



GiKo Verlag

Horst Werner Flor

**TIM UND
SEINE
WUT**

Giraffenkommunikation
für Kinder



Impressum

Titel: Tim und seine Wut – Giraffenkommunikation für Kinder
Illustrationen und Layout: Natalie Walden / www.waldendesign.it und
Tanja Curth / missalekto@web.de
Druckerei: booksfactory.de / Service der Print Group Sp. z.o.o. Szczecin (Polen)

GiKo Verlag / h.w.f-giko@mail.de
1. Auflage / 2023
ISBN: 978-3-9825408-0-1

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder durch elektronische oder mechanische Mittel einschließlich Datenspeicherung und Abrufsysteme ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Die achtsame Kommunikation mit Kindern ist wertvoll und in schwierigen Situationen kann auch den Eltern/Erwachsenen die Giraffensprache durchaus weiterhelfen!

Ein Beispiel hierfür:

Sicher kennen dies alle Eltern, wenn es wieder einmal um das Aufräumen geht. Sie wünschen sich so sehr, dass ihr Kind aufräumt und nehmen ein Chaos im Zimmer wahr. Ihr Kind allerdings, ganz in seiner eigenen Welt, kann dies oft gar nicht verstehen.

Wie sind hier die vier Schritte aus der Giraffenkommunikation umsetzbar?

1. Gehen Sie in die Beobachtung, bleiben Sie ruhig und schauen Sie selbst einmal, was das Chaos mit Ihnen macht. Bringt es Sie in Unruhe, fühlen Sie ein zu viel an Dingen und Gegenständen, die da sind? Welches Gefühl zeigt sich bei Ihnen, was macht es mit Ihnen?

2. Mit dieser Wahrnehmung und Beobachtung können Sie jetzt viel besser ihr Bedürfnis für das Kind formulieren, z.B. dass Sie Angst haben, dass es auf die am Boden liegenden Gegenstände fällt und sich verletzt.

3. Und die Bitte, die sich hieraus formuliert, kann das Kind viel besser verstehen und vor allem annehmen. Hieraus ist eine Verbindung entstanden, die für beide Seiten viel herzlicher ist.

4. Und aus dem heraus lernt ihr Kind, wie es selbst in solchen Situationen besser wahrnehmend und beobachtend ihr eigenes Gefühl benennen kann, das Bedürfnis dahinter erkennt und daraus die Bitte formuliert.

Viel Freude beim Entdecken der eigenen Bedürfnisse und verständnisvollem Kommunizieren.



Das ist
Tim.



Und das ist Tims Familie. Familie Fleissig.





*Frau und Herr
Flässig haben
eine eigene
Werkstatt.*

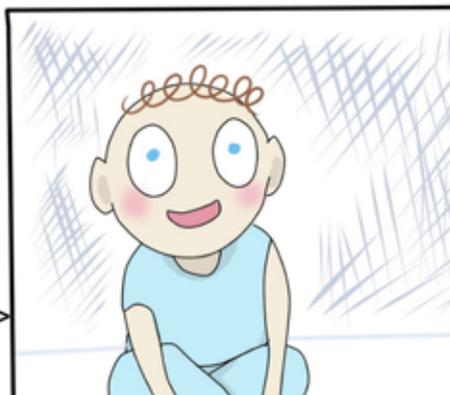
*Sein Bruder
Robert ist
schon 17 und
spielt richtig
gut Fußball!*



*Tims Schwester
Carolin ist 13,
schreibt nur
Einsen und
spielt
Blockflöte.*

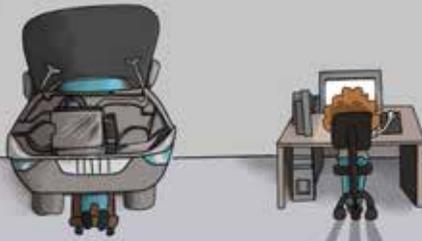


*Und Tom
ist gerade
mal 1 Jahr
alt. Er
hält alle
auf Trab!-->*



Bei den Fleissigs ist eigentlich immer was los...

Tims Eltern sind oft länger bei der Arbeit.



Carolin lernt meistens oder übt Flöte spielen.



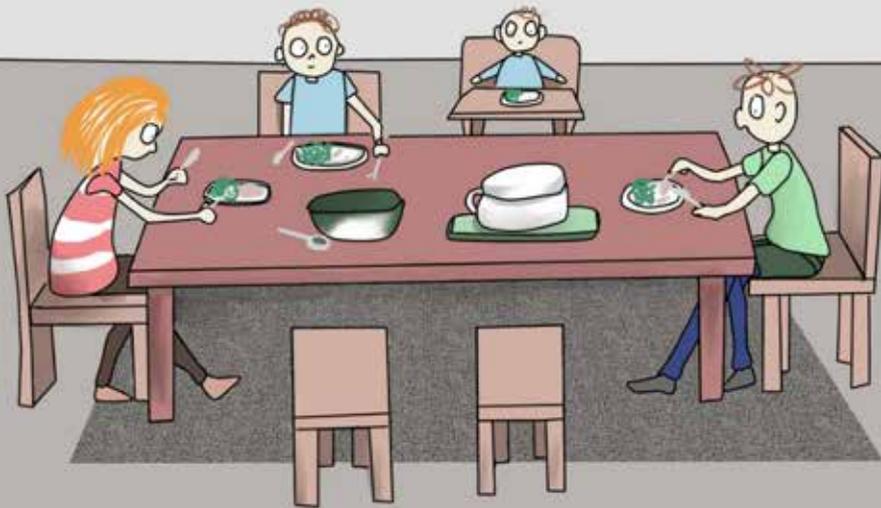
Robert ist immer beim Fußballtraining.



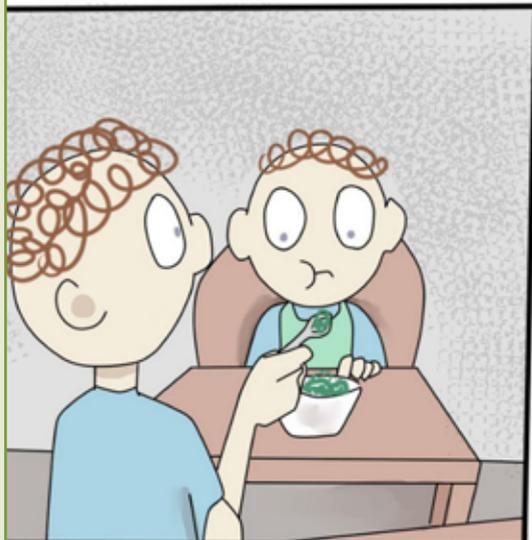
Und Paul braucht noch Hilfe bei allem, was er macht!



Manchmal müssen die Kinder alleine essen.



*Und manchmal
muss sich Tim auch
ganz allein um Paul
kümmern.*



Ziemlich oft nervt Paul ihn dabei.

*Dann wird Tim wütend...und
Paul schreit noch lauter.
Ein Teufelskreis!*



Seine großen Geschwister sind immer beschäftigt und brauchen sich deshalb nicht so oft um Paul kümmern...

Tim hat oft das Gefühl, nichts so richtig gut zu können.

...so gut Fußball spielen wie Robert...



...so klug sein wie Caroline...



Und auch sein bester Kumpel Tom, ist besser als er!

HIGHSCORE	
PLAYER	SCORE
1. TOM	1000
2. TIM	800

*Wenn Tim Hilfe bei den Hausaufgaben braucht,
hat oft keiner Zeit für ihn*





PAMM





*In letzter Zeit, läuft es in
der Schule auch nicht
so gut... Übrigens! Tom
besucht mit ganz vielen
anderen Kindern die Klasse 2 a!*



Da habe ich die Lösung für dich.

Das geht in **4 kleinen Schritten:**

- 1** Wenn dich etwas ärgert, bleib ruhig, nimm dir einen Moment Zeit und **beobachten** die Situation erstmal genau.
Versuch dabei, die Situation nicht gut oder schlecht zu bewerten.

Was ist passiert?

- 3** Warum fühlst du dich so?
Was fehlt dir, damit es dir in dieser Situation besser geht?
Finde heraus, welches **Bedürfnis** du gerade hast, das nicht erfüllt wird.

Warum fühle ich mich so?

Was fehlt mir?

- 2** Versuche, herauszufinden, welches **Gefühl** du gerade empfindest.
Probiere, die Schuld nicht beim anderen zu suchen.

Wie fühle ich mich gerade?

- Überlege dir eine **Bitte** an den anderen, was du dir jetzt(!) von ihm wünschst.
4 Zeige ihm vielleicht deine Gefühle und Bedürfnisse, damit er es besser versteht.

Sag, was du willst und nicht, was du nicht willst.
Akzeptiere auch ein NEIN.

Wie kann er/sie mir helfen, mein Bedürfnis zu erfüllen?

Das nennt man:

Giraffensprache für Kinder

Merke dir diese **4 Schritte**:

- 1 BEOBACHTUNG
- 2 GEFÜHL
- 3 BEDÜRFNIS
- 4 BITTE



Versuche auch, dich in die Lage des Anderen hineinzusetzen.
Das würdest du dir an seiner Stelle auch wünschen.

Ich erkläre es dir an ein paar vergangenen Situationen:

Du bist traurig, dass keiner Zeit hat, um mit dir zu lernen.



GEFÜHLE:

allein, enttäuscht, hilflos

BEDÜRFNISSE:

Familie, Fürsorge, Hilfe bekommen

BITTE:

Bitte deine Eltern um einen festen Zeitpunkt, dir zu helfen. Erkläre Ihnen, wobei du Hilfe brauchst.

Positive Gefühle



Positive Gefühle

In einem Spiel mit den Eltern kannst du gern ein Gefühl herausnehmen und es zeigen, zum Ausdruck bringen und vielleicht auch die Eltern raten lassen, welches Gefühl du gerade gezeigt hast...

angeregt,	bezaubert,	gebannt,	kontaktfreudig,	tapfer,
amüsiert,	couragiert	geborgen,	kommunikativ,	tatkräftig,
akzeptierend,	dankbar	geduldig,	konstruktiv,	teilend,
aufgedreht,	echt,	geehrt,	kooperativ,	tolerant
aufgeregt,	eifrig,	geerdet,	kreativ,	übergücklich,
aufgeweckt,	einladend,	gefasst,	kühn	übermütig,
aufrichtig,	einfallsreich,	gefesselt,	lebendig,	überrascht,
aufmerksam,	energiegeladen,	gelassen,	lebhaft,	überschäumend,
ausgeglichen,	engagiert,	geliebt,	lebenslustig,	überschwänglich,
ausgelassen,	enthusiastisch,	gemütlich,	leicht,	überwältigt,
ausgeruht,	entlastet,	gerührt,	leidenschaftlich,	unbekümmert,
authentisch	entschlossen,	geschützt,	liebervoll,	unbeschwert,
beeindruckt,	entspannt,	gespannt,	locker,	unerschütterlich,
beflügelt,	entzückt,	gesellig,	lustig,	ungezwungen,
befreit,	erfreut,	gesegnet,	lustvoll	unschuldig
befriedigt,	erfrischt,	gesund,	meditativ,	verblüfft,
begeistert,	erfüllt,	glücklich,	motiviert,	vergnügt,
begierig,	ergriffen,	glückselig,	munter,	verliebt,
behaglich,	erleichtert,	gütig,	mutig	verspielt,
belebt, belustigt,	ermuntert,	großartig,	nah,	verständnisvoll,
berauscht,	ermutigt,	großzügig	nachdenklich,	vertrauensvoll,
beruhigt,	erstaunt,	harmonisch,	neugierig	verwundert,
berührt,	erwartungsvoll,	heiter,	offen,	verzaubert,
beschwingt,	euphorisch,	hellwach,	optimistisch	wach,
beständig,	exzellent	herzlich,	präsent,	warmherzig,
bewegt,	fasziniert,	hingerissen,	produktiv,	wissbegierig,
bezaubert,	feinsinnig,	hocherfreut,	respektvoll,	wohl,
couragiert	frei,	hoffnungsvoll,	ruhig	wunderschön
dankbar	freudig,	inspiriert,	sanft,	zärtlich,
belustigt,	freundlich,	interessiert	satt,	zufrieden,
berauscht,	friedlich, froh,	intelligent,	schwungvoll,	zulassend,
beruhigt,	fröhlich,	inspiriert	selbstsicher,	zugänglich,
berührt,	fürsorglich	jugendlich	selig,	zugeneigt,
beschwingt,		klar,	sensibel,	zugewandt,
beständig,		kraftvoll,	sicher,	zuhörend,
bewegt,				zutraulich
				zuversichtlich



Ich bin schon ein paar Jahre hier und habe mein Leben gemeistert, meine Selbsterfahrungen aus Familie, Freunde und Berufsleben so gewandelt, dass ich mich damit gut fühlen kann. Gute Berufsausbildungen, eine Meisterprüfung sowie zwei positive Studienabschlüsse brachten mich am Ende zu der Erkenntnis, wenn die Seele des Menschen gesund ist, dieser eine gute und positive Leistung und Entwicklung erreichen kann.

Mein Interesse für den Menschen war bereits 1995 geweckt und so hatte ich mein Tätigkeitsspektrum in Richtung Lehrtätigkeit in der Erwachsenenbildung (u.a. Führungslehre, Berufsethik, Empathie, Mobbingprävention) erweitert, um mich ab 2010 sehr intensiv mit der Giraffenkommunikation dreier Generationen zu beschäftigen, nämlich Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ich gab viele Seminare in Wirtschaft und Pflege. Das Ergebnis war eine temporäre Veränderung der Sicht- und Handlungsweise bzw. Veränderung der Kommunikation. Alles beginnt mit kleinen Schritten und allein die Entscheidung, Schritte zu gehen, ist das Geschenk an uns Selbst.

Ich freue mich über mein erstes Buch über die Giraffenkommunikation für Kinder und die Verbreitung auf diesem Wege.
Viel Spaß mit ihren Kindern.

Horst Werner Flor

