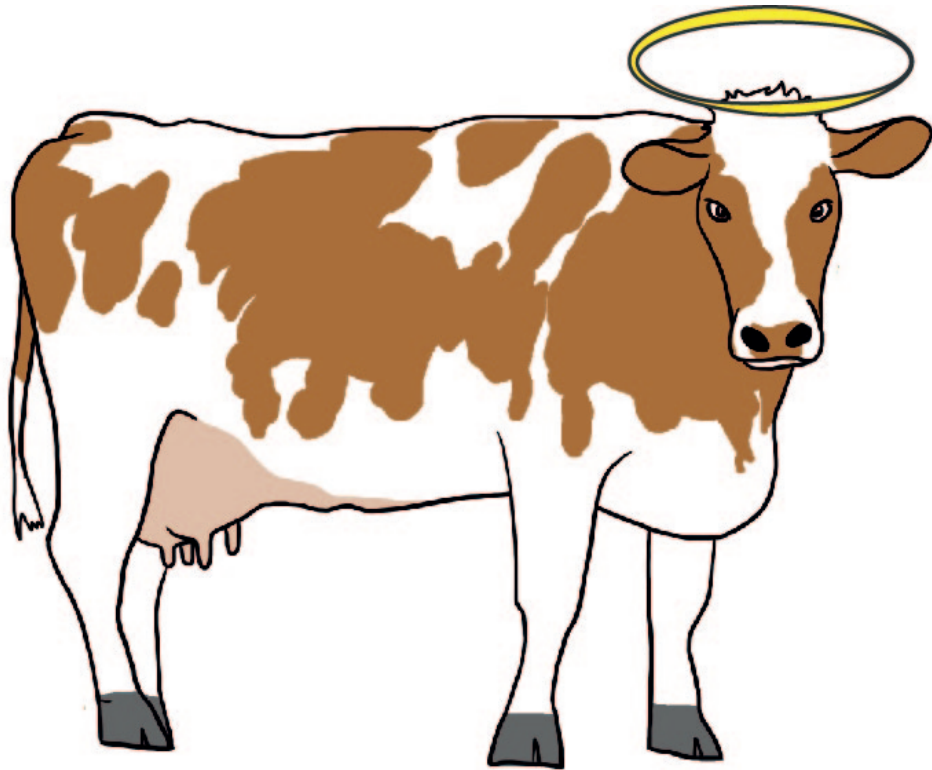


# Respektvoll Grenzen setzen



- » Im Klaren sein, was ich dulde und was nicht. Welches Verhalten nervt mich?
- » Sich überlegen wohin die Regel gehört: In den Rahmen oder ins Bild?
- » Konsequentes Einstehen bei Übertretung von Regeln.
- » Nicht zu viele Regeln aufstellen. Vorsicht vor «heiligen Kühen».
- » Die Regeln regelmässig überdenken und allenfalls anpassen.

# Überprüfung der gesetzten Grenzen



- » Wieso setze ich diese Regel?
- » Was würde passieren, wenn ich diese Regel weglasse?
- » Macht diese Regel einen Sinn?
- » Setze ich diese Regel nur der Regel willen; weil man es immer so gemacht hat?

# Was tun bei Grenzüberschreitungen?



- » Darauf achten, wie es mir gerade geht:  
Wie fühle ich mich ? Vorsicht bei Wut!
- » «Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist.»  
Haim Omer
- » Was braucht ich jetzt gerade?  
Schokolade? Atemübung? Musik?
- » Tue etwas Unerwartetes!
- » Setze dich für deine Grenzen ein und  
lasse das Kind die Folgen seines Handelns erleben!