

In vielen alltäglichen Konfliktsituationen verhalten wir uns immer wieder gleich. Daher ist es nicht verwunderlich, dass das Ergebnis meist das gleiche ist. Es hat sich aber gezeigt, dass manchmal schon kleine Veränderungen grosse Wirkungen erzielen können. Dabei werden Muster unterbrochen und festgefahrene Abläufe durchbrochen.

Ort:

Viele Streitgespräche finden am Esstisch statt. Nun wäre es eine kleine, aber feine Veränderung, wenn beim nächsten Mal das Streitgespräch beim Abendessen sofort unterbrochen wird und man gemeinsam in den Flur geht, um das Streitgespräch fortzusetzen. Das ist «nur» ein Ortswechsel, der aber eine deutliche Veränderung bewirkt.

Zeit:

Das Thema "Gamen" ist in manchen Familien ein Problem. Man könnte auch den Zeitpunkt verändern. Die Gamezeit wird am Sonntagmorgen von 5 Uhr bis zum Brunch um 10 Uhr verschoben.

Verhalten:

Wenn ein Kind nicht gerne aufsteht und die Eltern immer wieder ins Zimmer gehen, um es zu wecken, wäre eine Verhaltensänderung eine Überraschung. So könnte man das Kind einmal mit Pfannendeckeln ans Aufstehen erinnern oder mit Konfetti wecken. Auch selbst beim Wecken auf einem Bein zu hüpfen oder zu singen hilft, eingefahrene Muster zu durchbrechen.

 **Wichtig:** Achtet bei diesem Experiment besonders darauf, dass Ihr respektvoll gegenüber dem Kind bleibt. Es geht darum eine Verhaltensweise zu unterbrechen und nicht darum, sich über das Kind lustig zu machen.



Plane Dein eigenes überraschendes Verhalten

Wiederkehrendes Problem: ...

Wie reagiere ich üblicherweise? ...

Neues überraschendes Element:

Ortswechsel	
Änderung des Zeitpunkts	
Änderung meines Verhaltens	