

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
<b>Warum ein Nein stark macht – Ein Überblick über die Argumente für ein NEIN</b> .....	<b>5</b>
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
<b>Was passiert, wenn Eltern NEIN sagen? – Es kommt zu einem Konflikt.....</b>	<b>12</b>
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
<b>Warum fällt es Eltern schwer NEIN zu sagen? .....</b>	<b>28</b>
<b>Was tun mit dem schlechten Gewissen? .....</b>	<b>29</b>
<b>Wann reagieren Kinder auf ein NEIN nicht mehr?.....</b>	<b>32</b>
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
<b>Auch Kinder dürfen NEIN sagen.....</b>	<b>41</b>
<b>Wie sagen Eltern am besten NEIN? .....</b>	<b>45</b>
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
<b>Wann ist es passend NEIN zu sagen?.....</b>	<b>58</b>
Ab dem Kleinkindalter dürfen Eltern NEIN sagen .....	58
NEIN Sagen vor allem in der Entdeckungsphase .....	59
Zusammenfassung.....	59
<b>Anhang - Beispiele und Übungen zur Umsetzung der Inhalte.....</b>	<b>60</b>
Beispiele für persönliche und unpersönliche Sprache .....	60
Wertearbeit .....	61
Eigene Werte sichtbar machen .....	61
Wertehaus .....	63
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>65</b>
<b>Zur Autorin .....</b>	<b>66</b>

# Möchten Sie den Ratgeber erwerben?

Erhältlich  
gedruckt im  
Zeitschriften-  
format oder  
als pdf File

Als pdf File  
für **13  
Euro**

Als  
gedruckte  
Version für  
**15 Euro** bei  
Abholung

Als  
gedruckte  
Version für  
**18 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](mailto:buero@magdalena-kaliauer.at)

[www.magdalena-kaliauer.at](http://www.magdalena-kaliauer.at)

