

Dr. Magdalena Kaliauer

Stark durch NEIN

Wie Eltern und Kinder
durch ein NEIN profitieren

Ein kompakter,
praxisorientierter
Elternratgeber



"Stark durch NEIN - wie Eltern und Kinder durch ein NEIN profitieren" ist 100% anders als bisherige Ratgeber

- ✓ wenig Theorie und diese klar, einfach und prägnant auf den Punkt gebracht
- ✓ viele Beispiele, die die theoretischen Überlegungen, veranschaulichen und Eltern helfen die Theorie in der Praxis anzuwenden
- ✓ kein 200+ Seiten Schinken mit vielen Ausschweifungen, sondern die wichtigsten und wertvollsten Botschaften zu diesem Thema auf ca. 60 Seiten effizient ausgeführt.
- ✓ kurzweilig, einfach und schnell zu lesen
- ✓ jedes Kapitel endet mit einer kurzen Zusammenfassung, so dass Eltern im Alltag schnell und einfach nachlesen können was die wesentlichen Punkte zu einem Thema sind.
- ✓ Inhalte basieren auf den Kernthesen von Jesper Juul, die die Autorin als Mama aber auch als Familienberaterin weiterentwickelt und für eine einfache Umsetzung im Alltag neu gestaltet hat.
- ✓ Es fließen die persönlichen Erfahrungen als Mutter und Familienberaterin in den Ratgeber ein. Also ein sehr persönliches Buch.
- ✓ Den Ratgeber gibt es gedruckt, aber nicht als Buch, sondern als Broschüre / Zeitschrift.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Warum ein Nein stark macht – Ein Überblick über die Argumente für ein NEIN	5
Ein NEIN als Ausdruck für persönliche Grenzen, Bedürfnisse und Werte	5
Ein NEIN sorgt mittel- oder langfristig für gute Stimmung in der Familie	7
Ein NEIN verhindert unangenehme Stimmung und Schuldgefühle	8
Positive Vorbildwirkung	8
Mit einem NEIN übernehmen Eltern ihre Führungsrolle	9
Kinder lernen ein NEIN kennen	9
Kinder lernen den Umgang mit Gefühlen, die ein NEIN auslöst	10
Kinder entwickeln ihre Frustrationstoleranz	10
Kinder lernen einen konstruktiven Umgang mit Konflikten	10
Was passiert, wenn Eltern NEIN sagen? – Es kommt zu einem Konflikt.....	12
Übliche Umgangsformen und Verhaltensweisen mit Konflikten	12
Den Konflikt begleiten und konstruktiv lösen	14
Welche Voraussetzungen sind notwendig, um einen gesunden Konflikt mit einem Kind zu begleiten?.....	18
Was ist wenig konstruktiv für die Begleitung der Gefühle des Kindes?.....	20
Dürfen Eltern unterschiedlich reagieren?.....	21
Konflikte unter Geschwistern – ein NEIN zu der Schwester oder dem Bruder	22
Zusammenfassung.....	25
Warum fällt es Eltern schwer NEIN zu sagen?	28
Was tun mit dem schlechten Gewissen?	29
Wann reagieren Kinder auf ein NEIN nicht mehr?.....	32
Das Wort NEIN wird inflationär benutzt	32
Das NEIN der Eltern ist nicht authentisch und nicht ernst gemeint	34
Das NEIN der Kinder wurde nicht gehört oder akzeptiert	37

Das NEIN ist eine Grenze für die Kinder, aber keine persönliche Grenze der Eltern	39
Es ist kein Kontakt zwischen Kindern und Eltern vorhanden	40
Zusammenfassung.....	41
Auch Kinder dürfen NEIN sagen.....	41
Wie sagen Eltern am besten NEIN?	45
Klarheit – warum NEIN?.....	45
Persönliche Formulierung des NEINS	46
Körpersprache und Tonfall im Einklang mit dem NEIN	47
Kindgerechte Sprache	48
Wie viel Erklärungen brauchen Kinder?.....	49
NEIN sagen und die Situation loslassen.....	50
Arten von NEINS	52
Reflektiertes NEIN	52
Spontanes NEIN	53
Verhandelbares NEIN	53
„Richtige“ und „falsche“ NEINS.....	54
Zusammenfassung.....	55
Wann ist es passend NEIN zu sagen?.....	58
Ab dem Kleinkindalter dürfen Eltern NEIN sagen	58
NEIN Sagen vor allem in der Entdeckungsphase	59
Zusammenfassung.....	59
Anhang - Beispiele und Übungen zur Umsetzung der Inhalte.....	60
Beispiele für persönliche und unpersönliche Sprache	60
Wertearbeit	61
Eigene Werte sichtbar machen	61
Wertehaus	63
Literaturverzeichnis.....	65
Zur Autorin	66

Möchten Sie den Ratgeber erwerben?

Erhältlich
gedruckt im
Zeitschriften-
format

für **20 Euro**
inkl. Versand-
kosten

Bestellungen
an buero@
magdalena-
kaliauer.at

Dr. Magdalena Kaliauer
psychologische Beratung für
Kinder, Jugendliche und Eltern

0650 / 797 0800

buero@magdalena-kaliauer.at

www.magdalena-kaliauer.at

