HUMANISTISCHE SCHULE SCHWEIZ

Achtsame Kommunikation

Gewaltfrei & respektvoll mit Kindern sprechen

> Wie wir mit Kindern sprechen, prägt ihr Selbstbild und ihre Beziehungsfähigkeit. Diese Checkliste unterstützt Sie bei einer wertschätzenden Kommunikation.

- ☐ **1. Augenhöhe herstellen**
  Hinknien, Blickkontakt, Kind ernst nehmen
- ☐ **2. Ich-Botschaften verwenden**
  «Ich fühle mich…» statt «Du bist immer…»
- ☐ **3. Aktiv zuhören**
  Ausreden lassen, nachfragen, Gefühle spiegeln
- ☐ **4. Keine Vergleiche**
  Jedes Kind ist einzigartig – nicht mit Geschwistern vergleichen
- ☐ **5. Bedürfnisse benennen**
  Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis – gemeinsam herausfinden
- ☐ **6. Lob konkret formulieren**
  «Du hast dir Mühe gegeben» statt «Brav!»
- ☐ **7. Grenzen liebevoll setzen**
  Klar und konsequent, aber ohne Drohungen
- ☐ **8. Entschuldigen vorleben**
  Fehler zugeben zeigt Stärke, nicht Schwäche
- ☐ **9. Stille aushalten**
  Nicht jede Pause muss gefüllt werden
- ☐ **10. Tägliche Wertschätzung**
  Mind. 1x am Tag: «Ich bin froh, dass du da bist.»

KOSTENLOSE RESSOURCE