



6-wöchiger Vertiefungskurs

Geschwisterdynamike

***n verstehen und
begleiten***

**Modul 4: Klarheit durch Regeln
und Konsequenzen**

Transformational Parenting

Kirsten Timmer

Handout 8

28.05.25

Was deine Kinder von dir brauchen

Unsere Kindern lernen von uns. Vieles können sie einfach nicht und sie haben es schwer und brauchen uns.

1. **Wir sind die, die den Kindern die Gefühls- und Emotionsregulation beibringen.** Sie lernen das nur mit uns.
2. **Stehe im Rücken deines Kindes, auch wenn du das Verhalten nicht tolerierst.** Schau in seine Richtung. Das hilft dir auch, weniger selbst in den Kampf zu gehen.
3. **Nachbesprechung**, damit die Kinder das im “trockenen” lernen. Üben, spielen, die Gefühle und Bedürfnisse mit weniger Ladung im Nachgang besser fühlen und ausdrücken lernen.

Deinen Kindern Gefühle, Gefühlsregulation, Impulskontrolle, Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren und soziale Skills beibringen lernen:

Stelle dich hinter dein Kind und schaue in die gleiche Richtung.

Modelliere für dein Kind, wie du es machst. Zeige ihm, wie es geht. Hilf ihm, indem du hinter ihm stehst.

A woman with her hair in a bun, wearing a white tank top and blue jeans, sits on a rocky ledge with her arm around a young child in a pink shirt. They are both looking out over a vast landscape of rolling green hills and mountains partially obscured by a thick layer of white clouds. The sky is a clear, bright blue. The scene is peaceful and scenic.

Kirsten Timmer

BREAK THE CYCLE

**Stelle dich hinter dein
Kind und schaue in
die gleiche Richtung.**

Lebensprozess-förderliche Grenzen und Regeln



Regeln im Paradigma der Bezogenheit sind lebensprozess-förderliche Regeln, d.h. sie dienen dem Leben:

1. indem sie andere Menschen wie auch mich selbst schützen
2. indem sie Kindern den Respekt vor Gegenstände lehren
3. indem sie dem Schutz der Entwicklung des Kindes dienen

Anhaltspunkte, wie Regeln bilden

Folgende Fragen können dir als Anleitung dienen, lebensprozessförderliche Regeln zu kreieren:

- Was ist uns wichtig, wie wir miteinander sind?
- Wo können authentische Bedürfnisse stattfinden, ohne dass sie andere einschränken?
- Wie möchte ich, dass andere mich behandeln?
- Was brauchen ich, damit ich mich wohl und sicher fühle?
- Können wir fühlen, dass die Umgebung entspannt ist?
- Welche Werte wollen wir unseren Kindern weitergeben?

Diese Regeln bewähren sich sehr

Folgende Regeln für Kinder allen Alters haben sich meiner Erfahrung nach sehr bewährt im Familien Alltag, so dass die Kinder einen respektvollen Umgang lernen:

1. Wenn jemand beim Spielen oder Arbeiten ist, unterbrechen wir ihn nicht einfach so.
2. Wir fallen einem anderen Menschen nicht einfach ins Wort, wir warten, bis die Person zu Ende gesprochen hat.
3. Es braucht eine geeignete, vorbereitete Umgebung, wie z.B. Räume, in denen die Abmachung gilt, hier sind wir ruhig. Oder hier, in dem Bereich, spielt nur ein Kind, das andere muss warten, bis der Platz frei wird. Oder hier können wir kämpfen.

In der Familie können diese gemeinsamen Regeln und Vereinbarungen viel Entspannung und Ruhe in den Alltag bringen. Die Kinder gewöhnen sich an diesen respektvollen Umgang und es wird für sie ganz normal.

In einer entspannten Umgebung fühlen wir uns wohl. Die Kinder können eintauchen und spielen.

Mögliche Regeln für Kinder

- Ich hole eine erwachsene Person, wenn wir das Problem nicht selber lösen können
- Was wir nehmen, bringen wir auch wieder an seinen Platz zurück, wenn wir es nicht mehr brauchen.
- Es kann immer nur einer sprechen. Alle dürfen etwas sagen.
- Wir hören auf, bevor jemand Stopp sagen muss.
- Es darf nur 1 Kind in der xy Ecke spielen.
- Wer genug gegessen hat und nicht mehr am Tisch sitzen mag, der kann, ohne die anderen zu stören, etwas spielen gehen.
- Wenn jemand für sich am spielen ist, stören wir ihn nicht.
- Wer nicht mehr im Kreis sitzen kann, kann für sich spielen gehen.
- Wir gehen mit Räumen und Material sorgfältig um.
- Wir sprechen nicht abschätzig, abwertend oder schlecht über andere.
- Wir verletzen andere nicht. Weder körperlich, noch emotional.

Statt eine “Stopp-Regel” ...

Die Stopp Regel macht keinen Sinn, da ich dann keine Verantwortung übernehmen muss mitzubekommen, ob mein Gegenüber etwas noch möchte oder nicht. Kinder sagen einfach nur “Er muss ja Stopp sagen. Er hat nicht Stopp gesagt!”.

Die viel sinnvollere Regel ist:

“Aufhören bevor jemand Stopp sagen muss!”

Kirsten Timmer



“Break the Cycle ist eine Einladung, dir selbst zu begegnen. Die Rückverbindung mit unserem authentischen Selbst und unserem wahren Wesen begeistert mich. Als Unternehmerin liegt mir die gesellschaftliche Transformation am Herzen.

Ich bin Psychologin MSc, eid. anerkannte Psychotherapeutin, Elternberaterin und habe an der Universität in Zürich/Bern Psychologie studiert, mich eingehend mit der Bindungsforschung auseinandergesetzt und danach eine Ausbildung zur humanistischen Psychotherapeutin nach C.R. Rogers durchlaufen. Seit 2018 bin ich spezialisiert in NARM®, dem Neuro-Affektiven Beziehungsmodell nach Dr. Laurence Heller zur Heilung komplexer Traumata. 2005 gründete ich die www.ArcoBern.com, ein Schule für Kinder von 6-16 Jahren mit der Ausrichtung auf lebenslanges Lernen. Seit 2007 bin ich Senior Student von Thomas Hübl, einem zeitgemäßen spirituellen Lehrer und Mystiker. Ausserdem bin ich neben Tersesa Heidegger die Mitgründerin von www.TransParents.net, welches wir von 2015-2023 zusammen aufgebaut und in die Welt gebracht haben.

Ich bin dankbare Mutter eines heute erwachsenen Sohnes. Schön darf ich dich einen Teil deines Weges begleiten!





Kirsten Timmer

BREAK THE CYCLE

BREAK THE CYCLE

**Ein leichter Rucksack - für
dich und deine Kinder**

www.kirsten-timmer.com