

Newsletter

Gefühle sind erlaubt – aber nicht alle Handlungen!

30. November 2016

Das Leben ist ein auf und ab; manchmal fühlen wir uns froh, manchmal traurig oder wütend. Wie können wir in unserem Alltag trotz negativer Gefühle positiv handeln?

Wir alle kennen zwei Arten von Gefühlen: Die schönen, die wir gerne haben, die uns guttun, mit denen wir uns wohlfühlen. Und die anderen, die wir als unangenehm empfinden, die anstrengend sind, für die wir uns schämen und die wir nur schwer ertragen können.

Beide Arten von Gefühlen gehören zu unserem Leben und sind in Ordnung. Aber es gibt Reaktionen, welche auf negativen Gefühlen basieren, welche nicht in Ordnung sind (z.B. schlagen, Sachen kaputt machen etc.). Hier ist es wichtig, die «Notbremse» zu ziehen, bevor wir die Kontrolle verlieren. Dabei ist es hilfreich, für sich persönliche «Notausstiege» festzulegen.

Um als Familie in einer offenen und positiven Atmosphäre zusammenzuleben, ist es wichtig, dass wir als Eltern unsere eigenen Gefühle bewusst beobachten, kennenlernen, zulassen und auch benennen. So erfahren Kinder, dass alle Arten von Gefühlen zum Leben gehören. Und sie können an unserem Beispiel lernen, wie sie mit negativen Gefühlen umgehen können.



Alle Gefühle sind erlaubt
und werden akzeptiert –
aber nicht alle Handlungen!

Hintergrund zum Motto

Das Motto «Alle Gefühle sind erlaubt und werden akzeptiert – aber nicht alle Handlungen» ist eines von 12 Mottos, welche durch den Elternkurs «Starke Eltern – Starke Kinder» führen. Die Mottos bringen wichtige Erziehungsgrundsätze auf den Punkt und dienen Eltern als Leitsätze im Erziehungsalltag.

Der Elternkurs vermittelt das Modell der «anleitenden Erziehung»: Neben einer liebevollen, warmherzigen und aufmerksamen Haltung gegenüber den Kindern steht auch die Vermittlung von klaren Regeln, Werten und Normen im Vordergrund.

Seite 28 von 31

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- 28

- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)