



Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens

Hanna Grubhofer

Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens Hanna Grubhofer

 [Download](#) Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung ...pdf

 [Online lesen](#) Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkun ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens Hanna Grubhofer

180 Seiten

Kurzbeschreibung

Trotzphasen, Pubertät, Streit unter Geschwistern?

Raus aus dem Alltagsstress, rein ins volle Familienleben!

Im „Zauberbuch Familienfrieden“ verrät die erfahrene Psychologin und 7-fache Mutter Hanna Grubhofer die zahlreichen Geheimnisse ihres glücklichen Familienlebens. Basis hierfür sind gewaltfreie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen – in sich selbst und in die Kinder.

In kurzen, leicht lesbaren Kapiteln geht Hanna auf typische Konfliktsituationen ein. Sie reflektiert ihre Gefühle und gibt praktische Handlungsanleitungen, wie Eltern möglichst stressfrei reagieren können. Zusätzlich bietet das Buch Fragebögen mit Ausfüllmöglichkeit für die eigene Standortbestimmung. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mag. Hanna Grubhofer ist Diplom-Psychologin, Montessoripädagogin und Trainerin in gewaltfreier Kommunikation (gfK). Die Hebamme von Gefühlen und Bedürfnissen lebt mit ihrem Mann und den sieben gemeinsamen Kindern am Rande von Wien. Im Rahmen ihres Kleinuniversums versteht sie sich als Freudentänzerin, Kummerkasten, 24-Stunden-Betreuerin und Logistikmanagerin. Hanna ist professionelle Chillerin und von Herzen gerne Mutter.

empathynow.at Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Weihnachtsmann-Energie

Eine wesentliche Haltung der gewaltfreien Kommunikation ist die, dass keiner den anderen verletzen oder ärgern möchte. Jeder handelt mit seiner guten Absicht, seine Bedürfnisse zu erfüllen, und oft kommt er dabei mit den Bedürfnissen einer anderen Person in Konflikt.

Wenn ich mir das bewusst mache, sehe ich den anderen immer in seiner vollen Schönheit und nicht als böse und kann ihm ganz einfach sagen, was ich gerade brauche und ihn fragen, ob er mir dieses Bedürfnis erfüllen möchte.

Stelle ich den vierten Schritt der gfK – die Bitte – an mich oder eine andere Person mit einem „Hohoho! Ich bin der Weihnachtsmann und habe ein Geschenk für dich! Mit diesem Geschenk kannst du mein Leben bereichern!“, dann gehe ich freundlich und offen auf die andere Person (oder mich selbst zu) und übergebe ihr ein Geschenk: Meine Bitte, wie derjenige dazu beitragen kann, dass mein Leben besser wird.

Mit dieser Liebe und Offenheit kann meine Bitte angenommen werden oder auch nicht. Wenn nicht, so kann mit dieser vorhandenen Offenheit ein guter Weg gefunden werden, wie beide Personen ihre Bedürfnisse erfüllen können. Diese „Weihnachtsmann-Energie“ ist die Quelle einer einfachen Konfliktlösung.

Dazu ein Beispiel:

Einmal waren wir alle gemeinsam einkaufen und es war klar, dass es keine Süßigkeiten oder dergleichen gibt. Alle stiegen fröhlich ins Auto ein, nur Benjamin war angefressen. Ich fragte ihn, was los sei, und er sagte, er wolle diesen neuen Kaugummi. Auf meine Frage, ob wir denn nicht ausgemacht hätten, dass es heute nichts Süßes zu kaufen gebe, sagte er: „Ja schon, ich will aber trotzdem.“ – Ich musste einmal tief durchatmen und meinen Wunsch, jetzt loszufahren, verabschieden

„Gut. Du willst diesen Kaugummi. Wieso ist dir der so wichtig?“ – „Den hat der Xaver heute gehabt und ich wollte ein Stück und er hat mir keines gegeben. Und der ist jetzt ganz neu und den gibt es nur für kurze Zeit.“ – „Ok, du wolltest den kaufen und konntest nicht und jetzt hast du ihn wiederentdeckt und kannst ihn wieder nicht haben.“ – „Genau.“ – „Hast du eine Idee, was wir hier machen können? Ich habe keine Lust, jetzt sechs Packungen Kaugummi zu kaufen. Es sitzen schon alle im Auto und ich würde gerne fahren.“ – „Du kannst ja mit den anderen fahren und ich kaufe ihn mir schnell und komme dann zu Fuß nach Hause!“ – „Ja, dann wollen wohl alle auch einen und zu Fuß nach Hause.“ – „Ich möchte ja nur ein Stück, ich kann einen kaufen und wir teilen ihn auf.“ – „Und wenn sie das nicht wollen?“ – „Ich kann sie ja mal fragen!“

Benjamin machte die Autotür auf. „Wollt ihr auch den neuen XY Kaugummi kosten?“ – „Ja, ja, ja, nein, ist mir egal“ – (Seine Bitte wurde einmal nicht angenommen.)

„Mama, kannst du mir das Geld geben, ich laufe schnell und hole einen!“ – „Du Benjamin, da hat jemand Nein gesagt, hast du das gehört?“ – „Ja ...“ – „Mhm, Laura, was brauchst du, damit das passt?“ – „Mich nervt das, dass ich jetzt warten muss. Ich will schnell nach Hause.“ – „Was ist, wenn wir losfahren, du besorgst eine Packung und gehst zu Fuß nach Hause? Ihr könnt sie dann zu Hause kauen? Und du lässt sie auf dem Heimweg noch geschlossen?“ – „Ja“ – „Ja.“

Laura konnte klar sagen, was ihr wichtig ist, und sie war nicht die Böse, die Benjamin seinen Kaugummi nicht lassen wollte, sondern ihr war ihr eigenes Bedürfnis größer. Mit dieser Möglichkeit konnten sich nun beide etwas schenken.

So etwas dauert drei Minuten und eine Lösung ist da, die für alle passt. Und der Nachmittag geht mit einer guten Stimmung weiter.

Download and Read Online Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens Hanna Grubhofer #5VSTX614GMF

Lesen Sie Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens von Hanna Grubhofer für online ebookZauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens von Hanna Grubhofer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens von Hanna Grubhofer Bücher online zu lesen. Online Zauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens von Hanna Grubhofer ebook PDF herunterladenZauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens von Hanna Grubhofer DocZauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens von Hanna Grubhofer MobipocketZauberbuch Familienfrieden - Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens von Hanna Grubhofer EPub