

Workbook

Positive Kommunikation



Dr. Anne Wiesbeck

POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR DEINE FAMILIE



Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Live-Workshop:

[illegible]



Das Wichtigste in der Kommunikation mit Deinem Kind

Dein Kind teilt ein positives Erlebnis mit Dir. Zum Beispiel: „Mama/Papa, ich habe ein Bild für Dich in der Schule gemalt. Schau mal!“

	Deine Antwort	Antwortstil
GlücksverstärkerIn	Oh, zeig es mir mal, damit ich es mir genau ansehen kann. Das ist aber ein schöner Drache mit Flügeln und großen Ohren. Haben die eine besondere Bedeutung? Habt ihr das Bild im Kunstunterricht gemalt? Der gefällt mir sehr gut. Ich weiß, wie wichtig es Dir ist, schöne Bilder zu malen. Da hast Du Dich aber angestrengt!	Aktiv und konstruktiv
GlücksdiebIn	Das ist aber schön! (Kaum oder keine nonverbale Reaktion).	Passiv und konstruktiv
GlücksmörderIn	Das sieht aber nicht wie ein Drache aus. Eher wie ein Hase mit Ohren. (Lacht) Hast Du mal das Bild von Emily aus Deiner Klasse gesehen? Die kann wirklich schön malen...	Aktiv und destruktiv
GesprächsentführerIn	Ich bin gerade mit Aufräumen beschäftigt. Kannst Du mir erstmal dabei helfen?	Passiv und destruktiv

Literatur: Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. Journal of personality and social psychology, 91(5), 904.



Übung: Meine Antwortmuster

Wie antwortest Du normalerweise Deinem Kind?
Vergib Prozente für die vier Kategorien (für jedes Deiner Kinder einzeln).

GlücksverstärkerIn:

GlücksdiebIn:

GlücksmörderIn:

GesprächsentführerIn:

Was hält Dich davon ab öfter ein/e GlücksverstärkerIn zu sein?

Was kann Dir dabei helfen öfter ein/e GlücksverstärkerIn zu sein?

Versuche so oft wie möglich ein/e GlücksverstärkerIn zu sein und beobachte was passiert. 😊



Kinderseite: Ich freue mich, wenn meine Mama sagt...

Diese Seite ist für Dich. Du kannst sie gestalten, wie Du möchtest: malen, basteln, Bilder aufkleben. Worüber freust Du Dich, wenn Deine Mama es zu Dir sagt? Was Dir wohl alles einfallen wird? Ich wünsche Dir viel Spaß und bin gespannt, was Deine Mama am Ende dazu sagt.



Kinderseite: Ich freue mich, wenn mein Papa sagt...

Diese Seite ist für Dich. Du kannst sie gestalten, wie Du möchtest: malen, basteln, Bilder aufkleben. Worüber freust Du Dich, wenn Dein Papa es zu Dir sagt? Was Dir wohl alles einfallen wird? Ich wünsche Dir viel Spaß und bin gespannt, was Dein Papa am Ende dazu sagt.



Gesunde Erklärungsstile führen zu Optimismus, Selbstvertrauen, Resilienz & psychischer Gesundheit

Gesunder Erklärungsstil für _____

Internal (ich)	↔	External (die Umstände)
Stabil (für immer)	↔	Temporär (veränderbar)
Global (alle Lebensbereiche)	↔	Spezifisch (diese Situation)

Welches der folgenden beiden Beispiele ist förderlich für die psychische Gesundheit Deines Kindes?

Beispiel 4 in Mathe:

“Ich bin einfach schlecht in der Schule.”

”Ich habe mich auf Dividieren nicht gut genug vorbereitet, weil ich krank war.”

Gesunder Erklärungsstil für _____

Internal (ich)	↔	External (die Umstände)
Stabil (für immer)	↔	Temporär (veränderbar)
Global (alle Lebensbereiche)	↔	Spezifisch (diese Situation)

Welches der folgenden Beispiele ist förderlich für die psychische Gesundheit Deines Kindes?

Beispiel 1 in Mathe:

“Ich bereite mich immer gut vor und bin begabt, deswegen schreibe ich gute Noten.”

”In dieser Matheklausur habe ich einfach mal Glück gehabt, weil sie so leicht war.”

Literatur: Seligman, M. (2018). *The optimistic child: A revolutionary approach to raising resilient children*. Hachette UK.



Übung: Gesunde Erklärungsstile

Erkläre Dir einen für Dich bedeutsamen Misserfolg aus der Vergangenheit mit einem gesunden Erklärungsstil:

Erkläre Dir einen für Dein Kind bedeutsamen Misserfolg aus der Vergangenheit mit einem gesunden Erklärungsstil:

Erkläre Dir einen für Dich bedeutsamen Erfolg aus der Vergangenheit mit einem gesunden Erklärungsstil:

Erkläre Dir einen für Dein Kind bedeutsamen Erfolg aus der Vergangenheit mit einem gesunden Erklärungsstil:

Achte im Alltag darauf, wie Du Dir Erfolge und Misserfolge erklärst und korrigiere Dich bewusst bei ungesunden Erklärungsstilen. Mach das gerne laut vor Deinem Kind – dadurch lernt es von Dir. Lebe ihm gesunde Erklärungsstile vor. Sei geduldig mit Dir. Erklärungsstile ändern sich nicht von heute auf morgen. Aber die Mühe lohnt sich. Sie sind ein Eckpfeiler der psychischen Gesundheit und Resilienz Deines Kindes und tragen entscheidend zum Erfolg in den unterschiedlichsten Lebensbereichen bei.



Übung: Die positiven Eigenschaften meines Kindes fördern

Wie siehst Du Dein Kind aktuell?

Liste seine wichtigsten positiven und negativen Eigenschaften auf:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.



Wie möchtest Du Dein Kind gerne sehen?

Notiere Dir alle positiven Eigenschaften, die Dein Kind schon hat und die Eigenschaften, von denen Du Dir wünschst, dass Dein Kind sie noch stärker entwickelt. Vielleicht findest Du auch positive Gegenstücke zu seinen negativen Eigenschaften? (Z.B. willensstark – stur. Irgendwann kommt der Tag, an dem Du dankbar bist, dass Dein Kind nicht tut, was andere ihm sagen, sondern was es selbst für richtig hält.)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.



Übung: Erfolgstagebuch

Dein Erfolgstagebuch ist ein sehr wirksames Tool. Wenn Du den Fokus auf Deine Erfolge und schönen Momente lenkst, stärken sich die entsprechenden Strukturen in Deinem Gehirn: Deine Motivation und Dein Selbstvertrauen wachsen und Du wirst glücklicher. Dies führt zu mehr positiven Erlebnissen und Erfolgen und Dein Leben gerät in eine Aufwärtsspirale.

So funktioniert es: Trage Dir in die erste Spalte Deine Ziele ein z.B. Positive Kommunikation mit meiner Familie einsetzen. Notiere einen festen wöchentlichen Termin in Deinem Kalender, an dem Du Deine Fortschritte und Erfolge in Bezug auf Deine Ziele in Deinem Erfolgstagebuch dokumentierst und feierst. Wichtig dabei ist, dass Du Dir vorher Deine eigene Definition von Erfolg entwickelst, unabhängig von dem, was „normalerweise“ als Erfolg gilt und Dir vornimmst auch kleine Erfolge zu feiern. Denn glücklich werden wir dann, wenn wir gerade auch die kleinen Momente und Erfolge in unserem Alltag anerkennen und feiern und nicht nur die großen – denn die sind naturgemäß deutlich seltener. Zur Inspiration drei Beispiele aus meinem Leben: Du hast Dein Handy ausgeschaltet und warst mit Deinem Herzen und Deinen Gedanken voll im Moment, als Dein Kind Dir etwas Schönes erzählt hat? Das ist einer der schönsten Erfolge im Bereich Beziehung für mich. Es ist Dir gelungen mit Deinem Kind einen Misserfolg durch gesunde Erklärungsstile zu verarbeiten? Großartig Du hast gerade seine Resilienz und psychische Gesundheit entscheidend gestärkt. Du hast Dir die positiven Eigenschaften Deines Kindes durchgelesen und in den folgenden Tagen hast Du immer mehr davon entdeckt. Erkenne Dich dafür an, wie Du Dein Kind in seiner Entwicklung unterstützt.

Viel Spaß beim Entdecken, was in eurem Leben alles schon sehr gut läuft und beim Feiern eurer Weiterentwicklung und neuen Erfolge! Wenn Du einen Buddy hast, teile Deine Erfolge gerne per Gespräch oder per Sprachnachricht. Gib Deinem Buddy auch Rückmeldung zu seinen / ihren Erfolgen und freu Dich mit ihm / ihr mit! Denn nichts fördert zwischenmenschliche Beziehungen mehr als ein ehrliches sich Mitfreuen über die Erfolge des anderen!

Habe deine eigene Definition von Erfolg!

Laura Seiler



Woche			
1			
2			
3			
4			



5			
6			
7			
8			
9			



10			
11			
12			

P.S. An dieser Stelle kannst Du gerne feiern, dass Du eine neue Gewohnheit und neue Denkmuster in Deinem Leben etabliert hast. Denn das passiert nach ca. 12 Wochen 😊

Je mehr du dein Leben lobst und feierst, desto mehr gibt es im Leben zu feiern.

Oprah Winfrey



Abschlussübung: Positive Kommunikation in meinem Familienleben

Was ich mir für die nächsten Monate vornehme und wie ich es umsetzen werde:



Literatur zum Kurs – Lesen macht glücklich

Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. *Harvard business review*, 13(2), 2-5.

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. Simon and Schuster

Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 904.

Markham, L. (2012). *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting*. USA: Penguin Publishing Group.

Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom. *The urban review*, 3(1), 16-20.

Seligman, M. (2018). *The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children-A Proven Programme to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*. Hachette UK

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). TARGET ARTICLE: “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.” *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01



Danke an all die WissenschaftlerInnen, deren spannende Forschung die Grundlage für diesen Kurs ist und Danke an all die wunderbaren Mamas und Papas, die durch ihre Fragen und ihr Feedback zur Entwicklung dieses Kurses beigetragen haben. Ohne euch wäre Positive Psychologie für Deine Familie nie entstanden.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, oder anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Grafiken und Illustrationen: Sophia Niese

Lektorat: Maike Pauly

