

FÜR ELTERN

3 NLP-Werkzeuge für eine ruhige Verbindung mit dem Kind

Ein praktischer Leitfaden für Eltern.

Worum es geht: NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ist die Wissenschaft der Kommunikation und Veränderung. In deiner Rolle als Elternteil helfen dir diese drei Werkzeuge, effektiver mit deinem Kind zu kommunizieren — besonders in schwierigen Momenten. Du musst keine Therapeutin oder kein Therapeut sein. Du musst nur üben.

Werkzeug 1 — Rapport

Vertrauen und Verbindung aufbauen

Rapport ist der unsichtbare Faden zwischen zwei Menschen, der sagt: „Ich bin bei dir.“ Wenn dein Kind verzweifelt, wütend oder verschlossen ist — beginne nicht mit Worten. Beginne mit dem Körper: geh auf seine Höhe, spiegle seinen Rhythmus, sein Tempo. Dann führe.

Übung (3 Tage): Bevor du einen korrigierenden Satz sagst („Mach das nicht“, „Hör auf“), nimm dir 2 Minuten, um in die Welt deines Kindes einzutreten: frage, beobachte, sei neugierig. Beobachte, wie sich seine Haltung verändert.

SCHLÜSSELERKENNTNIS

„Menschen folgen denen, bei denen sie sich verstanden fühlen — nicht denen, die sie korrigieren.“

Werkzeug 2 — Reframing

Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht

Im NLP glauben wir, dass hinter jedem „schlechten“ Verhalten ein unerfülltes Bedürfnis steht. Dein Kind ist nicht „schwierig“ — es kommuniziert auf die einzige Weise, die es im Moment kennt.

- „Hört nicht zu“ → sucht Autonomie und Selbstständigkeit
- „Zu anhänglich“ → braucht eine sichere Basis
- „Macht Szenen“ → kann seine Emotionen noch nicht regulieren

Übung: Nimm das schwierigste Verhalten deines Kindes im Moment. Schreibe auf: „Die positive Absicht hinter diesem Verhalten ist...“ und ergänze mindestens 3 Varianten. Beobachte, wie sich deine Reaktion verändert.

COACHING-FRAGE

Wenn dieses Verhalten eine Botschaft wäre — was versucht mein Kind mir zu sagen?

Werkzeug 3 — Ankern (Anchoring)

Verbinde ein körperliches Signal mit einem ressourcevollen inneren Zustand

Der Anker ist ein konditionierter Reflex: Wenn eine bestimmte körperliche Geste in einem Moment starken positiven Erlebens wiederholt wird, „verschließt“ sie diesen Zustand. Später ruft die Geste ihn wieder ab.

Erschaffe deinen eigenen Anker für Ruhe:

- Schließe die Augen und erinnere dich an einen Moment, in dem du dich völlig ruhig und ressourcenvoll gefühlt hast
- Tauche vollständig in das Erlebnis ein — sieh es, höre es, fühle es
- Im Höhepunkt des Gefühls — drücke Daumen und Zeigefinger zusammen
- Wiederhole das 5-mal in verschiedenen ruhigen Situationen
- Nutze die Geste kurz vor einer schwierigen Situation mit deinem Kind

Für dein Kind: Wenn dein Kind einen Moment der Freude und Verbindung erlebt — berühre sanft seine Schulter. Wiederhole das nur in guten Momenten. Mit der Zeit wird die Berührung allein das Gefühl von Sicherheit hervorrufen.