

Vorwort

Bei meiner Arbeit als Kinder- und Jugendpsychologin begegnen mir viele Eltern, die in der Erziehung ihrer Kinder an Grenzen stoßen: ihre eigenen, die ihrer Kinder, manchmal auch die der Umwelt, z. B. der Schule. Bei aller Liebe erleben sie Tage, an denen sie ihre eigenen Kinder »auf den Mond schießen« könnten – welche Mutter, welcher Vater kennt dieses Gefühl nicht?

Meine Haltung bzw. das Menschenbild, das ich vertrete, geht davon aus, dass *jeder Mensch in jeder Millisekunde sein bestes Verhalten zeigt*. Könnte er es besser, dann würde er es

machen! Ich gehe davon aus, dass *jeder Mensch in jeder Millisekunde* über folgende Fähigkeiten verfügt: Denken, Fühlen, Verhalten und Körperwahrnehmung. Dieses Menschenbild und die hier vermittelten Werte fußen auf den UNO-Menschenrechten und der UNICEF-Deklaration für die Kinderrechte, und sie entsprechen den Grundsätzen der Demokratie. Um diesem Globus zukünftig eine Chance einzuräumen, benötigen wir gestärkte und mutige Kinder, die tatkräftig sind und mit ihrem Anderssein Lösungen für all jene Schwierigkeiten finden werden, mit denen die Menschheit aktuell konfrontiert ist. Und gerade deshalb ist es von großer Wichtigkeit, die Einzigartigkeit jedes einzelnen Kindes zu berücksichtigen, das Kind zu stärken und es in seiner Einmaligkeit zu unterstützen. Dieses Ziel verfolgt das vorliegende Buch.

Vielleicht fragen Sie sich: Wieso ein

Elterntagebuch? Was soll das bringen? Ist es den Aufwand wert? Ich sage: Ja! Es rechtfertigt nicht nur den Aufwand, es ist sogar absolut nötig. Wenn wir Erwachsene von den Kindern Reife erwarten, dann müssen *wir* als positive Vorbilder vorausgehen. Reife bedeutet, dass wir die eigenen Gefühle und Bedürfnisse kennen und dadurch bewusst auf etwas reagieren können – bewusst im Sinne der vollumfänglichen Bereitschaft, die Konsequenzen zu tragen, die unser Verhalten nach sich zieht. Wir müssen den Kindern vorleben, dass wir bereit sind, mit einem geschärften Bewusstsein auch selber Verantwortung für uns und für unsere Mitmenschen zu übernehmen.

Ich möchte Sie anhand dieses Buches durch Ihren eigenen Prozess begleiten, damit es Ihnen und Ihren Kindern im Alltag besser geht. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine

Sammlung all jener Methoden, Inputs und Tipps, die sich in meiner jahrelangen Tätigkeit bewährt haben. Sie werden bei der Lektüre keine Ratschläge erhalten, denn die Lösung, die für Sie und Ihre Familie passt, liegt in Ihnen – und ich kenne Ihre Lösung nicht. Deshalb nenne ich dieses Buch auch keinen Erziehungsratgeber. In der Erziehung gibt es im engeren Sinne kein richtig oder falsch. Es gibt lediglich passend und machbar bzw. unpassend und nicht umsetzbar. Um herauszufinden, was passt und machbar ist, müssen Sie sich nur täglich ein wenig mit sich selbst und den eigenen Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß auf Ihrem individuellen Erkundungsweg zu sich und dadurch auch näher zu Ihrem Kind!

Csilla Kenessey Landös

Einleitung

Beginnen wir mit der guten Nachricht

Entwicklung findet statt – ob wir das wollen oder nicht. Mir ist seit Längerem kein erwachsener Mensch mehr aufgefallen, der sich an der Kasse auf den Boden wirft, weil er keinen Kaugummi gekauft bekommt. Also: Wir alle haben bereits viel gelernt und lernen und entwickeln uns von Tag zu Tag weiter. Dies gilt auch für unsere Kinder. Das ist eine gute Nachricht, bedeutet jedoch auch, dass Sie sich