



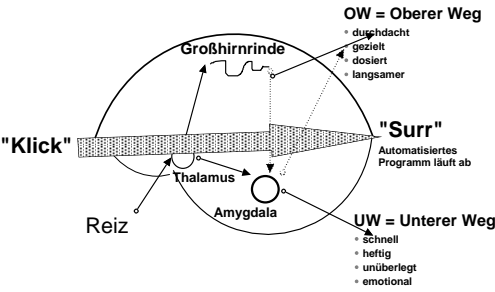
Auszug aus:  
Andreas Dutschmann  
**Das Konfliktlösungstraining für Eltern und Pädagogen (KLT)**  
-Lösungsstrategien, Tipps und Tricks-  
Verlag modernes lernen  
ISBN 3-938187-06-9

**Meine Strategien,  
an denen ich mich künftig orientieren werde**

Suchen Sie sich eine oder mehrere Strategien heraus, die Sie in den nächsten Tagen und Wochen umsetzen möchten! Schreiben Sie sich diese ab und hängen sie deutlich sichtbar auf. Überprüfen Sie täglich, ob es Ihnen gelungen ist, sich an diese Strategien zu halten. Überfordern Sie sich aber nicht selbst mit zu vielen Strategien. Setzen Sie lieber eine oder wenige gründlich um, als viele inkonsequent oder fehlerhaft.

**Strategien zu Modell 1:  
Oberer Weg**

Modell 1



**Strategie 1:**  
**Problem genau beschreiben und Alternativen vorschlagen**  
Ich benenne in einer für das Kind verständlichen Sprache das Problem. Dabei vermeide ich das Wort NICHT. Ich biete dem Kind ein Alternativverhalten an, das konkret, verständlich und umsetzbar für das Kind ist. Ich mache mir Gedanken darüber, ob ich selbst in der Lage wäre, dieses Alternativverhalten zu zeigen.  
Problem:  
Alternative:

---

**Strategie 2:****Problemverhalten und seine Dynamik genau beobachten**

Ich beobachte genau, wie ich mich selbst, wie sich mein Kind oder andere Beteiligten beim Konflikt verhalten. Dabei kann ich Fragebögen benutzen, die im Buch vorgeschlagen werden. Ich mache die Aufzeichnungen möglichst unmittelbar während des Konfliktverlaufes. Später schaue ich mir die Aufzeichnungen nochmals an und vergleiche sie mit meinen Erinnerungen an den Konflikt.

---

**Strategie 3:****Problem versachlichen**

Ich beobachte bei Konflikten meine Wortwahl. Werte ich das Kind oder andere Beteiligte mit beurteilenden Worten ab? Wie würde ich selber reagieren, wenn man mich oder mein Verhalten so bezeichnen würde? Ich ersetze wertende Begriffe durch sachliche Beschreibungen.

---

**Strategie 4:****Problem umbewerten**

Ich werde meine Probleme zukünftig mit Hilfe des BEVA-Kreises einschätzen. Dabei mache ich mir Gedanken, welche Bewertung meinen negativen Gefühlen zugrunde liegt und ersetze diese durch eine konstruktivere und optimistischere. Vielleicht gibt es sogar positive Aspekte.

Motto: *Nicht die Dinge an sich, sondern unsere Sicht von den Dingen ist das, was uns beunruhigt.*

---

**Strategie 5****Problem realistisch gewichten**

Ich stelle mir immer die Frage, ob das Problem, über das ich mich aufrege, wirklich so schwer wiegend ist, dass ich übermäßig darunter leiden muss. Sind die *kleinen Macken* meines Kindes wirklich so bedeutsam, dass *meine Riesenliebe* und somit die Beziehung zu ihm darunter leiden muss?

---

**Strategie 6****Problem „ent-schrecklichen“ und Emotionswogen kanalisieren**

Ich werde weiterhin die problematischen Verhaltensweisen meines Kindes sachlich-kritisch bewerten und darauf bestehen, dass es sein Verhalten ändert. Ich werde mich aber nicht von unbeherrschten Gefühlen hinreißen lassen. Sollten diese mich quälen, werde ich mir Gedanken darüber machen, wie man das Problem differenzierter sehen kann, wie man die Zusammenhänge besser versteht, das Kind entlastet und das Problem lösen kann.

Ich lege mich in diesem Sinne auf einen klar umschriebenen kritischen Kanal fest, lasse die Emotionswege aber auf Entlastungskanälen abfließen.

---

## Strategien zu Modell 1: Unterer Weg

### Strategie 7:

#### **Das Kind so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte**

Ich gehe mit dem Kind so um, wie ich möchte, dass man mit mir umgeht. Dabei mache ich mir nichts vor. Auch wenn ich sage, ich sei unempfindlich und ich würde mir nichts aus Kritik machen, bin ich mir da nicht so sicher. Erfahrungsgemäß sind gerade Menschen, die so etwas von sich behaupten, besonders sensibel.

### Strategie 8:

#### **Angenehme freundliche Menschen beobachten und ihnen nacheifern**

Man kann gut durch das Vorbild anderer Menschen lernen. Ich konzentriere meine Beobachtungen auf angenehme und sozial erfolgreiche Menschen und beobachte, wie sie mit Konflikten umgehen. Wenn es mir möglich ist, versuche ich, brauchbar Elemente für mich zu übernehmen.

Im übrigen lernt mein Kind auf diese Weise auch von mir. Wenn ich selber aufbrausend bin und immer schlechte Laune habe, darf ich mich nicht wundern, wenn es sich genau so verhält wie ich. Vielleicht spiegelt es nur mein Verhalten wieder.

### Strategie 9:

#### **Sozial und Empfänger orientiert kommunizieren**

Ich achte darauf, dass ich bei der Kommunikation nicht nur eigene Bedürfnis befriedige. Wenn ich Andere "zublubbere" oder "zutexte", langweilige ich sie oder erwecke möglicherweise sogar Abwehr und Aggressionen. Ich höre zu und lege sehr viel Wert darauf, die Meinungen und Gefühle meiner Gesprächspartner kennen zu lernen. Das geht aber nur, wenn sie zeitlich mindestens die gleichen Gesprächsanteile haben wie ich.

Meine Wortwahl ist taktvoll und diplomatisch. Ich vermeide "ehrliche" und "offene" Formulierungen, die kränkend sein könnten.

## Strategien zu Modell 1: Klick-Surr

### Strategie 10

#### **Sich kritische Programmabläufe bewusst machen**

Ich beobachte, auf welche Weise immer wieder auftretende Konflikte ablaufen:

**Klick:** Ist die auslösende Situation gleich oder ähnlich? Interpretiere ich bestimmte Ereignisse immer auf die gleiche Weise? Wie sieht das alles aus der Sicht der anderen Konfliktbeteiligten aus?

**Surr:** Welche Reaktionen erfolgen auf den Klick? Wie verhalten sich die Beteiligten (die Anderen und ich), was denken und fühlen sie?

Als nützliche Hilfen setze ich die Strategien 1 und 2 ein.

---

### **Strategie 11**

#### **Programm benennen und Alternativen vorschlagen**

Ich suche einen Namen für das Programm, das den Ablauf möglichst genau wiedergibt. Allen Beteiligten wird dadurch das Problem bewusster. Noch besser sind gemeinsame Überlegungen der Konfliktbeteiligten zur Benennung des Problems. Dabei darf zunächst jeder das Problem aus seiner Sicht beschreiben und Alternativprogramme vorschlagen.

---

### **Strategie 12**

#### **Schädliche Programme abstürzen lassen**

Ich versuche, aus dem Programm "auszusteigen", indem ich Dinge tu, die nicht in den Zusammenhang passen. Hier bietet sich insbesondere die **Stopptechnik** an. Ich halte einen Moment inne und überlege, welche Möglichkeiten es gibt, das Programm zu verlassen.

---

### **Strategie 13**

#### **Nützliche Programme in Schwung halten**

Ich fördere den aktuellen Ablauf positiver Programme durch gezielten Einsatz der Strategie 23. Ich gehe also auf positive Ansätze ein, ermutige, helfe, lobe.

Auf Störungen reagiere ich mit Strategie 12: mit Ignorieren oder ganz knappen Reaktionen, um den positiven Programmfluss nicht zu unterbrechen.

---

### **Strategie 14**

#### **Nützliche Alternativprogramme konsequent einüben**

Es ist mir bewusst, dass eingeschliffene Programme hartnäckig sind und unter Stressbedingungen leicht wieder ausgelöst werden. Die Einsicht in die Notwendigkeit alternative Programme ablaufen zu lassen, ist wichtig, reicht aber meistens nicht aus.

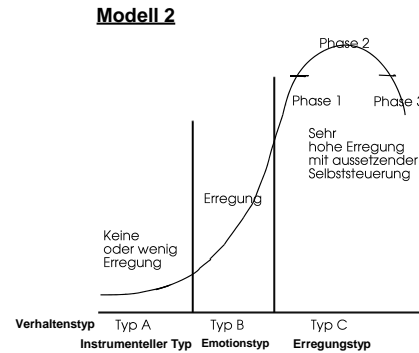
Alternativprogramme werde ich deshalb immer wieder üben und üben lassen, damit sie sich festigen und in problematischen Situationen stärker sind als die alten Programme.

Ich bin mit mir und dem Kind geduldig, rechne immer wieder mit Rückfällen und lasse mich dadurch nicht entmutigen.

**Wenn ich aber keine Alternativprogramme umsetzen kann - was erwarte ich dann von meinem Kind???**

---

## Strategien zu Modell 2: Die Höhe der Erregung



### Strategie 15

#### Sich der Auswirkungen von Erregung bewusst sein

Erregung kann die Denkfähigkeit erheblich einschränken – sowohl bei mir als auch beim Kind. Die Reaktionsweise des Menschen nähert sich dabei denen ihrer Haustiere an. Eine vernünftige Sachauseinandersetzung ist nicht mehr möglich. Es besteht die Gefahr der Eskalation. Insbesondere ist mir bewusst, dass ich als aufgeregter und unbeherrschter Mensch meinen Kindern ein schlechtes Vorbild bin und mich nicht wundern darf, dass diese ebenfalls „hysterisch“ und unvernünftig handeln.

### Strategie 16

#### Manipulationstechniken durchschauen und abbauen

Natürlich nehme ich es ernst, wenn ein Kind weint und sein Leid zum Ausdruck bringt. Ich werde allerdings misstrauisch, wenn dies häufig dann geschieht, wenn das Kind sich durchsetzen möchte. In dem Fall spreche ich offen mit dem Kind, sage ihm kindgemäß, dass ich mich manipuliert fühle und lasse es nicht mehr zu, dass es damit Erfolgserlebnisse hat. Allerdings biete ich ihm die Möglichkeit, mit alternativen Methoden seine Wünsche zu äußern.

### Strategie 17

#### Gezielter Umgang mit dem Ausflippunkt – AFP

Wenn ich zu Wutanfällen neige, werde ich in Zukunft genau auf Signale von Erregung achten. Ich stelle mir innerlich meine akute Position auf der *Erregungskurve* vor. Spätestens vor Eintritt des *Ausflippunktes (AFP)* werde ich Gegenmaßnahmen einleiten: *Entspannungstechniken* einsetzen, einen anderen Ort aufsuchen, mich körperlich ausagieren o.ä.h beobachte auch beim Kind Anzeichen des nahenden AFP und biete ihm entsprechende Hilfe an.

### Strategie 18

#### Gezielt Entspannungstechniken einsetzen

Ich probiere verschiedene Entspannungstechniken aus und experimentiere mit ihnen, bis ich die für mich richtige gefunden habe. Bevor ich sie erfolgreich einsetzen kann, muss ich sie immer wieder gründlich üben.

**Strategie 19****Deeskalierend kommunizieren**

Ich achte bei eingetretener Erregung auf eine einfühlsame Kommunikation. Ich versuche, mich in den Standpunkt der Konfliktbeteiligten einzufühlen. Ich signalisiere, dass ich zuhöre, vermeide alle frustrierenden Kommunikationselemente, wie Drohungen, Zynismus etc.

Ich mache mir auch die Wirkung nicht-verbaler Kommunikation bewusst und achte deshalb auf Sprachmelodie, Mimik und Gestik.

---

**Strategie 20****Unnötige Frustrationsgründe verringern – Das Frustometer einsetzen**

Besonders dann, wenn ich dem Kind gegenüber Forderungen stelle, es einschränken oder frustrieren muss, achte ich darauf, die Anzahl negativer Reize so gering wie möglich zu halten. Ich versuche, auch möglichst viele angenehme Reize zu vermitteln.

Ich mache mir mit Hilfe des *Frustometers* klar, wie das Kind die Situation erlebt und wo ich mein Verhalten verändern sollte um unnötige Frustrationen zu vermeiden.

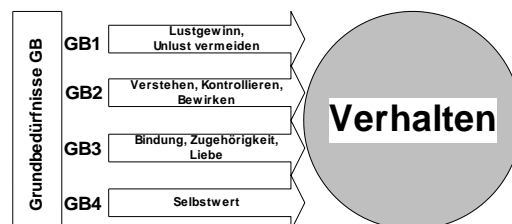
---

**Strategie 21****Besonnener Umgang mit Wutanfällen**

Ich suche nach Möglichkeiten, Wutanfälle zu vermeiden. Wenn sie dennoch auftreten, reagiere ich „cool“ und professionell. Ich erarbeite gemeinsam mit dem Kind Methoden, gelassen auf Provokationen oder andere frustrierende Umstände zu reagieren und übe diese konsequent ein.

---

**Strategien zu Modell 3:  
Die Grundbedürfnisse  
des Menschen**

**Modell 3****Strategie 22****Unnötige Unlust vermeiden**

Ich reduziere das Ausmaß kritischer und unangenehmer Aussagen und Handlungsweisen auf das unbedingt notwendige Maß. Mir ist klar, dass ständige Nörgelei Unlustgefühle und somit Widerstand erzeugt.

---

**Strategie 23****Die Lust zum Verbündeten der Vernunft machen**

Ich gebe mir Mühe, meinen Kindern die Erledigung lästiger Pflichten z.B. durch Loben und Ermutigen schmackhaft zu machen. Sie sollen dabei auch angenehme Erlebnisse haben. Erwünschte Verhaltensalternativen sollen attraktiv gemacht werden.

---

**Strategie 24****Unmittelbarer Entzug des Erfolgserlebnisses bei Fehlverhalten**

Viele Problemverhaltensweisen werden dadurch aufrecht erhalten, weil die Kinder damit einen unmittelbaren Gewinn verbuchen können. Dieser resultiert sehr häufig aus meinen Reaktionen. Ich werde deshalb alles vermeiden, was vom Kind als Erfolgserlebnis erlebt werden könnte: Wenn überhaupt, reagiere ich knapp, vermeide, soweit möglich, Zuwendung und stelle sicher, dass das Kind mit unerwünschten Verhaltensweisen seine Ziele nicht erreicht.

---

**Strategie 25****Natürliche Konsequenzen spüren lassen**

Auf Strafen oder ähnliche Maßnahmen kann man nicht immer verzichten. Ich werde aber darauf achten, dass sich die Konsequenzen eines Fehlverhalten aus der Natur der Sache ergeben und mit dieser in klarem kausalen und zeitlichen Zusammenhang stehen. Es darf mit der Ankündigung von Konsequenzen keine Verletzung des Selbstwertes des Kindes verbunden sein. Ich demonstriere zwar Entschlossenheit, aber auch Respekt und Verbundenheit mit dem Kind.

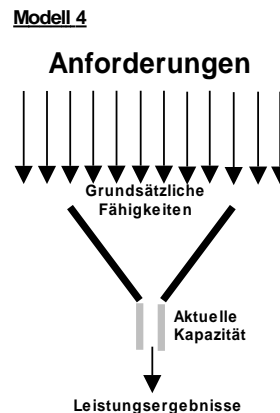
---

**Strategie 26****Allparteilichkeit bei der Konfliktvermittlung**

Ich vermeide bei der Konfliktvermittlung die Parteinahme und versuche, die Bedürfnisse aller Konfliktbeteiligten zu verstehen und zu berücksichtigen. Ich bemühe mich um Lösungen, von denen möglichst alle profitieren können.

---

**Strategien zu Modell 4:  
Die Kompetenz, mit  
bestimmten Problemen  
umgehen zu können**



**Strategie 27**

**Das Kind seinen Möglichkeiten entsprechend dosiert fördern und fordern**

Natürlich muss erwartet werden, dass sich das Kind um Leistungen bemüht. Eine Überforderung wird aber langfristig schädliche Auswirkungen haben. Deshalb akzeptiere ich auch die Grenzen meines Kindes.

**Strategie 28**

**Helfen statt Druck ausüben**

Lernschwächen sind kein Zeichen von Faulheit. Ich versuche deshalb, die spezifischen Probleme meines Kindes zu verstehen, um dann geeignete Hilfsmaßnahmen einleiten zu können.

**Strategie 29**

**Leistungstärken hervorheben und fördern**

Ich vermeide die destruktive Unsitte, ständig und ausschließlich an den Fehlern, die das Kind macht, herumzunörgeln. Schwächen in einzelnen Bereichen bedeuten nicht, dass das Kind dumm ist. Ich unterstütze und fördere die spezifischen Fähigkeiten des Kindes.

**Strategie 30**

**Taktvoll mit „Versagen“ umgehen**

Wenn das Kind Misserfolge hat, gehe ich mit ihm so um, wie ich es von anderen erwarte, wenn ich Probleme habe. Nörgeln und Schimpfen nach schlechten Leistungen führen eher zu seelischen Verletzungen als zu einer erhöhten Anstrengungsbereitschaft.

**Strategie 31**

**Dosiert, deutlich und praxisbezogen kommunizieren**

Besonders in Konfliktsituationen achte ich darauf, das Kind nicht mit einem Schwall von Wörtern und Emotionen zu erdrücken. Ich artikuliere mich verständlich, klar und präzise und fordere nur Dinge, die das Kind auch in die Praxis umsetzen kann. Ich halte mich also z.B. auch an die Strategie 1.