



**Konflikte lösen  
leicht gemacht**



# WILLKOMMEN

*Herzlich willkommen zu „Konflikte lösen leicht gemacht“! Konflikte gehören öfters leider noch zum Leben dazu, sei es im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis. Doch die gute Nachricht ist: Konflikte müssen nicht belastend sein – sie bieten auch die Chance, Beziehungen zu stärken und persönliches Wachstum zu fördern.*

Liebe Eltern,

wenn ihr dieses Dokument erhaltet, hat Dein Kind vermutlich schon einen Gedanken STARK Kurs erleben dürfen. In diesem Kurs hat es gelernt, wie es seine Gedanken bewusst lenken, innere Stärke entwickeln und Herausforderungen und Konflikte mutig meistern kann.

Damit Dein Kind das Gelernte nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause festigen kann, findest Du hier hilfreiche Tipps, Tricks und Übungen. Sie unterstützen Dich dabei, Dein Kind weiterhin zu stärken.

So können wir alle zusammen sicherstellen, dass Dein Kind gestärkt und voller Selbstvertrauen als kleiner Superheld aus jeder Situation hervorgeht.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Begleiten!

*deine Kathi*



# ENTSTEHUNG VON KONFLIKTEN

**Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Interessen, Meinungen, Bedürfnisse oder Werte aufeinandertreffen.**

Beleidigungen sind erst einmal nur Meinungen anderer Menschen, die dein Kind nicht annehmen muss. Beleidigungen sind für mich wie Kackhaufen. Und wer will sich diese gerne in sein Herz laden. Vermutlich niemand, oder?

Wichtig ist, dass dein Kind selbst eine gute Meinung von sich hat!



## KÖRPERHALTUNG

**Die Kinder erfahren zuerst, wie wichtig die Körperhaltung in Konfliktsituationen ist, da sie nicht nur die eigene Stimmung und eventuell Gefühle widerspiegelt, sondern auch darauf wirkt, wie das Gegenüber reagiert, wenn es auf Streit aus ist.**

Kinder oder Erwachsene, die ihren Ärger an anderen Menschen rauslassen wollen, suchen sich öfters Menschen, die schüchtern und verunsichert wirken, da es hier schneller und einfacher geht die Wut rauszulassen.



**Füße auseinander, Schultern gerade, ich schaue dem anderen in die Augen sehen.**



# MUTIG EINEM KONFLIKT BEGEGNEN



**1** Vielleicht denkst du jetzt: Aber mein Kind muss sich doch wehren! Meine Antwort ist JEIN.

Im ersten Schritt, zählt es für mich zu **erkennen**, dass das Gegenüber gerade selbst nicht gut drauf ist und die schlechte Laune an deinem Kind auslassen will.

Denn Kinder, die andere mit Worten bedrängen, suchen in der Regel nur nach **Aufmerksamkeit und Beachtung**. Je mehr Aufmerksamkeit sie bekommen, desto mehr werden sie in ihrem negativen Verhalten bestärkt. Der Spassfaktor für Kinder, die sich in meiner Sprache wie Schnaken verhalten, hört nicht auf, wenn dein Kind sich immer wieder auf die Kackhaufen einlässt und vielleicht noch welche zurück sagt.

**2** Entscheidend ist zuerst einmal die **mutige Körperhaltung**, so dass dein Kind zeigt, dass es sich nicht von den Reaktionen, Provokationen und Kackhaufen einschüchtern lässt. Wird das Kind, das ärgert, jedoch **nicht beachtet, vergeht ihnen die Lust auf weiteres Provozieren** zumeist schnell. Halte daher dein Kind bitte nicht dazu an, sich bei Beleidigungen oder Provokationen lautstark zu wehren, da dies die Situation nur verschärfen würde – bis hin zur handfesten Prügelei.

**3** Im Kurs haben die Kinder gelernt, bei Provokationen und Beleidigungen ruhig zu bleiben, sich umzudrehen und wegzugehen.

**4** Und viel schöner ist es für Kinder in der **Pause** in der Schule **mit anderen zu spielen**, anstatt in einem Streit (Kackhaufenalarm) festzustecken.



# Was haben Schaf, Schnake und Löwe mit Konflikten zu tun?

*Schnakenmenschen beleidigen andere, um Spaß zu haben und Aufmerksamkeit und Beachtung zu bekommen.*

*Das Schafverhalten äußert sich im herum meckern. Vieles ist blöd und doof. z.B. Ich mag keine Hausaufgaben machen. Das Essen schmeckt mir nicht. Ich möchte jetzt aber noch nicht ins Bett.*

*Ein Löwenkind bleibt ruhig & entspannt und entscheidet sich gegen die Kackhaufen. Es dreht sich um und geht bei einem Streit weg.*



# Wie kann sich mein Kind noch behaupten?



Ich möchte an dieser Stelle klar betonen, dass ich nicht möchte, dass Kinder nur in Konfliktsituationen die Schnaken ignorieren. Jedoch ist der erste Schritt erst einmal zu erkennen, dass es eskaliert und sich selbst den Raum zum Durchatmen zu verschaffen, bevor dein Kind dann mitten drin und dabei ist.

## **HALT STOPP!**

Manchmal ist es notwendig, in einer Konfliktsituation deutlich und klar **Grenzen aufzuzeigen**. Mit einer ausgestreckten Hand und einem Halt Stopp und vor allem einer **festen Diamantenstimme** wird die Grenze aufgezeigt, dass es nun reicht und **“Höre auf mit... oder ich möchte das nicht”!**

Das „Stopp!“ ist eine schnelle und prägnante Möglichkeit, eine Situation zu unterbrechen und wieder Ruhe herzustellen.



# WAS TUN, WENN MIR ETWAS WEGGENOMMEN WIRD?



Auch hier mein Tipp, **ich bin ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft.**

Wenn mir jemand z.B. meine Flasche weggenommen hat, sage ich mit meiner festen und klaren Diamantenstimme: "Gib mir meine Flasche zurück"!

Und das wiederhole ich bis ich sie zurück bekomme mit hoher Energie!



Ich gebe nicht auf mit hoher Energie!

In solchen Situationen ist es wichtig, eine höhere Energie zu haben als sein Gegenüber, um länger durchhalten zu können. Ein nur halb aufgeladener Löwen-Akku wird schneller schlappmachen als ein voll aufgeladener.

Auch uns Erwachsenen geht in der Auseinandersetzung mit unseren Kindern ab und zu die Energie aus. Und was machen wir dann? Oft werden wir laut, drohen oder erpressen, weil wir uns nicht mehr anders zu helfen wissen: „Wenn du jetzt nicht sofort dein Zimmer aufräumst, darfst du nachher nicht mit deinen Freunden spielen.“

Es ist also ebenso für uns, wie für unsere Kinder gut, unsere Energie zu erhöhen.



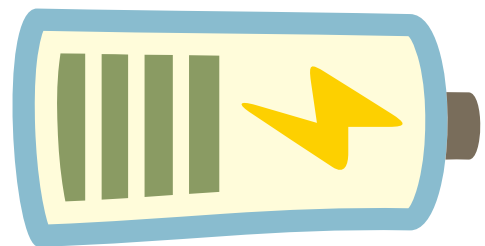


# ÜBUNG LÖWENBATTERIE

Mache mit Deinem Kind gemeinsam – oder jeder von euch für sich – die Übung:

was lädt deine Löwenbatterie oder auch dein Herz wieder auf?

Womit geht es dir richtig gut und du kannst wieder Energie aufladen?



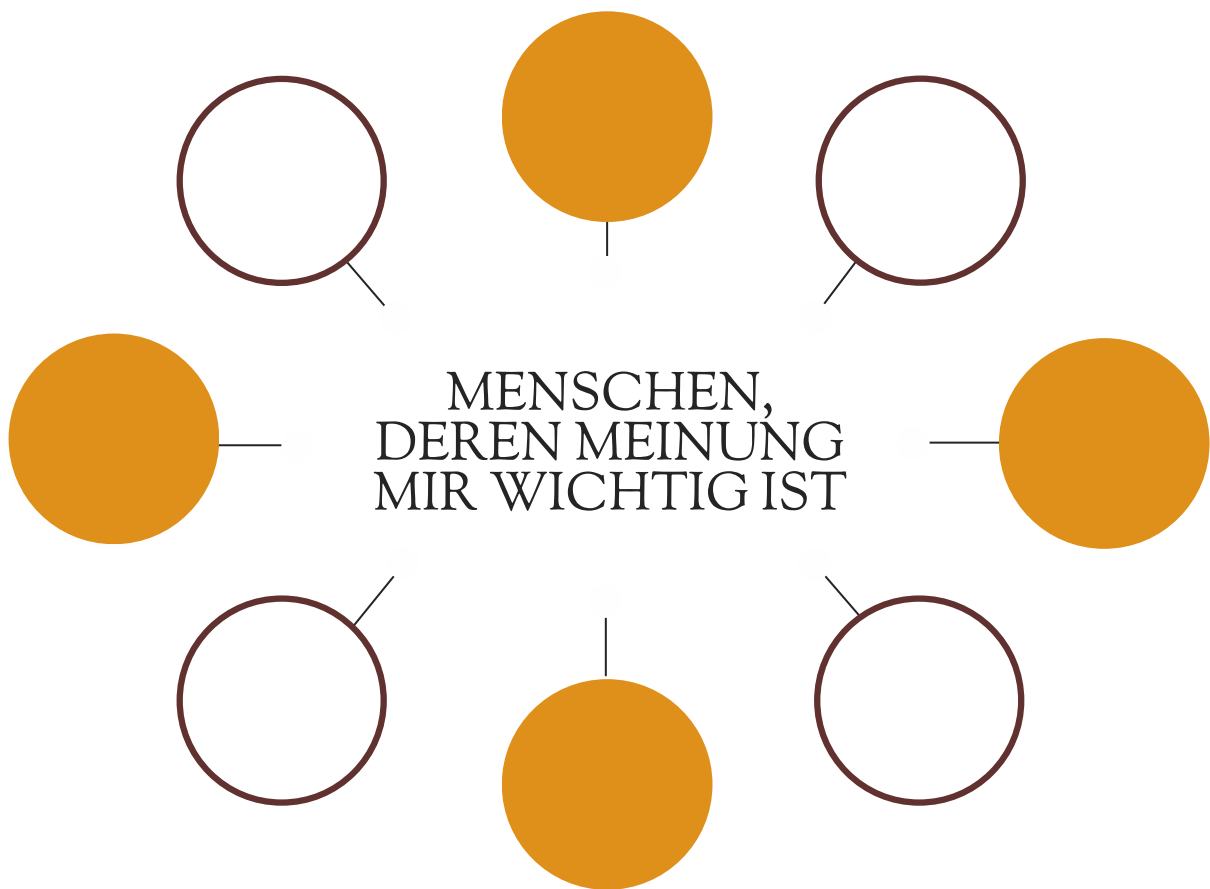
Ich hole mir die guten Dinge in mein Leben.





# ÜBUNG ZU MEINUNGEN

Mache mit Deinem Kind gemeinsam – oder jeder von euch für sich – die Übung:  
Überlegt, welche Meinungen von welchen Menschen in eurem Leben euch wichtig sind  
und welche ihr nah an Euch heranlasst und in eurer Herz hinein lasst.



Nicht jede Meinung ist wichtig und richtig für mich.  
Wichtig ist, dass ich mich mag.



# MEINE TIPPS

## *Das könnt ihr zu Hause weiterüben:*



Achte auch zu Hause im Gespräch mit deinem Kind vor allem auf den **Blickkontakt**. Ermutige dein Kind immer wieder gerade und selbstbewusst zu stehen. Und teste es auch mit deinem Kind aus, wie es sich anfühlt, wenn der Körper dann in eine schüchterne Körperhaltung geht. Es entstehen andere Gefühle und die Ausstrahlung wird automatisch eine andere.



Sei selbst ein **Vorbild** und benutze eine **klare Diamantensprache**, um Missverständnisse zu vermeiden und auch Dinge einzufordern.



**Besprecht** offen, wenn ihr in ein Schnaken oder Schafverhalten fällt, **was ihr gerade braucht**, um wieder der Löwe sein zu können. Denkt an Eure eigene **Löwenbatterie!**



Konflikte bieten, die **Möglichkeit, wichtige Fähigkeiten wie Empathie und Probleme lösen, zu entwickeln**. Betrachte gemeinsam mit deinem Kind: Was konntest du daraus lernen? Was ist schon super gut gelaufen? Was möchtest du das vielleicht nächste Mal anders machen?



Übt zu Hause gemeinsam, wenn Grenzen überschritten werden: **“Halt Stopp”**, so dass sich dein Kind auch in anderen Situationen behaupten kann.



# Herzlichen Dank

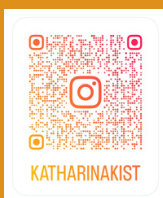
Ich freue mich sehr, dass du die **Tipps & Tricks für leichtes Konfliktlösen** jetzt in deiner Familie nutzen kannst. So kannst du gemeinsam mit deinem Kind **wertvolle neue Wege ausprobieren** und üben.

Wenn du dir noch mehr Inspiration wünschst, **folge mir gern auf Instagram** für weitere Tipps und Impulse. Alternativ kannst du dich für **meinen Newsletter anmelden** – dort teile ich regelmäßig hilfreiche Informationen und kraftvolle Tools, die dich und dein Kind auf eurem Weg stärken.

Ich freue mich darauf, dich weiterhin begleiten zu dürfen!

*von Herzen deine Kathi*

## BLEIBEN WIR IN KONTAKT



KIST@GEDANKENSTARKFUERKLEINUNDGROSS.DE

# Copyright

## COPYRIGHT-HINWEIS

DIESES DOKUMENT UND DESSEN INHALTE SIND  
URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERVIELFÄLTIGUNG,  
VERBREITUNG, BEARBEITUNG ODER VERÖFFENTLICHUNG –  
AUCH AUSZUGSWEISE – BEDARF DER VORHERIGEN  
SCHRIFTLICHEN ZUSTIMMUNG VON GEDANKEN STARK FÜR  
KLEIN UND GROSS.