

Pocket Guide

Starke Haltung in hitzigen Momenten



www.janfoxcoach.de @janfoxcoach @janfoyxv9p @janfoxcoach

Ein Schritt-für-Schritt-Guide zur Gewaltfreien Kommunikation im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

💡 Einleitung: Was du verstehen musst, bevor du reagierst

Kinder und Jugendliche, die laut, aggressiv oder respektlos wirken, lösen in uns oft Alarm aus. Unser erster Impuls: stoppen, kontrollieren, Grenzen setzen. Doch was, wenn hinter dem Verhalten keine Bosheit steckt – sondern ein unerfülltes Bedürfnis? Was, wenn es ein lauter Hilferuf ist?

Dieser Guide hilft dir, in schwierigen Momenten **nicht automatisch zu reagieren**, sondern **bewusst und verbindend zu handeln**. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist dabei nicht nur Sprache – sie ist eine Haltung: neugierig, zugewandt, klar.

Du kannst den Guide **Schritt für Schritt anwenden – mitten in einem Konflikt oder zur Nachbereitung**. Er hilft dir, **in Verbindung zu bleiben**, ohne dich selbst zu verlieren.

Schritt 1: Beobachte – ohne zu bewerten

➤ Was sehe oder höre ich wirklich – ohne Interpretation?

Oft vermischen wir Beobachtung mit Bewertung, z. B.:

„Du bist unverschämt“, „Du bist faul“, „Du provozierst mich“

→ Das sind Urteile, keine Beobachtungen. Und sie führen fast immer zu Abwehr.

Ziel dieses Schritts:

Werde dir bewusst, *was genau passiert ist*, ohne es emotional oder moralisch zu bewerten. So bleibst du innerlich ruhig und gibst deinem Gegenüber eine Chance, gehört zu werden.

Beispiele für reine Beobachtungen:

- „Du hast laut gerufen.“
- „Deine Faust liegt auf dem Tisch.“
- „Du schaust weg, während ich mit dir spreche.“

✅ Warum das hilft:

Wenn du bewertest, stellst du dein Gegenüber auf die Anklagebank. Wenn du beobachtest, bleibst du neutral – und erreichst eher ein offenes Gegenüber.

Sagbar im Moment:

- „Ich sehe, dass du gerade schreist.“
- „Ich höre, dass du mit der Tür geknallt hast.“
- „Du hast deinen Stuhl nach hinten geschoben und schaust zur Wand.“

Schritt 2: Erkenne das Gefühl hinter dem Verhalten

► Was könnte das Kind oder der Jugendliche gerade fühlen?

Hinter jedem Verhalten steckt ein Gefühl – auch wenn es laut, unangemessen oder abweisend wirkt. Gefühle sind Reaktionen auf unsere inneren Zustände. Wenn wir sie wahrnehmen, können wir Beziehung herstellen.

Typische Gefühle hinter schwierigem Verhalten:

- Wut (z. B. bei erlebter Ungerechtigkeit)
- Angst (z. B. vor Bloßstellung oder Überforderung)
- Enttäuschung (z. B. bei fehlender Anerkennung)
- Scham (z. B. nach Fehlern oder Kritik)
- Hilflosigkeit

Ziel dieses Schritts:

Bleibe neugierig. Nimm Gefühle ernst – auch wenn sie schwer auszuhalten sind. Deine Empathie öffnet Türen.

Sagbar im Moment:

- „Ich habe den Eindruck, dass du gerade echt wütend bist – stimmt das?“
- „Ich frage mich, ob du gerade einfach nur überfordert bist?“
- „Kann es sein, dass du traurig bist, weil du dich ausgeschlossen fühlst?“



Hinweis:

Gefühle benennen heißt nicht, Verhalten zu entschuldigen. Es heißt: du versuchst, zu verstehen, was *dahintersteckt*.

Schritt 3: Ergründe das unerfüllte Bedürfnis

► Was könnte der Mensch hier wirklich brauchen?

Gefühle sind Wegweiser zu Bedürfnissen. Bedürfnisorientiertes Denken verändert den Blick:

Statt „Was stimmt nicht mit dir?“ → „Was fehlt dir gerade?“

Typische Bedürfnisse hinter herausforderndem Verhalten:

- Sicherheit
- Selbstwirksamkeit
- Verbindung
- Struktur
- Wertschätzung
- Autonomie

Ziel dieses Schritts:

Schaffe Verständnis. Wenn du erkennst, was gebraucht wird, kannst du lösungsorientiert handeln – statt gegen das Verhalten zu kämpfen.

Sagbar im Moment:

- „Geht’s dir gerade darum, selbst entscheiden zu können?“
- „Ist dir wichtig, dass du gehört wirst?“
- „Ich frage mich, ob du dich mehr Sicherheit oder Klarheit wünschst?“



Wichtig:

Bedürfnisse sind menschlich. Sie sind nie falsch – nur die Strategien, sie zu erfüllen, können schwierig sein.

Schritt 4: Formuliere eine klare, respektvolle Bitte

► Was ist jetzt möglich – konkret und verbindend?

Anstatt zu drohen oder zu strafen, lade zur Kooperation ein. Eine Bitte öffnet Türen – sie lässt Raum für Mitgestaltung, aber ist dennoch klar.

Unterscheide:

- **Forderung:** „Du hörst jetzt sofort auf!“
- **Bitte:** „Ich wünsche mir, dass wir kurz durchatmen. Können wir 2 Minuten Pause machen?“

Ziel dieses Schritts:

Sag, was du brauchst – aber so, dass dein Gegenüber **mitmachen kann**, nicht muss. Klar, ruhig, menschlich.

Sagbar im Moment:

- „Ich wünsche mir ein Gespräch, das für uns beide gut ist. Können wir gleich nochmal von vorn anfangen?“
- „Ich möchte, dass wir beide zu Wort kommen. Wäre das okay für dich?“
- „Können wir uns zusammensetzen, um gemeinsam zu schauen, wie es weitergeht?“



Tipp:

Eine Bitte darf auch „Nein“ bekommen. Wenn das geschieht: bleib ruhig – und frag, was stattdessen möglich wäre.

Schritt 5: Bleibe in Verbindung – auch wenn es schwierig ist

► Was hilft mir, in meiner Haltung zu bleiben?

Manchmal wird es stürmisch – innen wie außen. Die beste Sprache nützt nichts, wenn deine Haltung hart oder genervt ist. Der Schlüssel liegt in **Selbstempathie** und Präsenz.

Ziel dieses Schritts:

Du musst nicht perfekt kommunizieren – aber innerlich verbunden bleiben. Mit dir. Und mit dem Kind.

Innere Erinnerungen:

- „Ich atme – ich muss nicht sofort handeln.“
- „Das ist gerade herausfordernd, aber ich bleibe hier.“
- „Ich sehe den Menschen hinter dem Verhalten.“

Sagbar – auch leise zu dir selbst:

- „Ich bin da, auch wenn's schwierig ist.“
- „Ich kann klar sein, ohne laut zu werden.“
- „Ich muss nicht gewinnen – ich will verstehen.“



Tipp:

Wenn du merkst, dass du dich selbst verlierst: Mach eine Pause. Verbindung entsteht nicht durch Dauerpräsenz, sondern durch echte Präsenz.



Zusammenfassung: Dein roter Faden

1. **Beobachten:** Was passiert – ohne Urteil?
2. **Fühlen:** Was könnte gefühlt werden?
3. **Verstehen:** Was wird gebraucht?
4. **Bitten:** Was ist möglich?
5. **Bleiben:** Wie halte ich Verbindung – auch mit mir selbst?

„Wer Kinder verstehen will, muss hinter das Verhalten sehen. Wer führen will, muss zuerst zuhören.“ 

Jan Fox