



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 24 / 2 / 6a

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

10 Gebote der Kindererziehung

1) Du sollst keine Gewalt anwenden

Nie, unter keinen Umständen. Der Umstand, dass Sie stärker sind berechtigt nicht zum schlagen. Oder wollen Sie Ihre Beziehung zu Ihrem Kind wirklich nachhaltig beschädigen? Schreien und abwerten ist auch Gewalt.

2) Du sollst Dein Kind lieben

Zeigen Sie ihrem Kind Ihre Liebe. Drücken Sie diese aus. Woher sonst soll es auch darum wissen? Wer sich geliebt fühlt lebt in einer lichten Welt, wird stark und fröhlich; und liebt zurück.

3) Du sollst Dein Kind herzen und knuddeln

Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm. Oft und immer wieder, aber nur, wenn das Kind dies auch will. Wenn es weint halten Sie es einfach. Mehr braucht es nicht und reden hilft bei vielen Schmerzen ohnehin nicht.

4) Du sollst Dein Kind aktiv wertschätzen

Sagen Sie Ihrem Kind, wie toll es ist. Ist es das etwa nicht? Loben Sie es, wenn es etwas gut gemacht hat. Kritik ist unnötig; nörgeln erst recht. Lob spornt an.

5) Du sollst Grenzen setzen

Setzen Sie klare Grenzen. Vernünftige Grenzen. Kinder brauchen diese wie Luft zum atmen und wollen diese auch testen. Erklären Sie auf Wunsch altersangemessen warum das jetzt so ist (und reflektieren Sie dabei gleich, ob diese Grenze angemessen ist). Seien Sie dabei klar aber freundlich.

6) Du sollst ein Vorbild sein

Erziehung erfolgt durch Beispiel. Kinder lernen aus dem, was Sie tun. Wenn Sie anderes tun als Sie sagen, orientieren sich Kinder am Tun und stellen unbequeme Fragen.

7) Du sollst Dein Kind respektieren

Geben Sie Ihrem Kind den Respekt, den Sie sich von ihm erwarten. Da ist ein wundervolles Wesen voller Möglichkeiten und es ist (noch) auf Sie angewiesen; ein eigenständiges Universum. Ist dieses Wunder nicht respekteinflößend?



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 24 / 2 / 6a

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

8) Du sollst Eigenständigkeit fördern

Ihr Kind hat eigene Vorstellungen, einen eigenen Kopf und einen eigenen Rhythmus. Manche Dinge macht es anders als Sie es für richtig halten. Wie so viele andere Menschen auch. Vieles kann nur aus Erfahrung gelernt werden und es gibt viele Wege zum Ziel. Ermuntern Sie es Neues selber auszuprobieren. Seien Sie aber von ganzem Herzen da, wenn es Sie braucht.

9) Du sollst Dein Kind leiten

Geben Sie Anleitung wenn erwünscht, aber drängen Sie sich nicht auf. Zeigen Sie wie es geht, nehmen Sie dem Kind die Aufgabe aber nicht ab. Oder wissen Sie über alles bescheid? Die Dinge könnten ja auch anders sein.

10) Du sollst Vertrauen und Verständnis haben

Vertrauen Sie sich und Ihrem Kind. Falls mal etwas schief läuft können Sie sich ja entschuldigen und die Beziehung bleibt heil. Versuchen Sie zu verstehen was ihr Kind motiviert, bleiben Sie aber gelassen, wenn Sie trotzdem seine Sichtweise nicht begreifen.

Walter Hermann

Dieser Text darf unter Nennung des Autors weitergegeben/verwendet werden.