selbstbestimmung, Aufmerksamkeit, Sicherheit oder Schutz.

Das kannst du jetzt tun:

Versuche gemeinsam mit deinem Kind herauszufinden, was hinter seiner Reaktion steckte. Welches Bedürfnis das Kind hatte.

Nicht rechtfertigen.

Nicht entschuldigen.

Verstehen.

Das kannst du fragen:

„Was war dir in diesem Moment wichtig?“

„Was wolltest du erreichen?“

„Was hat dich so wütend gemacht?“

„Warst du wütend auf deinen Bruder oder warst du enttäuscht, weil du nicht mitspielen durftest?“

Bei jüngeren Kindern kannst du eine Vermutung anbieten:

„Ich glaube, dir war wichtig, dass du auch mitspielen darfst. Kann das sein?“

Oder:

„Vielleicht warst du wütend, weil du das Gefühl hattest, dass es unfair ist.“

Merksatz:

Verstehen heisst nicht erlauben. Ich kann verstehen, was meinem Kind wichtig war, und sein Verhalten trotzdem kritisieren. Nach dem Motto, du als Mensch bist voll ok, aber dein Verhalten gerade nicht.

5. WELCHE ANDERE MÖGLICHKEIT HAT MEIN KIND?

Ich begleite mein Kind dabei, andere Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Mein Kind weiss jetzt vielleicht, warum es so reagiert hat. Aber dadurch weiss es noch nicht automatisch, was es beim nächsten Mal anders machen kann.

Das kannst du jetzt tun:

Lass dein Kind zuerst selbst überlegen.

Wenn ihm nichts einfällt, unterstütze es mit konkreten Ideen.

Je jünger das Kind ist, desto mehr Führung und konkrete Alternativen braucht es.

Das kannst du sagen:

„Was hättest du stattdessen tun können?“

„Wie könntest du zeigen, was dir wichtig ist, ohne jemanden zu verletzen?“

„Was könntest du tun, wenn das nicht funktioniert?“

Wenn dein Kind keine Idee hat:

„Möchtest du zwei Ideen von mir?“

Dann konkrete Möglichkeiten anbieten:

„Du könntest Stopp sagen und dann das, was du möchtest“

„Du könntest kurz weggehen.“

„Du könntest sagen, was dich stört.“

„Du könntest mich holen, wenn du nicht weiterkommst.“

Merksatz:

So viel Unterstützung wie nötig. So viel Eigenverantwortung wie möglich.

.

6. WAS PROBIERT MEIN KIND BEIM NÄCHSTEN MAL?

Ich helfe meinem Kind, aus einer Idee einen konkreten nächsten Schritt zu machen.

Eine gute Idee allein verändert noch kein Verhalten. Deshalb wird jetzt festgelegt, was das Kind in einer ähnlichen Situation ausprobieren möchte.

Das kannst du jetzt tun:

Wählt **eine konkrete Handlungsmöglichkeit** aus.

Überlegt, was das Kind macht, wenn die erste Lösung nicht funktioniert.

Bei jüngeren Kindern kann die neue Handlung direkt kurz geübt werden.

Das kannst du sagen:

„Welche Möglichkeit möchtest du beim nächsten Mal ausprobieren?“

„Was machst du, wenn du merkst, dass du wieder richtig wütend wirst?“

„Und was machst du, wenn das nicht funktioniert?“

„Wann holst du dir Hilfe?“

Bei jüngeren Kindern:

„Wollen wir einmal ausprobieren, wie du das sagen kannst?“

„Zeig mir mal, wie du beim nächsten Mal Stopp sagen möchtest.“

Zum Schluss frage ich mich als Erwachsener:

„Was braucht mein Kind von mir, damit es das schaffen kann?“

Vielleicht übst du eine konkrete Situation mit deinem Kind einfach mal.

Merksatz:

Veränderung beginnt mit einem kleinen, konkreten nächsten Schritt.

STOPPEN, WENN ES NÖTIG IST.

VERSTEHEN, WAS DAHINTERSTECKT.

BEGLEITEN, DAMIT VERÄNDERUNG MÖGLICH WIRD.

Das Ziel ist nicht, Konflikte für mein Kind zu lösen. Das Ziel ist, mein Kind dabei zu begleiten, sie zunehmend selbstständig zu lösen.