

**Diesen Streit schenken wir uns**

**Konflikte  
im Familienalltag  
vermeiden & lösen**

**Dipl.-Psych. Mirko Kuhn**

**[www.mirko-kuh.de](http://www.mirko-kuh.de)**

**Familientherapie – Psychotherapie - Coaching - Supervision**

Wie oft hab´ ich dir  
gesagt du sollst deinem  
Bruder nicht wehtun!

Jetzt mach`  
diesen blöden  
Computer aus!

Nun trödel  
nicht so!

Nein, wir gehen jetzt  
kein Eis essen!

Ich geh´ heute  
nicht zur Schule!

Ich will aber  
nicht!

Räum` endlich  
dein Zeug da  
weg!

Mach` endlich deine  
Hausaufgaben!

Nein, das  
kaufe ich dir  
jetzt nicht!

Jetzt komm`  
endlich!

Bring endlich  
den Müll runter!

# Konflikte – muss das sein?

- ▶ Konflikte gehören zum Leben!
- ▶ Konflikte sind Lernsituationen!

# Konflikte – was ist das eigentlich?



**Ziel-  
konflikt**

Unterschiedliche Bedürfnisse  
schließen sich aus



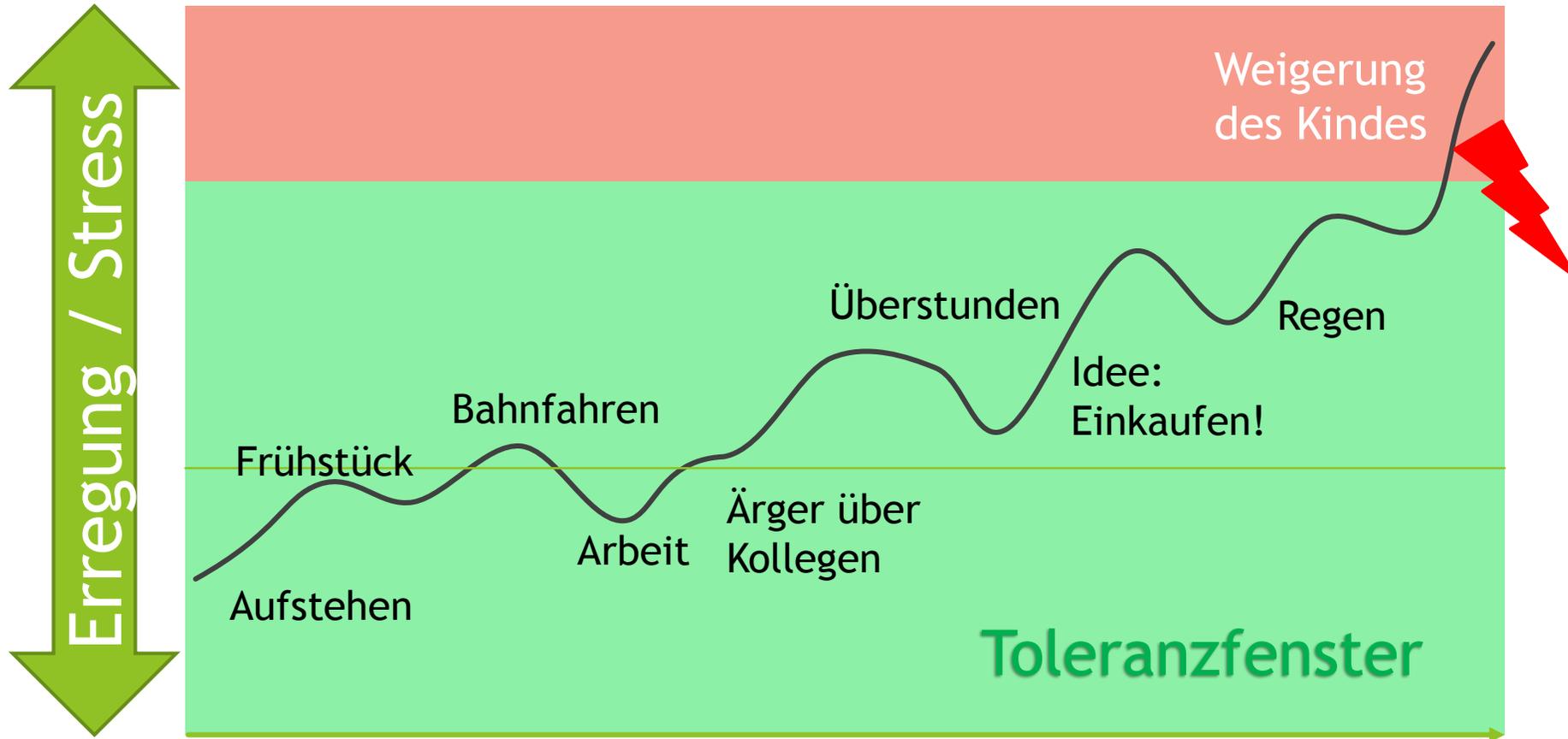
**Werte-  
konflikt**

Unterschiedliche Werte  
widersprechen sich

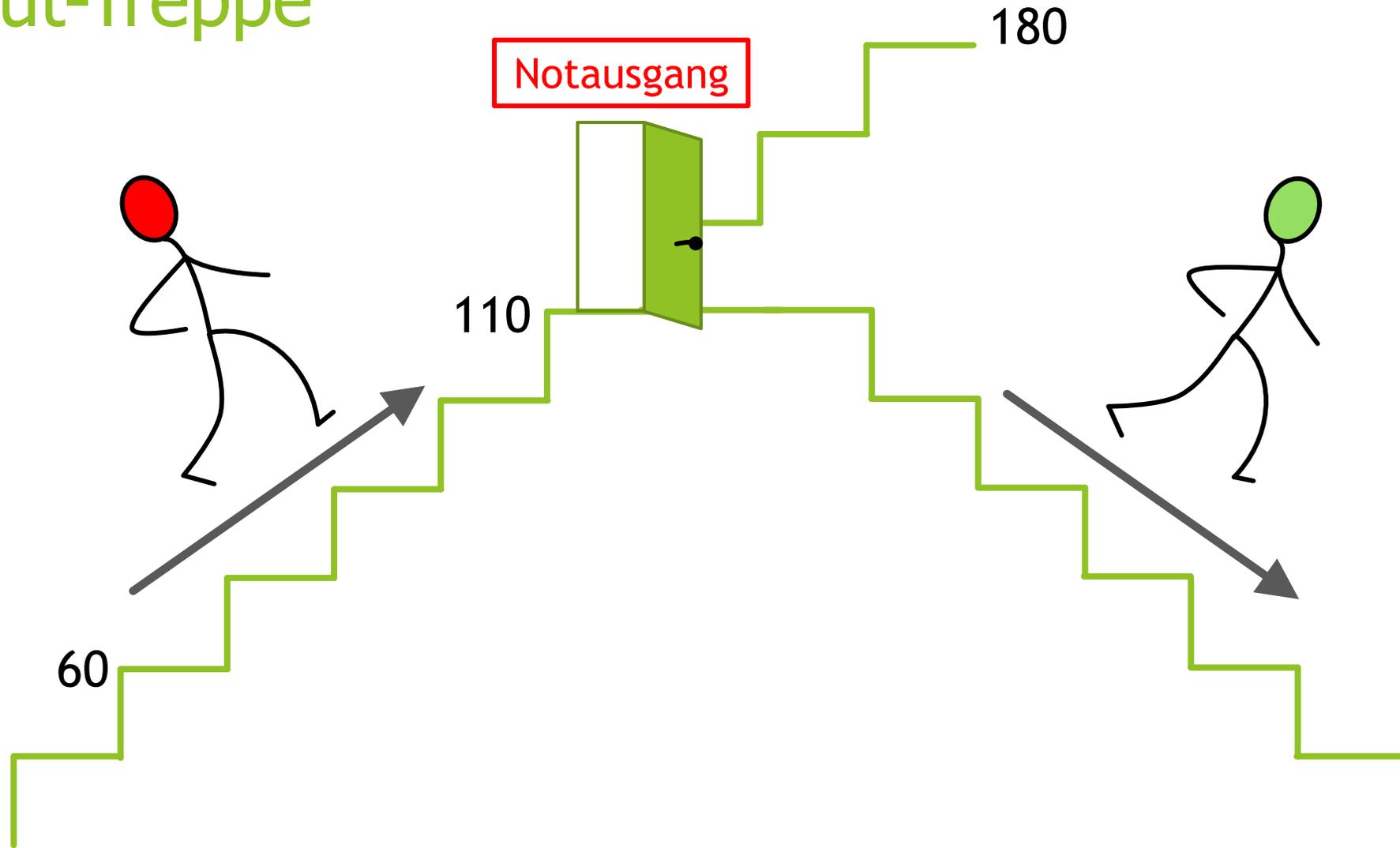
# Das Donnerwetter nähert sich



# Das Toleranzfenster



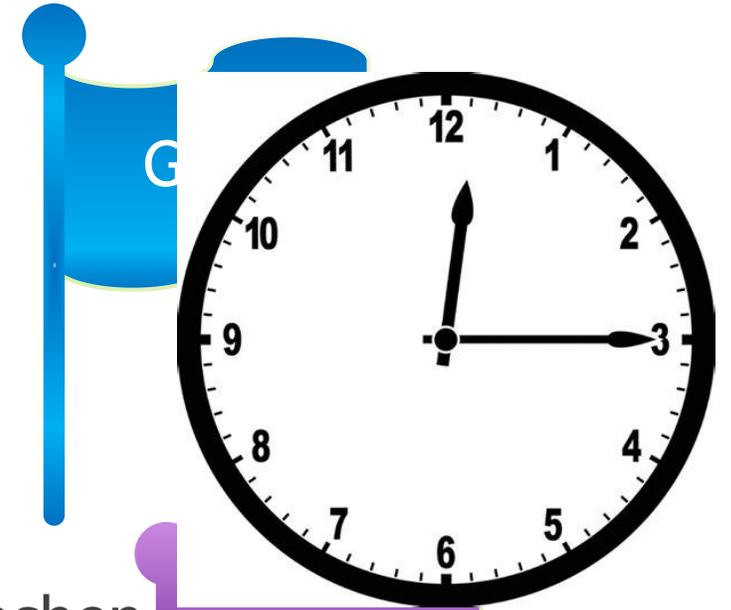
# Die Wut-Treppe



# Was tun?

# Vorbeugen von Konflikten

- ▶ Was ist mir und anderen wichtig?
- ▶ Bedürfnisse klären
- ▶ Über Werte sprechen
- ▶ Regeln und Lösungen in entspannter Situation besprechen



Fleiß



Ge...



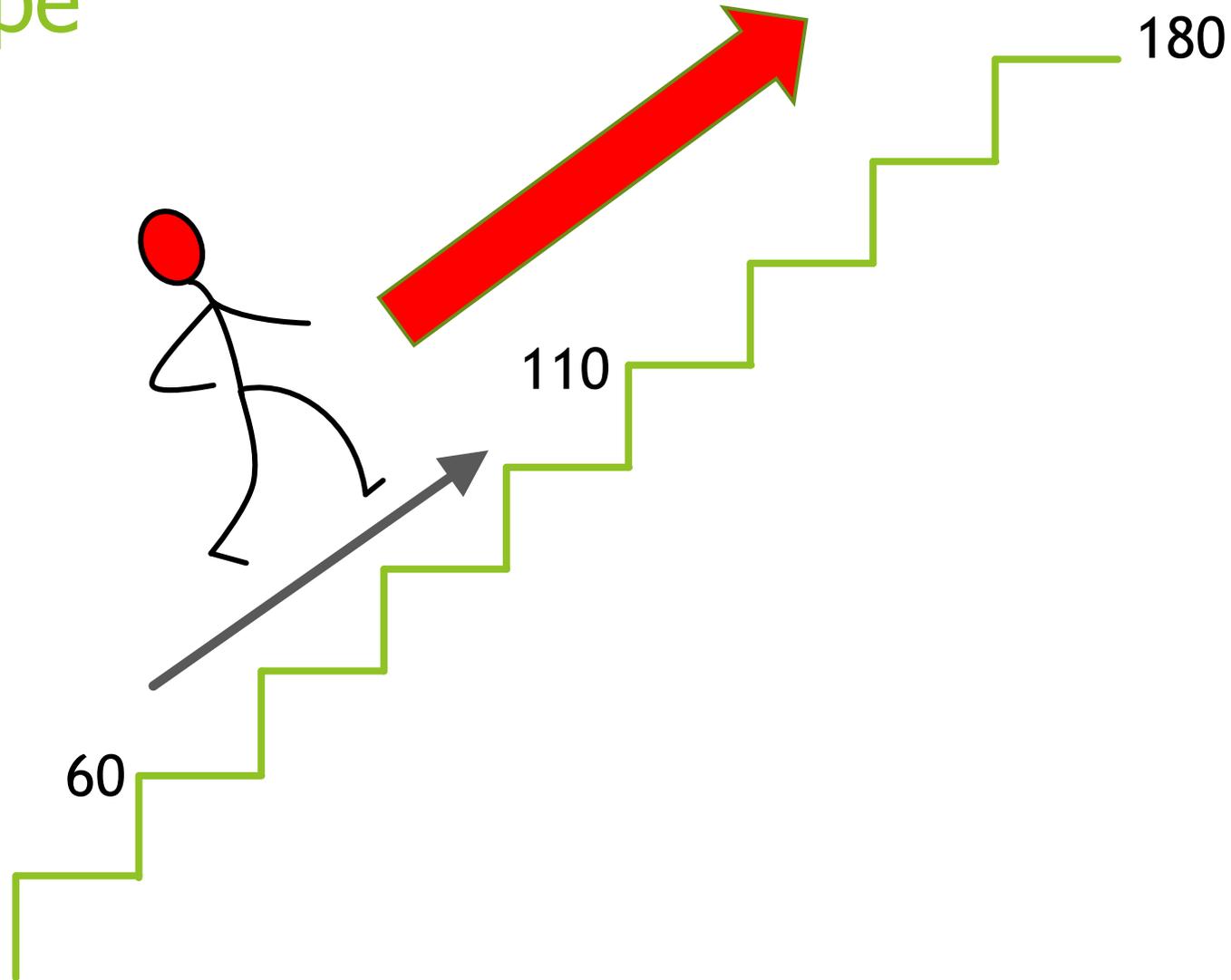
# Anforderungen stellen – aber richtig!

- ▶ Räumliche Nähe
- ▶ Auf Augenhöhe (z.B. in die Hocke) gehen und Körperkontakt herstellen
- ▶ Blickkontakt herstellen
- ▶ Schrittweises Vorgehen, Ankündigungen
- ▶ Klare Anforderungen: Nicht fragen "Kannst du das machen?"
- ▶ Aufforderung / Anliegen begründen
- ▶ Bei „bitte“ überlegen, ob es sich wirklich um eine Bitte handelt

# Schnellintervention „zwischen Tür und Angel“

1. Situation schildern
  2. Frage stellen: was machen wir nun?
  3. Kind Vorschläge machen lassen
- ggfs. 4., wenn keine Vorschläge kommen: Alternative A und B anbieten
- oder: Hilf mir, dich zu verstehen: weshalb geht das nicht?

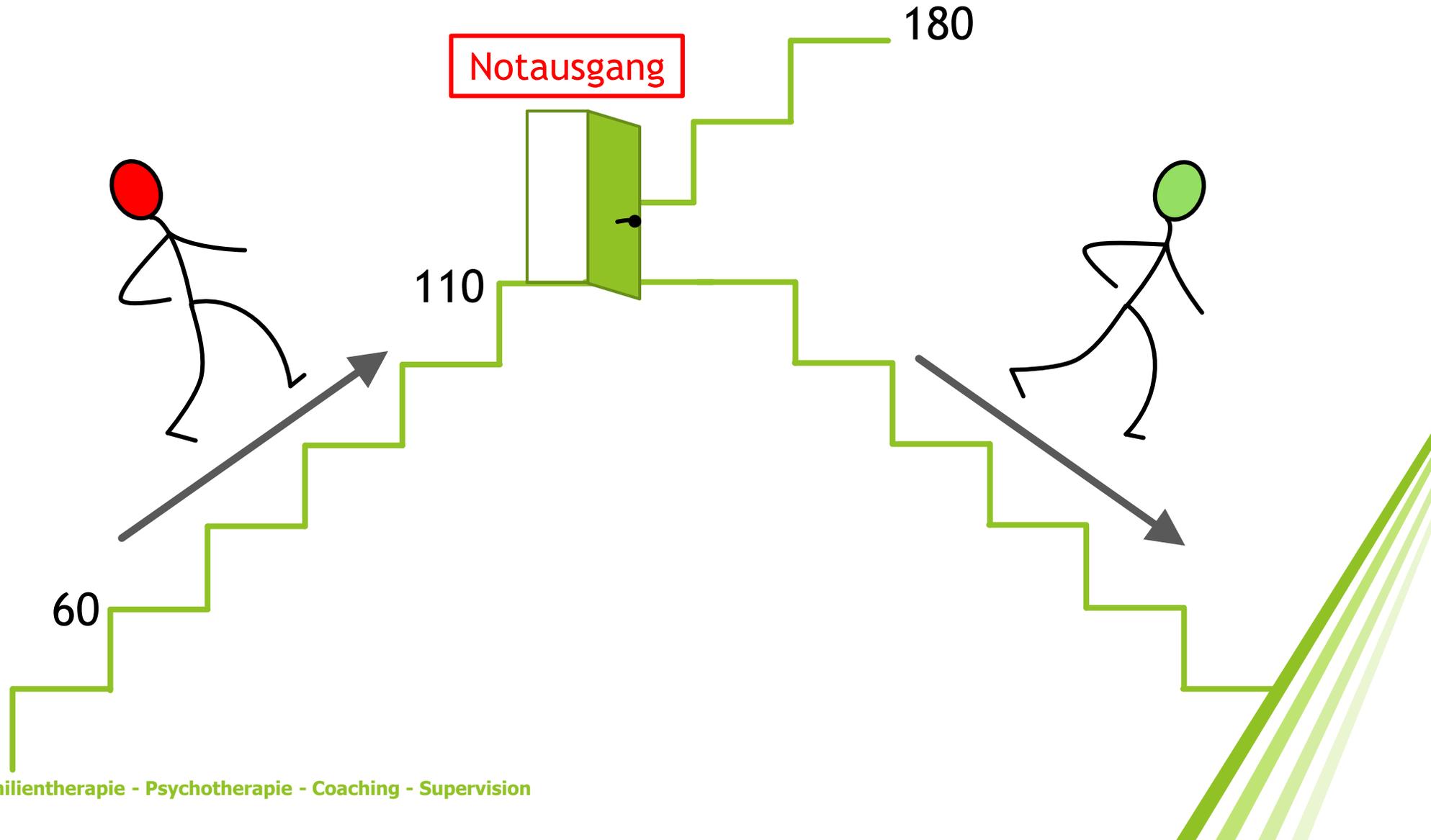
# Es geht aufwärts auf der Wut-Treppe



# Wie Sie garantiert auf 180 kommen

- ▶ Erwartung, durch heftige Konfrontation (endgültige) Veränderung eines Verhaltens bewirken zu können
- ▶ Sammeln von Beweisen für Fehlverhalten
- ▶ Extreme Strafen oder deren Androhung
- ▶ Schreien, Beschuldigungen, Schimpfwörter
- ▶ Selbstbeherrschung verlieren
- ▶ Das Kind aufgeben, kapitulieren
- ▶ Erwartung sofortiger Verhaltensänderung
- ▶ In verschiedenen Themen verzetteln
- ▶ Verhalten generalisieren, auf Person ausweiten
- ▶ Vor anderen Personen demütigen

# Exit-Strategie – der Notausgang



# Exit-Strategie – der Notausgang

- ▶ Innerlich "Stopp" sagen und Außenperspektive einnehmen
- ▶ Abstand schaffen
  - ▶ Räumliche Distanz
  - ▶ Atmen
  - ▶ Frage: "Was ist hier eigentlich los?"
  - ▶ Glas Wasser
  - ▶ In Kissen hauen, bis 100 zählen, ...

# Die Lösungs-Strategie

- ▶ Selbstbeherrschung bewahren
- ▶ Aufrechterhaltung der Beziehung und Begleitung
- ▶ Problem klären / beschreiben
- ▶ Vorschläge sammeln - klare, erreichbare Ziele setzen / Kompromisse suchen
  
- ▶ Kommunizieren!

# Kommunikation: Eine Haltungssache

- ▶ Bleiben Sie bei sich
- ▶ Seien Sie respektvoll
- ▶ Suchen Sie Lösungen
- ▶ Hören Sie aufmerksam und interessiert zu
- ▶ Üben Sie sich in Zurückhaltung
- ▶ Seien Sie aufrichtig
- ▶ Bleiben Sie beim Thema
- ▶ Entschuldigen Sie sich

# Kommunikation, aber richtig!

- ▶ Kommunikation verläuft zu
  - ▶ 55% über Körpersprache
  - ▶ 38% Klang der Stimme & Art des Sprechens
  - ▶ 7% über Worte

# Kommunikationssperren

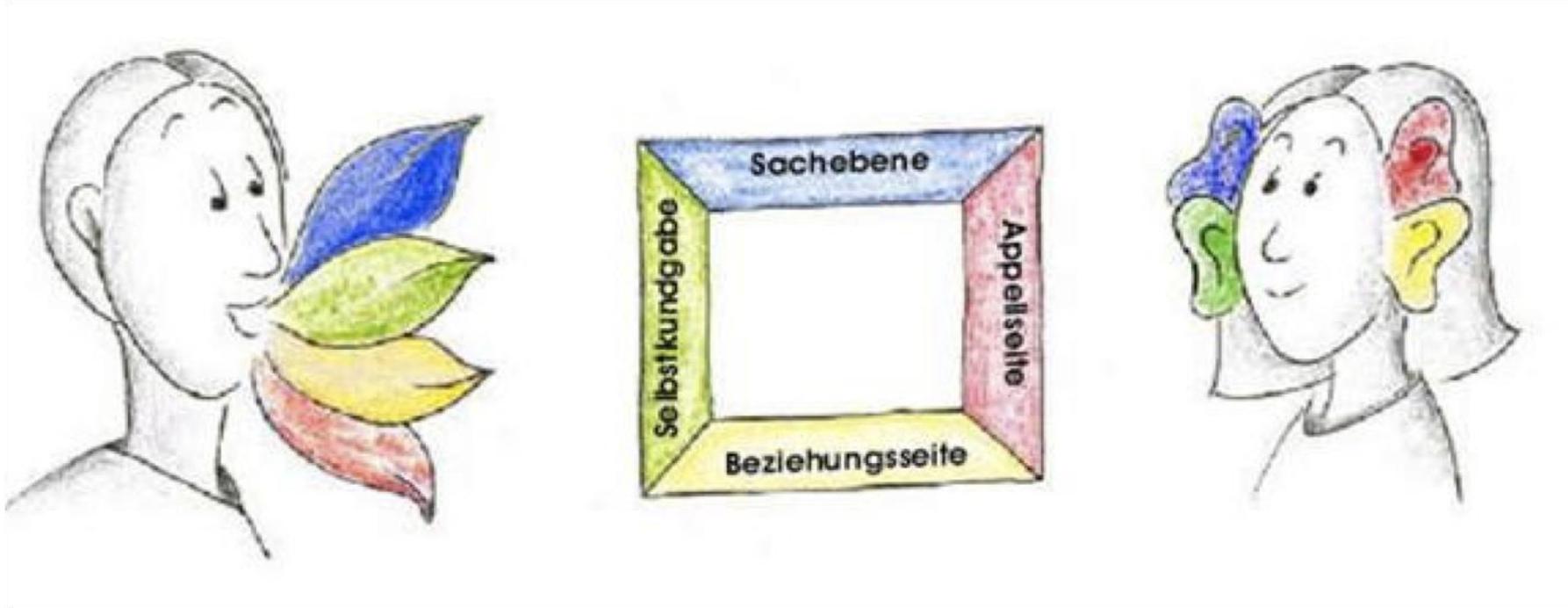
- ▶ Befehlen
- ▶ Anordnen
- ▶ Auffordern
- ▶ Kommandieren
- ▶ Warnen
- ▶ Ermahnen
- ▶ Drohen
- ▶ Zureden
- ▶ Moralisieren
- ▶ Predigen, was man tut und nicht tut
- ▶ Lösungen geben
- ▶ Ratschläge und Vorschläge
- ▶ Vorhaltungen
- ▶ Belehren
- ▶ Urteilen
- ▶ Kritisieren
- ▶ Widersprechen
- ▶ Beschuldigen
- ▶ Bewerten (positiv oder negativ)
- ▶ Beschimpfen
- ▶ Beschämen
- ▶ Interpretieren
- ▶ Gefühle kleinreden
- ▶ Zurückziehen
- ▶ Ablenken
- ▶ Scherzen...

# Konkret: Wirksame Kommunikation

- ▶ Konstruktive Kommunikation so früh wie möglich üben!
- ▶ Aktiv und einfühlsam zuhören
- ▶ Rückmeldung über das Verständnis geben
- ▶ Fairen, respektvollen Ton verwenden
- ▶ Kurze und verständliche Botschaften
- ▶ Ehrlichkeit
- ▶ Geduld
- ▶ Humor

*„Gott hat uns zwei Ohren gegeben, aber nur einen Mund, damit wir doppelt so viel zuhören wie sprechen.“  
(Arabisches Sprichwort)*

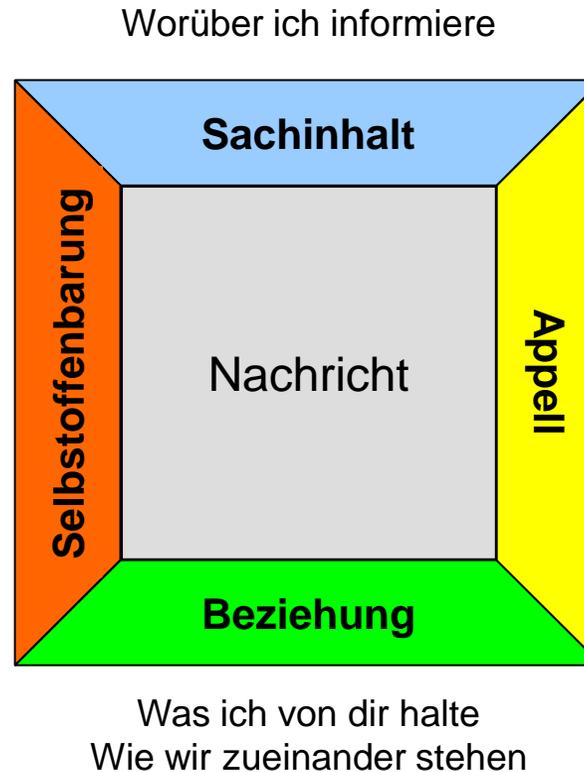
# Vier-Ohren-Modell (Schulz von Thun)



# Vier-Ohren-Modell (Schulz von Thun)

Jede Sachaussage enthält auch eine Beziehungsaussage, eine Selbstaussage und einen Appell.

Was ich von mir preisgebe



# Ich-Botschaften

1. Situation beschreiben: Was ist passiert, wo stehen wir gerade? Keine Interpretationen oder Unterstellungen!
2. Begründen Sie, warum Sie mit dem Verhalten im Moment nicht einverstanden sind und wo Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden.
3. Eventuell: Beschreiben, welche Empfindung bei Ihnen ausgelöst wird.

Beispiel:

Diese verdammte, nervige Trommelei ist ja nicht zum Ausstehen!  
Pack endlich die Trommel weg!

# Ich-Botschaften

1. Situation beschreiben: Was ist passiert, wo stehen wir gerade? Keine Interpretationen oder Unterstellungen!
2. Begründen Sie, warum Sie mit dem Verhalten im Moment nicht einverstanden sind und wo Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden.
3. Eventuell: Beschreiben, welche Empfindung bei Ihnen ausgelöst wird.

Beispiel:

~~Diese verdammte, nervige Trommelei ist ja nicht zum Ausstehen!~~

~~Pack endlich die Trommel weg!~~

Deine Trommel ist ganz schön laut, puh! Bei der Arbeit war es heute auch ziemlich laut.

# Ich-Botschaften

1. Situation beschreiben: Was ist passiert, wo stehen wir gerade? Keine Interpretationen oder Unterstellungen!
2. Begründen Sie, warum Sie mit dem Verhalten im Moment nicht einverstanden sind und wo Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden.
3. Eventuell: Beschreiben, welche Empfindung bei Ihnen ausgelöst wird.

Beispiel:

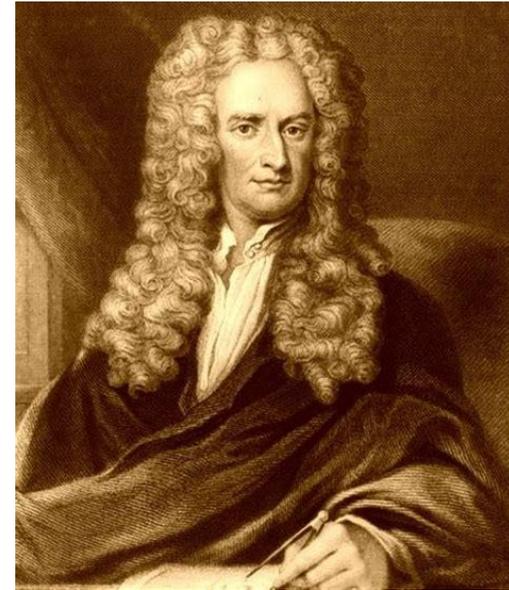
~~Diese verdammte, nervige Trommelei ist ja nicht zum Ausstehen!~~

~~Pack endlich die Trommel weg!~~

Deine Trommel ist ganz schön laut, puh! Bei der Arbeit war es heute auch ziemlich laut. Ich bräuchte ein wenig Ruhe! Mach doch bitte mal eine Pause!

„Ich kann die Bewegung von  
Himmelskörpern berechnen, aber  
nicht das Verhalten der Menschen.“

Isaac Newton, Physiker (1642-1726)



Zum Schluss...



„Erfahrung ist eine nützliche Sache.  
Leider macht man sie immer erst kurz  
nachdem man sie brauchte.“

Johann Wolfgang von Goethe, Dichter (1749-1832)

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

&

viel Freude auf dem weiteren Weg  
mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern!

