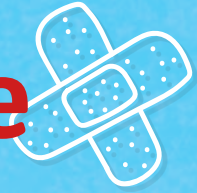


Surena Golijani

Erste ERZIEHUNGS Hilfe



- 🩹 Übungen
- 🩹 Affirmationen
- 🩹 Persönlicher Notfallplan
und vieles mehr ...

Ein Handbuch für den Alltag mit Kindern

Leseprobe

© 2025 Surena Golijani
Website: www.ersteerziehungshilfe.de

ISBN: 978-3-910751-02-6

Umschlaggestaltung: Anett Oldenburg, www.anettoldenburg.net



Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland
v1.0.0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne
seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen
im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Surena Golijani c/o Postflex
#3303, Emsdettener Str. 10, 48268 Greven, Germany.
Keine Pakete oder Päckchen - Annahme wird verweigert!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@ersteerziehungshilfe.de

Inhalts- verzeichnis

Einführung 13

Kapitel 1

Das Kind verstehen 21

Verständnis als Schlüssel. 21

Intrinsische Motivation 24

Innere Steuerung 27

Früher war alles besser 29

Erwartungen, oder: Kinder sind anders 32

Aufmerksamkeit 37

Zwei Wege zum Verständnis 43

Die Goldene Regel im Umgang mit Kindern 50

Kapitel 2

Sich selbst verstehen	53
Verständnis als Schlüssel.	53
Selbsterforschung.	56
Eigene Kindheitserinnerungen loslassen	60
Verantwortung	62
Verzerrte Wahrnehmung	67
Verhaltensmuster	70
Schattenarbeit	77
Das Elterntagebuch	81
Der Weg zum Ziel: Babyschritte.	88
Der Weg zum Ziel: Planung.	94

Kapitel 3

Alltagssituationen105
Aufmerksamkeit105
Situationswechsel.108
Mir geht es nicht gut.112
Dem Kind etwas nicht erlauben117
Anweisungen geben122
Fernsehen/Medienkonsum125
Rausgehen128
Auswärts essen131

Benimmregeln134
Wer ist dieser Mann?136
Keine Lust auf Kindergarten/Schule.138
Gefühle angemessen zeigen und kommunizieren	143
Was ist selbstverständlich?.147
Verantwortung auf das Kind übertragen.151
An Vernunft appellieren157
Fallstricke161

Kapitel 4

Persönlicher Notfallplan165
Der Ausnahmezustand.165
Lösungswege166
Baukasten177
Baukasten Lösungsschritt 1 Ist-Zustand: Die aktuelle Situation verstehen178
Baukasten Lösungsschritt 2 Soll-Zustand: Wo soll es hingehen188
Baukasten Lösungsschritt 3 Der Weg: Ziele erreichen196
Baukasten Lösungsschritt 4 Babyschritte: Den Weg gehen204
Individualisierung214
Den persönlichen Notfallplan entwickeln219
Trick 17: Rettungsanker221

Anhang

Merksätze225
Das Kind verstehen226
Sich selbst verstehen228
Persönlicher Notfallplan230
Affirmationen235
Das Kind verstehen236
Sich selbst verstehen238
Persönlicher Notfallplan241

Dieses Handbuch leistet Erste Hilfe in Ihrem Erziehungsalltag.

Es versetzt Sie in die Lage, sich und Ihr Kind besser zu verstehen und Ihr Verhalten in eine Richtung zu verändern, die sich heilsam auf Ihr Kind und Ihre Beziehung zu ihm auswirkt.

Hintergründe und Ansatzpunkte werden übersichtlich aufbereitet, mit Merksätzen zusammengefasst und durch Übungen und Affirmationen vertieft.

Füllen Sie Ihren Erste-Hilfe-Koffer mit einem persönlichen Notfallplan und der “Goldenen Regel im Umgang mit Kindern”, retten Sie sich mit dem “Trick 17” aus Überforderungssituationen.