Handout zur Veranstaltung

„Nein sagen - mit Herz & Haltung“

Klare Grenze – sichere Beziehungen

Kinder brauchen Grenzen, um sich sicher zu fühlen. Sie brauchen Grenzen, um Halt zu finden und sich orientieren zu können. Ein klares, ruhiges „Nein“ zeigt: *Ich übernehme Verantwortung für den Raum, in dem du dich frei bewegen kannst.*

Ein „Nein“ bedeutet NICHT:

- autoritär
- lieblos oder streng sein
- Gefühle ignorieren
- das Kind ablehnen

Ein *gutes* „Nein“ ist

- ✓ klar
- ✓ konsequent
- ✓ eindeutig
- ✓ begründet (kurz!)
- ✓ respektvoll
- ✓ auf Augenhöhe
- ✓ eine klare Regel

Kinder lernen dadurch:

- einen Umgang mit ihrer Frustrationstoleranzgrenze
- Vertrauen in Erwachsene entwickeln zu können
- Regeln zu akzeptieren
- eigene Gefühle zu regulieren

☞ **Gefühle anerkennen ≠ Wunsch erfüllen**

☞ **Gefühle anerkennen & Grenze halten**

Sich wiederholende und gewohnte Alltagssituationen stärken und geben Halt. Es sind nicht die Ausnahmeregelungen zwischendurch.

Kinder dürfen wütend, traurig oder enttäuscht sein.
Sie brauchen ihre Gefühle, um sich orientieren zu können.

☞ **Erwachsene halten diese Gefühle aus.**

Das Nein bleibt – die Beziehung auch.

☞ **Ein liebevolles „Nein“ ist Beziehungsarbeit und Fürsorge.**

Quelle: Kathrin Bick, Bildungsreferentin
www.bick-coaching.com