



Emotionscoaching

Die wichtigsten Schritte, wie Sie Ihrem Kind dabei helfen können, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.



Meine Grundhaltung

Ich nutze die Gelegenheit, an Deiner Seite zu sein und Dir dabei zu helfen Dein Problem zu lösen.



- Ich will Dich verstehen.
- Deine Gefühle sind mir wichtig und ich akzeptiere sie.
- Ich nehme Dein Problem ernst.
- Ich lasse Dir Zeit und traue Dir zu, Dein Problem selbst zu lösen.

1

Ungeteilte Aufmerksamkeit

Gewinnen Sie Ihr Kind für ein Gespräch.

- Unterbrechen Sie Ihre Tätigkeit, damit Sie sich **ganz auf Ihr Kind konzentrieren** können.
- Wenden Sie sich **vollkommen Ihrem Kind zu**, indem Sie Blickkontakt aufnehmen oder sich zu ihm setzen.



2

Gefühle erfassen, benennen & akzeptieren

Alle Gefühle sind erlaubt.

Inhalt

- **Beobachten** Sie ihr Kind und **beschreiben** Sie zunächst, welche **Gefühle** Sie bemerken und was Sie sehen.
Tipp: Versuchen Sie, nicht gleich nach dem Grund zu fragen, sondern warten Sie ab und lassen Sie Ihrem Kind Zeit, auch wenn es schwer auszuhalten ist.
- **Hören Sie einfühlsam** zu, nehmen Sie auf, was Ihr Kind Ihnen erzählt, und zeigen Sie, dass Sie das Problem Ihres Kindes ernstnehmen.
- Versuchen Sie nun, die **Gefühle des Kindes zu benennen**, indem Sie sich in die Lage Ihres Kindes versetzen und sich selbst fragen: Wie würde es mir an Deiner Stelle gehen?

Formulierungshilfen

„Du siehst ja ganz aufgewühlt / bedrückt / wütend aus.“
 „Du isst ja gar nichts.“

Bestätigendes Kopfnicken
 „Mhm“, „Ah, ja“

„Das muss für Dich ja ... gewesen sein“
 „Du bist bestimmt ...“
 „Und jetzt bist Du ...“



Gefördert vom:





3

Die Situation erforschen

Den Ursachen der Gefühle auf die Spur kommen.

Inhalt

- **Wiederholen** Sie mit eigenen Worten, was Sie verstanden haben und **fragen** Sie bei Ihrem Kind **nach**, was geschehen ist.
- **Vermeiden** Sie es dabei, **alle Details** wissen zu wollen oder das Verhalten Ihres Kindes zu **hinterfragen oder zu kritisieren** (Warum hast du denn...?).

Formulierungshilfen

„Und was war dann?“
„Was ist als nächstes passiert?“
„Und wie ging es weiter?“



4

Unterstützung bei der Lösungssuche

Fühlt sich Ihr Kind verstanden, lässt das Gefühl nach und Sie können Ihr Kind bei der Suche nach Lösungen unterstützen.

Inhalt

- **Fragen** Sie Ihr Kind, **was es jetzt tun möchte** und wie es weitergeht (mit der Idee, dass Sie Ihrem helfen, selbst **Lösungen** zu finden).
- Es kann hilfreich sein, nach der **konkreten Umsetzung**, also den ersten Schritten zu fragen.
Tipp: Versuchen Sie dabei, die Vorschläge Ihres Kindes nicht zu bewerten, sondern fragen Sie nach den Folgen der jeweiligen Lösung und überlegen Sie gemeinsam, ob das gut wäre.
- **Loben** Sie Ihr Kind für seine Überlegungen und Ideen.
- Fällt Ihrem Kind nichts ein, **ermutigen Sie** es und zeigen Sie ihm, dass Sie an seine Fähigkeiten glauben („Ich glaube schon, dass Dir was einfällt, was wäre Dir denn jetzt am liebsten?“)
- Bringen Sie **falls notwendig eigene Lösungsvorschläge** ein, aber nicht gleich am Anfang.

Formulierungshilfen

„Was magst Du jetzt machen?“
„Wie geht es jetzt weiter?“
„Was denkst Du würde dein Freund in dieser Situation machen?“

„Was könntest Du als erstes tun?“
„Und was machst Du dann?“
„Und danach?“

„Wie wäre es, wenn ...“





STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info

Achtung!

In folgenden Situationen eignet sich das Emotionscoaching nicht:



- In der **Öffentlichkeit**
- Unter **Zeitdruck**
- Wenn Sie **selbst belastet** oder gestresst sind.
Beschreiben Sie in diesem Fall, was Sie beobachten, wie sich Ihr Kind vermutlich fühlt.
Sagen Sie ihm, dass gerade keine Zeit ist, aber versichern Sie ihm, dass Sie unbedingt zu einem späteren Zeitpunkt darüber sprechen werden.
- Ihr **Kind will nicht** (sofort) über seine Probleme sprechen
Bleiben Sie geduldig, versichern Sie ihrem Kind, dass es zu Ihnen kommen kann, wenn es bereit dazu ist.

