

Schlechte Laune-nein danke!  
Das „Anti- Miesepeter- Programm“

### **1. Nörgelt Ihr Kind, formulieren Sie den Satz um!**

Klar! Bei „Musst du immer so unordentlich sein!“ bleibt nur nörgeln.  
Besser. „Hinterlasse dein Zimmer ordentlich!“  
(Zusatz Tipp: Ein Bild vom aufgeräumten Zimmer an der Tür anbringen!)  
Statt: „Musst du dich immer schmutzig machen.“ Besser: „Geht um die Pfütze herum, du brauchst die Hose heute noch.“

### **2. Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl mit zu entscheiden!**

Statt: „Zieh dich endlich an!“ besser: „Willst du heute die grüne oder die blaue Jacke anziehen?“

### **3. Beginnen Sie mit „wenn“ oder „sobald“!**

Ihr Kind beschwert sich, dass der große Bruder länger fernsehen darf:  
„Wenn du so alt bist wie dein Bruder, darfst du auch so lange fernsehen.“ Oder:  
„Sobald du die Spielsachen aufgeräumt hast, gehen wir auf den Spielplatz.“

### **4. Verpflichten Sie Ihr Kind mit einem „Danke“ vorab zur Kooperation!**

So nehmen Sie Kindern den Wind aus den Segeln, die mit dem Gedanken spielen, Sie willentlich zu überhören.

### **5. Ändern Sie den Blickwinkel weg von Defiziten hin zu Kompetenzen.**

Statt: „Das kannst du noch nicht.“ Besser: „Das kannst du schon gut, für das .....hast du noch nicht den richtigen Weg gefunden.“  
Statt: „Du isst wie ein Ferkel!“ besser „Soll ich dir die Spaghetti schneiden, sie spritzen sonst alles voll.“

### **6. Nicht fragen! anweisen!**

Statt: „Könntest du aufhören, deine Schwester zu hauen?“ (Danke der Nachfrage!)  
Besser: „Lass das sein!“