



Positive Rückmeldungen

Bedauerlicherweise fokussieren wir sehr oft im Alltag mehr das Negative und schenken somit den Dingen, die uns nicht gefallen, mehr Aufmerksamkeit als den positiven Verhaltensweisen unserer Mitmenschen.

Diese Dinge sprechen wir dann bei unserem Partner oder unseren Kindern immer wieder an. Oftmals ohne nachhaltige Veränderungen zum Positiven.

Um das Verhalten positiv zu verändern, lege ich Ihnen eine kleine Zauberformel ans Herz.

Beachten Sie weniger Verhaltensweisen die Sie stören und lenken Sie Ihren Blick auf die Dinge, die gut laufen, die angenehm sind, die Sie freuen, die Ihnen gefallen und - das ist das Wichtigste – sagen Sie es Ihrem Partner / Ihren Kindern, sooft es nur geht:

- „ich freue mich, dass du schon da bist“
- „toll, dass du mit den Hausaufgaben heute so schnell fertig bist“
- „du bist wettertechnisch genau richtig angezogen“
- „ich habe registriert, wie ruhig Du bei diesem Streit geblieben bist“
- „ich mag dein Lächeln sehr“
- „du bist ein guter Vater / eine gute Mutter“
- „ich sehe, wie engagiert Du bist“

und tausend Aussagen mehr - die Wirkungsweise ist enorm, denn daraus entsteht Kraft und Energie.

Probieren Sie es aus und geben Sie Ihrem Partner / Ihren Kindern täglich 3 positive Rückmeldungen.