

Wer wird am ehesten geärgert?

Es gibt drei wichtige Faktoren:

- Auslöser: zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, etc.
- sozial nicht gut eingebunden, Einzelgänger
- ineffektives Wehren: sehr emotionales Reagieren (Wut, Angst, Weinen)

Im Grunde wird der am ehesten geärgert, der sich ärgern lässt. Der Täter/Akteur möchte immer:

AUFMERKSAMKEIT und **BEACHTUNG**

Bekommt er/sie die Aufmerksamkeit vom Gegenüber, wird dieser weitermachen.

Dem Täter/Akteur geht es nicht gut. Menschen, die sich wertgeschätzt, geliebt und gesehen fühlen, haben es nicht nötig andere Menschen fertig zu machen. **MOBBING** geschieht immer von unten nach oben.

Bevor ein Kind Probleme macht, hat es welche.

Viele Kinder fühlen sich heutzutage nicht gesehen, nicht wertgeschätzt, nicht genug beachtet. Auch wenn wir Eltern der Meinung sind, dass wir ihnen genug Aufmerksamkeit schenken kann unser Kind anderer Meinung sein. Es ist individuell gefühlt. Oftmals fordern sie es sich durch betreuungsintensives Verhalten ein. Negative Aufmerksamkeit ist immer noch besser als keine Aufmerksamkeit.

Lösung: Im Vorfeld die Bedürfnisse der Kinder wenigstens sehen und benennen, im besten Fall erfüllen. Dann ist das Kind nicht mehr bedürftig.

Ist das Kind gefüllt mit seinen Bedürfnissen kann es auch sozialer agieren. Ein Kind tut nichts gegen uns, sondern immer für sich. Auch wenn das manchmal anders scheint. Wünschen wir uns eine Veränderung des Verhaltens, dann dürfen wir hinschauen: **WARUM** verhält sich das Kind so?

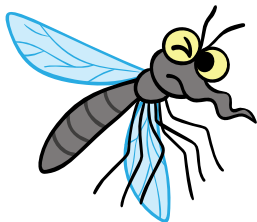
Umgang mit Beleidigungen

Ist es richtig, was der andere zu dir sagt? Nein. Dann ist es auch nicht wichtig. Dreh dich um und geh weg, wenn du beleidigt wirst oder verteile Komplimente. Das nimmt dem Gegenüber den Wind aus den Segeln. (nur für ältere Kinder - es ist eine hohe Kunst ruhig zu bleiben und nett zu sein, wenn man geärgert/beleidigt wird)

Worte können andere groß machen, dann sind sie wie Geschenke, die man gerne annimmt. Sie können aber auch verletzen und andere klein machen.

vgl.: Luftballon

Tiermodell



Mücke: Sie steht für alle Kinder und Erwachsene, die ständig ärgern, nerven und provozieren. Mücken möchten gerne Aufmerksamkeit und Beachtung, weil es ihnen selber nicht gut geht.

Menschen, die sich geliebt, wertgeschätzt und zugehörig fühlen haben es nicht nötig andere fertig zu machen.

Schaf: Schafe lassen sich ärgern und blöken gerne zurück. Sie schaffen es nicht ruhig zu bleiben und regen sich auf, wenn sie beleidigt und provoziert werden. Sie werden deswegen eher geärgert, weil die Mücke dadurch die gewünschte Aufmerksamkeit und Beachtung bekommt.

Löwe: Löwen bleiben ruhig und entspannt. Es juckt sie nicht, was eine Mücke zu ihnen sagt oder über sie denkt. Sie könnten fast jeden Kampf gewinnen, aber sie sind schlau und sparen sich ihre Kräfte für wirklich wichtige Situationen auf und chillen lieber ihr Leben.

Das Tiermodell soll kein Schubladendenken fördern, sondern ein Verständnis für das eigene Verhalten und das der anderen schaffen. In jedem von uns stecken alle Anteile. Es gilt den Löwenanteil größer werden zu lassen. Und das geht am besten, wenn es mir gut geht, ich viel Kraft und Energie habe und weiß, was ich kann. Ein gutes Selbstwertgefühl ist der beste Schutz vor Konflikten/Mobbing.

Festhalten am Arm

Wenn du festgehalten wirst, dann sag: "Lass mich los!" Eine feste, gut hörbare Stimme und Blickkontakt sind hierbei wichtig. Versuche nicht den Arm wegzuziehen, da sonst der Griff meistens fester wird.

KZP - Komm zum Punkt

Sag kurz und knapp, was der andere tun soll. Vermeide lange Begründungen und lass dich nicht ablenken. In der Kürze liegt der Erfolg.

Wegnahme von Gegenständen

Sag auch hier kurz und knapp: "Gib mir mein(e) wieder!" So oft, bis du den Gegenstand wieder hast. Lass dich nicht ablenken. Bleib ruhig, diskutiere nicht, halte Blickkontakt und bleibe hartnäckig dran.

- wird dein Gegenstand weggeworfen oder irgendwo abgelegt, beantworte folgende Fragen:
 1. Darf ich mir den Gegenstand da alleine wieder holen?
 2. Ist das gefährlich, wenn ich das mache?
- wird dir Gewalt angedroht/angetan, dann hole dir unbedingt Unterstützung von einem Erwachsenen, aber richtig! Sag die ganze Wahrheit.

Helfen

Wenn du jemanden siehst, der geärgert wird ist es ganz toll, wenn du hilfst. Du kannst Unterstützung holen (bei Gewalt oder Gewaltandrohung) oder zu der betroffenen Person gehen, dich neben oder schräg hinter sie stellen und sagen: "Gib ihr/ihm wieder!"

Je mehr helfen, desto wirkungsvoller ist es.

Denk immer dran: wenn du geärgert wirst, dann bist du bestimmt auch froh, wenn dir geholfen wird.

Lachen

Wenn du lachst, wenn jemand anderes geärgert wird, dann kann es passieren, dass das Ärgern schlimmer wird, weil die Mücke denkt, dass du es toll findest, oder du wirst geärgert, weil die Mücke durch dich Aufmerksamkeit und Beachtung bekommt.

Um das Gelernte nachhaltig zu verankern, ist es sinnvoll immer wieder die oben genannten Situationen durchzuspielen, damit die Strategien automatisiert werden können.

Bitte vorher mit dem Kind besprechen, dass ihr übt. Das Selbstwertgefühl des Kindes kann gesteigert werden, wenn es erklären darf, was es gelernt hat und wenn es Erfolgserlebnisse hat.

Viel Spaß beim gemeinsamen Üben.

Wenn Fragen aufkommen dann freu ich mich über eine Mail an:
info@nicki-tuschl.de

Natürlich freue ich mich auch über zu berichtende Erfolgserlebnisse.

Tiermodell von Tobi Beck: Eule, Wal, Delfin, Hai

- dient dazu sich und seine Bedürfnisse besser kennenzulernen, aber auch andere Menschen besser einschätzen zu können
- soll nicht das Schubladendenken fördern!

Unter: <https://www.tobias-beck.com/persoenlichkeitstest/>
kann man einen kostenlosen Test zu seinem Persönlichkeitstyp machen.

Bei YouTube ist folgendes Video zur Erklärung des Modells zu finden:

<https://www.youtube.com/watch?v=-lOp9qrjLJU&t=1053s>