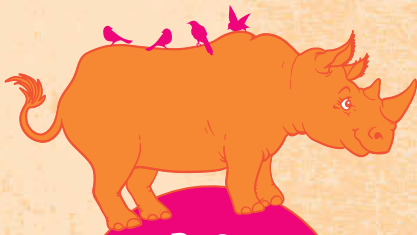


SHEILA MCCRAITH

ERZIEHEN OHNE AUSZURASTEN

Wie ich aufhörte meine
Kinder anzuschreien – und wie
Sie das auch schaffen



Das
**Orange
Rhino-**
Programm



TRIAS

- 9 **Die Geschichte vom Orange Rhino**
- 10 **Die Geburtsstunde der Orange Rhino Challenge**
- 11 Das Brüllometer und weitere Details der Challenge
- 12 Wie man mit diesem Buch arbeitet
- 17 **Die Umgewöhnungszeit**
- 18 **Ich will kein graues Rhino mehr sein**
- 19 Tag 1: Sie müssen sich ändern wollen
- 25 Tag 2: Bitten Sie andere um Unterstützung. Hilfe hilft!
- 30 Tag 3: Auch die Kinder können helfen
- 35 Tag 4: Nicht die Kinder anschreien, sondern von ihnen weg
- 41 Tag 5: Kleine Erinnerungshilfen
- 47 **Achtsam werden**
- 48 **Was mich so alles triggert**
- 49 Tag 6: Auf Trigger-Suche: Liebe auf den zweiten Blick
- 54 Tag 7: Seien Sie ehrlich zu sich selbst: »Warum, Mami?«
- 60 Tag 8: Symptome, die einem Schrei vorausgehen
- 64 Tag 9: Benennen Sie Ihre Trigger: »Will nicht aufräumen!«
- 69 **Mit den Triggern umgehen**
- 70 **Üben, üben, üben**
- 71 Tag 10: Zuerst die einfachen Trigger: Chaos nervt mich
- 76 Tag 11: Kontrollieren Sie die kontrollierbaren Trigger
- 81 Tag 12: Die unabänderlichen Trigger: Der 25-Stunden-Tag
- 86 Tag 13: Akzeptieren Sie die unabänderlichen Trigger
- 91 Tag 14: Vergebung: Ich bin, also schreie ich
- 97 **Die letzten Vorbereitungen**
- 98 **Klein anfangen, an großen Zielen ankommen**
- 99 Tag 15: Setzen Sie sich ein Ziel: Nur bis 9:05 Uhr ...
- 104 Tag 16: Seien Sie positiv: Vom Teufelskreis zum Engelskreis
- 109 Tag 17: Achten Sie auf sich selbst: Die Grundbedürfnisse
- 115 **Ab jetzt: weniger schreien, mehr lieben**
- 116 **Vom grauen Nashorn zum Orange Rhino**
- 117 Tag 18: Ein Orange Rhino werden: Übersinnliche Erfahrungen
- 123 **Ruhe bewahren, wenn alle durchdrehen**
- 124 **Manchmal liegt es an den Kindern**
- 125 Tag 19: L.O.V.E. is everywhere: Meine Kuschedecke
- 130 Tag 20: Die Perspektive macht's: »Wenigstens«
- 135 Tag 21: Lachen statt schreien: Das Zahnstocherdebakel
- 140 Tag 22: Sagen Sie sich, dass Schreien nichts bringt
- 145 Tag 23: Sagen Sie es laut: »Mama hat Angst«

151 **Suchen Sie Wärme, wenn Sie wütend sind**

152 **Wenn ich kurz davor bin auszurasen**

- 153 Tag 24: Erinnern Sie sich, was Nicht-Schreien bringt
- 158 Tag 25: Auch Kinder sind Menschen: Wäre ich ein Kind ...
- 162 Tag 26: Sehen Sie das Gute in Ihrem Kind
- 168 Tag 27: Zurück zum Wesentlichen: Essenskampf!
- 173 Tag 28: Wer hat angefangen? Das »perfekte« Familienfoto

179 **Halten Sie durch!**

180 **Vom Drückeberger zum Orange Rhino**

- 182 Tag 29: Sie schaffen das: Einen Schrei unterdrücken

- 187 Tag 30: Die Waage muss mehr nach Liebe ausschlagen

193 **Nach Tag 30**

194 **Einmal Orange Rhino, immer Orange Rhino**

- 195 Jeder Tag nach Tag 30: Mein Versprechen an meine Jungs

198 **Das Wichtigste in Kürze**

- 198 Die 10 besten Orange Rhino-Wahrheiten zum Thema Schreien
- 199 Die 10 größten Vorteile, ein Orange Rhino zu sein
- 200 Die 10 besten Alternativen zum Schreien
- 201 Die häufigsten Trigger und ihre Lösungsvorschläge
- 204 FAQ
- 206 Das Orange Rhino Trigger-Arbeitsblatt

208 **Danksagung**



Die Geburtsstunde der Orange Rhino Challenge

Am Freitag, den 20. Januar 2012 bekam unser Handwerker mit, wie ich meine Söhne anschrie, die damals alle unter 6 waren. Und ich meine damit richtig anschreien ...

... mit hochrotem Kopf, Zittern am ganzen Körper und in voller Lautstärke! Ich schämte mich dafür in Grund und Boden ... ging noch mal in mich und beschloss, dass es nun wirklich an der Zeit war, etwas zu ändern. Ich konnte mir nicht länger einreden, dass es nicht schlimm sei, die Kinder anzubrüllen. Ich wollte meine faulen Ausreden nicht länger akzeptieren, warum ich es momentan nicht ändern konnte: zu müde, keine Zeit, anders hören sie ja nicht, mit der Zeit wird es von selbst besser. Und ich wollte nicht mehr, dass meine Kinder mich als schreiende, gemeine, furchteinflößende Mutter sahen, wo ich doch immer eine liebende, geduldige, bestimmte, aber freundliche Mama sein wollte und eigentlich auch wusste, dass ich so sein kann.

Ich hatte das Schreien satt. Am nächsten Morgen verkündete ich meiner Familie, dass ich von nun an 365 Tage am Stück nicht mehr schreien würde, ja, genau, am Stück! Sollte ich doch schreien, würde ich wieder bei Null anfangen. Und sollte ich so rich-

tig ausflippen, würde ich sogar zwei Tage dranhängen. Es war ein hochgestecktes Ziel mit harten Regeln, aber das passt zu mir und meiner Ganz-oder-gar-nicht-Mentalität und war genau das, was ich brauchte, um es endlich anzugehen. Ich startete einen Blog, um meine Fortschritte öffentlich kundzutun und die ganze Aktion für mich verbindlicher zu machen. Aber eigentlich erhoffte ich mir auch, über den Blog Unterstützung von Gleichgesinnten zu bekommen. Ich wusste nicht nur, dass ich jede Hilfe gebrauchen konnte, sondern wollte mich mit meinem Problem vor allem auch nicht mehr so allein fühlen. (Es stellte sich heraus, dass es sogar ziemlich viele Mütter, Väter, Großeltern, Lehrer und Erzieher auf der ganzen Welt gibt, denen es genauso geht wie mir und die Gefühle wie Scham, Enttäuschung und Frust kennen. Ich war keineswegs allein – und Sie sind es auch nicht!)

Meinen Blog nannte ich zunächst »365 schreifreie Tage«. Aber ich wollte etwas Besseres. ein inspirierendes Symbol für meine

Challenge, das ich mir in schwierigen Zeiten anschauen könnte und das mich an mein Versprechen erinnern würde. Mir wollte einfach nichts einfallen, bis ich eines Morgens die Jungs gerade allesamt in unseren Minivan bugsierte. Ich schnallte James an, als er mir ins Gesicht schrie. Ruhig sagte ich zu ihm: »James, wenn Mama nicht schreien darf, was bedeutet das dann für dich?«

Er sah mich an, popelte und antwortete genauso ruhig: »Ich darf auch nicht schreien. Aber in der Nase bohren darf ich!«

Haha! Ich musste so lachen! An jenem Abend googelte ich »Nase« und landete irgendwann bei »Nashorn«. Weitere Recherchen enthüllten, dass Nashörner von Natur aus ruhige, friedliebende Tiere sind, die aber aggressives Verhalten zeigen und angreifen, wenn man sie ärgert. Aha. Ich bin wie ein Nashorn. Ich kann eine gelassene Mutter sein, aber wenn man mich reizt, greife ich mit Worten an. Ach Mensch, ich wollte kein normales graues Nashorn mehr sein, wollte mich nicht mehr provozieren lassen. Wollte nicht mehr ausflippen. Ich wollte so warm und voller Liebe sein wie die Farbe Orange und mir war klar, ich brauchte auch die Entschlossenheit und Energie, die Orange

ausstrahlt. Und siehe da – die Orange Rhino Challenge war geboren!

Graue Rhinos: zähe, kräftige Tiere, die von Natur aus sanftmütig sind, aber durchaus auch aggressiv werden können und zum Angriff übergehen, wenn man sie reizt.

Orange Rhinos: zielstrebige, dynamische Menschen, die noch nicht mal mit Worten angreifen, sondern selbst dann ruhig, liebevoll und gütig bleiben, wenn sie gereizt oder geärgert werden.

Das Brüllometer und weitere Details der Challenge

Einen tollen Namen und ein schönes Symbol hatte ich nun, aber ein Problem gab es noch. Ich wusste gar nicht so genau, wie man »nicht schreien« definiert. Durfte ich lauter werden? Fauchen? Durfte ich in Notfällen schreien? So entwickelte ich mein Brüllometer, an das ich mich bis zum 6. Februar 2013 genauestens hielt und dann mein Einjähriges feiern konnte: ein Jahr ohne Schreien!

Ich will kein graues Rhino mehr sein

Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal eine brüllende Mutter sein würde. Aber nach Jahren des Rumschreiens konnte ich es mir anders gar nicht mehr vorstellen.

Ich und nicht schreien? Unmöglich! Wie soll ich denn meine Kinder auf mich aufmerksam machen, wenn nicht durch Schreien? Wie soll ich ihr ständiges Gezanke ertragen, wenn ich nicht schreien darf? Wie mit meinem eigenen Stress zurechtkommen? Aber als mich der Handwerker dabei erwischte, wie ich meine Jungs anbrüllte, wollte ich plötzlich das Unmögliche möglich machen. Geholfen haben mir dabei Verwandte, Freunde, Fremde und irgendwelche orangefarbenen Gegenstände, wie Post-its

und Servietten, auch wenn ich zu Beginn nicht länger als eine Woche ohne Schreien durchgehalten habe. Ja, ich brauchte mehrere Anläufe, um wirklich mit all dem Rumschreien aufzuhören, aber aus der Rückschau kann ich sagen, dass es ab dem Moment gut lief, als ich einige wichtige Grundlagen erkannt hatte. Mit diesen Grundlagen beschäftigen wir uns in den ersten fünf Tagen und schaffen eine Basis, die Ihnen nicht nur dabei hilft, schreifrei zu leben, sondern die es anders gar nicht mehr möglich macht.

Viele unserer Träume scheinen auf den ersten Blick utopisch, dann unwahrscheinlich und sobald wir gewillt sind, sie umzusetzen, führt kein Weg mehr an ihnen vorbei.

Christopher Reeve

Tag 1: Sie müssen sich ändern wollen

Freitag, der 20. Januar 2012: mein »So geht es nicht mehr weiter«-Moment. Der Tag fing schrecklich an und fand ein besonderes Ende. Diesen Tag werde ich nie vergessen. Der erste Tag in meinem neuen Leben, der Startschuss sozusagen.

James war fünf Jahre alt, Edward dreieinhalb, Andrew zwei und Mac gerade sechs Monate. Ich war 34 und rastete viel, viel öfter aus, als ich es zu dieser Zeit vor irgendjemandem zugegeben hätte. Ich hatte Mac gerade für sein Vormittagsschläfchen hingelegt, seine Brüder leise zusammengtrommelt und mit nach oben genommen, um dort abzupumpen. Ich hatte zugeschlossen, damit die Jungs nicht abhauen konnten, setzte mich an die Pumpe und hoffte inständig, dass ich damit durch war, bevor der erste Streit zu schlichten wäre, der ja unweigerlich aufkommt, wenn man für zehn Minuten in einem Raum eingesperrt ist.

Nach einer »traumhaften« Nacht (nicht nur einer meiner Söhne hatte eine schlechte Nacht gehabt, auch nicht zwei, sondern drei) war meine Toleranzgrenze für Blödsinn so niedrig wie noch nie. Es dauerte keine halbe Minute, bis die Jungs die Ersatzteile der Pumpe fanden – die Ersatzschläuche, den Kolben der Krankenhauspumpe, die zusätzlichen Brusthauben. Bevor ich irgendetwas tun konnte, war das Zimmer ein Schlachtfeld. Die Jungs brüllten herum (warum sollte man denn während der Schlafenszeit seines Bruders auch leise sein?!), einer wedelte mit den Schläuchen, als wären es Nunchacku, der andere nutzte den Kolben als Schwert und der Dritte warf mit Brusthauben um sich. Sie gingen in ihrem Spiel richtig auf, es

wurde wilder und lauter, sie tobten auf dem Bett – ja, auf dem Bett, das ich gerade erst gemacht hatte und das nun natürlich wieder zerwühlt war. Na klasse.

Ich wollte ausflippen. Ich wollte, dass dieser Wahnsinn einfach nur aufhörte. Ich wollte doch nur zehn Minuten Ruhe! War das denn zu viel verlangt? Okay, blöde Frage.

Ich bat meine Kinder freundlich, damit aufzuhören, sich im Schni-Schna-Schneider-sitz hinzusetzen und mir zu sagen, was sie gern tun würden. Ich versuchte, ihnen ein Buch vorzulesen. Verdammte, ich probierte doch wirklich alles, was man so las, um nicht durchzudrehen, wie es leicht bei mir der Fall ist, wenn mir einfach alles zu viel wird. Es funktionierte natürlich nichts und da ich ja an dieser blöden Pumpe festhing, konnte ich auch nicht einfach aufstehen und dazwischengehen. Nein, ich konnte auch nicht galant zu ihnen gehen, mich hinknien, Blickkontakt aufnehmen, ihnen sanft eine Hand auf die Schulter legen und in einfachen Worten erklären, dass sie SOFORT aufhören sollten, denn sonst würde Mami gleich so richtig an die Decke gehen. Sie wissen schon, eben das, was in allen Ratgebern steht – natürlich nicht das mit dem »an die Decke gehen«, aber der Rest. Ich bat sie erneut ganz höflich, damit aufzuhören, dann noch einmal, aber sie beachtetten mich gar nicht (Glaubt man denn so was?).

Also tat ich, was ich eben tun konnte.

Ich tat das, von dem ich wusste, wie es geht.

Ich tat, was ich immer tat, wenn meine Kinder mich zur Weißglut trieben.

Ich schrie sie an.

Ja, der Mamavulkan war mal wieder ausgebrochen. Mit schriller Stimme brüllte ich, so laut ich konnte: »HÖRT SOFORT AUF. MAMA BRAUCHT NUR EINE MINUTE RUHE, UM WIEDER RUNTERZUKOMMEN. BITTE. NUR. EINE. VERDAMMTE. MINUTE!«

Und plötzlich war es so leise, wie ich es mir erhofft hatte. Bis ein merkwürdiges Geräusch von draußen zu hören war.

»Scheiße«, dachte ich, »Einbrecher.« Unsicher rief ich: »Hallo?« Wieder Stille (die mir nun gar nicht gefiel). Ich hoffte auf die Stimme meines Mannes oder der Babysitterin. Dann hörte ich Schritte vom Dachboden kommen. »Was zum ...?«, ging es mir durch den Kopf. Die Jungs scheuchte ich in eine Ecke und befahl ihnen, mucksmäuschenstill zu sein. Dann öffnete ich vorsichtig die Tür.

Und sah Luke, unseren Handwerker. Wir hatten gerade neun Monate Umbauarbeiten im Haus hinter uns, um uns ein Zimmer für Mac abzuknapsen, und wir hatten so ein Vertrauen in alle Handwerker, dass sie den Zugangscode für das Haus kannten. Wäre ja schön gewesen, wenn ich das in dem Moment noch gewusst hätte!

»Oh, hey Sheila. Ich muss hier nur kurz was erledigen.«

Kleinlaut erwiderte ich: »Oh, hallo Luke, hast du uns etwa gerade gehört?«

Mit einem fetten Grinsen sagte er: »Klar, war ja nicht zu überhören. Du bist hier der Boss. Eine Mutter muss eben tun, was eine Mutter tun muss.«

Ich SCHÄMTE mich. IN GRUND UND BODEN!

Schämte mich, dass mich jemand bei einem Ausraster ertappt hatte.

Dass ich nicht mehr rechtzeitig die Kurve gekriegt hatte, bevor alles zu spät war.

Dass ich mich offensichtlich nicht im Griff hatte.

Ich entschuldigte mich bei Luke für meinen Ausraster und sagte zu meinen Jungs: »Es tut mir furchtbar leid. Ich habe euch ganz doll lieb. Ich habe einen Fehler gemacht, denn so benimmt man sich nicht.« Der restliche Tag zog an mir vorbei. Körperlich war ich zwar bei meinen Kindern, aber mein Geist war ganz woanders. Meine Gedanken kreisten darum, wie peinlich die Situation und wie enttäuscht ich von mir selbst war, und wie es nur so weit hatte kommen können. In diesem Gedankenwirrwarr hatte ich jedoch eine Erleuchtung, die mein ganzes Leben verändern sollte.

Mir wurde klar, dass ich in den neun Monaten, als die Handwerker quasi bei uns im Haus ein- und ausgingen, nur einige wenige Male ausgerastet bin, obwohl ich in der Zeit schwanger, dauermüde und gestresst war und die Hormone mit mir durchgingen, aber es gab nun mal Zuhörer, bei denen ich einen guten Eindruck hinterlassen wollte. Ich habe meine letzte Kraft und Selbstbeherrschung zusammengekratzt, um bloß nicht auszuflippen, weil ich auf andere wie eine tolle, liebevolle, geduldige und gelassene Mutter wirken wollte. Und das ist mir gelungen. Warum? Kurz gesagt, hatte ich Angst vor einer Verurteilung. Ich wollte nicht, dass die Handwerker schlecht von mir dachten. Dann kam mir die Erleuchtung: Sobald ich alleine bin, ohne Zuhörer und Zuschauer,

und mir keine Gedanken machen muss, was Kollegen, Nachbarn oder Freunde von mir denken, gebe ich mir weit weniger Mühe, ruhig zu bleiben, und schreie meine Jungs öfter mal ganz unbekümmert an, was ja genau der falsche Ansatz ist!

Meine Kinder sind meine Zuhörer und Zuschauer – die allerwichtigsten, die immer da sind, um die es geht. Ich liebe sie heiß und innig, sie beobachten mich Tag für Tag, lernen Tag für Tag von mir und wollen sich Tag für Tag meiner Zuneigung versichern. Ich wollte vor ihnen nicht nur so wirken, als wäre ich liebevoll und geduldig und hätte mich im Griff – ich wollte genau so sein, für sie! Sie haben es verdient, dass ich mich vor ihnen genauso zusammenreiße, wie ich es im Supermarkt, im Café, im Park oder wo auch immer in der Öffentlichkeit tue. Die Meinung meiner Kinder über mich zählt doch viel mehr als die eines Fremden. Punkt. Meine Kinder sollten mich nicht als schreiende, wütende, gemeine, schreckliche Mutter in Erinnerung behalten. Sie sollten mich als liebevoll, geduldig, streng, aber gerecht kennenlernen. Sie sollten von mir denken und auch laut über mich sagen: »Meine Mama ist die tollste Mama auf der ganzen Welt!« Für sie wollte ich keine »böse Hexe« sein und sie sollten auch nicht glauben, dass »Mama mich nicht mehr lieb hat, wenn sie mich anschreit« (alles schon gehört).

Aber die Erleuchtung ging noch weiter, wie meine Ausraster damals auch, nur dass dies ein gutes Zeichen war. Ich fühlte mich ein wenig wie in dem Film »Apollo 13«, als der NASA-Flugdirektor zu Gene Kranz sagt: »Das wäre die größte Katastrophe, die die NASA je erlebt hat«. Gene antwortet daraufhin: »Bei allem Respekt, Sir, ich glaube, das wird die Sternstunde der NASA werden.«

Als der Handwerker mich bei meinem Ausraster erwischte, war das für mich zunächst der schlimmste Moment meines Lebens. Der ALLERSCHLIMMSTE. Dann kam mir aber derselbe Gedanke wie Gene, dass dieser Vorfall vielleicht gar keine Katastrophe war, sondern eine Chance: die Chance, mir selbst einzugestehen, dass ich mich wirklich ändern muss; die Chance, mir einzugestehen, dass Anschreien eben nicht in Ordnung ist; die Chance, mich so sehr wie noch nie anzustrengen, um mich endlich zu ändern, nicht mehr auszuflippen und die Zeit mit meinen Kindern mehr zu genießen.

Und ich war bereit, mich zu ändern. Ich musste mich ändern.

Ich musste diesen schrecklich peinlichen Moment erst erleben, um nie wieder in so eine Situation zu geraten. Natürlich hätte es noch schlimmer kommen können, denn meine Kinder saßen ja nicht weinend in der Ecke und sind auch nicht total verängstigt und in Tränen aufgelöst vor mir davongelaufen, aber das war eher Glück und nicht selbstverständlich. Und auch wenn meine Jungs ruhig reagiert haben, war ich doch alles andere als ruhig. Ich war kurz vorm Explodieren und hatte das Bedürfnis, meinen Kindern Angst zu machen und ihre Gefühle zu verletzen. Warum? Warum denn bloß? Ich liebe meine Kinder und will bestimmt nicht, dass sie Angst vor mir haben müssen. Ich will ihnen keine Angst einjagen!

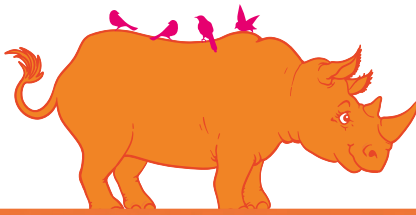
Ja, das Schreien musste aufhören. Ich musste mich ändern.

Und ich wusste, dass ich es kann.

Damit meine ich, dass ich mich ja schon neun Monate lang zu Hause zusammenge-

rissen hatte und es auch tagtäglich in der Öffentlichkeit schaffe. Das wusste ich, und dazu kam die Erkenntnis, dass meine Kinder meine wichtigsten Zuhörer und Zuschauer sind, und beides brachte mich dazu, nicht nur außerhalb der eigenen vier Wände schreifrei zu leben, sondern auch zu Hause. Dass der Handwerker Ohrenzeuge geworden war, wie ich meine Kinder angebrüllt hatte, hätte einer der schlimmsten Momente meines Lebens sein können. Aber nein, er stellte sich als einer der besten heraus.

In meinem Leben hatte ich einige Ausraster, die ich gerne ungeschehen machen würde – nicht jedoch diesen einen an jenem Morgen. Nein, den nicht. Für diesen werde ich immer dankbar sein, denn er war der Auslöser dafür, dass ich mich wirklich auf dem Weg machte, weniger zu schreien, und das hat mein gesamtes Leben mit meiner Familie zum Positiven verändert.



DIE ORANGE RHINO-ERKENNTNIS

- Vor anderen Menschen schreie ich meine Kinder nicht an, denn ich habe Angst davor, was die anderen wohl von mir denken.
- In Wahrheit ist es aber viel wichtiger, was meine Kinder von mir denken, denn sie sind meine wichtigsten Zuhörer. Ich möchte ihnen eine liebevolle, herzliche, warme Mutter sein und niemand, vor dem sie Angst haben müssen.
- Wenn ich mich in der Öffentlichkeit zusammenreißen und dort nicht herumschreien kann, wird mir das auch zu Hause gelingen.

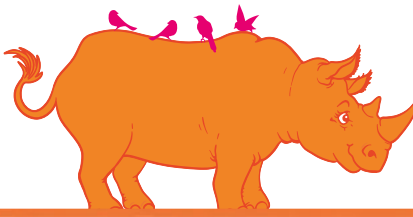
Maßnahmen des Tages

Werden Sie sich darüber klar, dass Sie etwas ändern müssen.

Schreiben Sie einen der schlimmsten Aus-raster auf, den Sie jemals hatten. Seien Sie so ausführlich wie möglich. Wie fühlten Sie sich in dem Moment? Wie fühlten Sie sich einige Tage und Monate später? Was spiegelte sich in den Gesichtern Ihrer Kinder? Was sagten sie? Wie fühlen Sie sich jetzt, beim Aufschreiben dieses Erlebnisses?

Nehmen Sie Ihr Katastrophenerlebnis an. Sagen Sie sich, dass es nicht der schlimmste Moment in Ihrem Leben war, sondern

der beste, denn er wird Sie immer daran erinnern, dass es jetzt wirklich an der Zeit ist, etwas zu ändern. Sagen Sie es laut: »Ich muss etwas ändern. Genug geschrien!« Mir ist klar, dass es nicht angenehm ist, an den »schlimmsten und doch besten« Moment zu denken. In schwierigen Situationen hilft es mir, wenn ich an mein Erlebnis mit unserem Handwerker zurückdenke, wie peinlich es mir war und wie traurig es mich gemacht hat. Es erinnert mich daran, warum ich diesen Weg eingeschlagen habe und warum sich die Mühe lohnt. Los geht's, schreiben Sie all die unschönen Gefühle Ihres Erlebnisses (oder auch mehrerer Situationen) auf, damit der Gedanke daran Sie nicht mehr herunterzieht, sondern motiviert.



DIE ORANGE RHINO-ERKENNTNIS

Orange Gegenstände sind nicht nur grandiose Gedankenstützen, die mich an mein Versprechen erinnern, herzlicher zu sein, sie sind auch ein Blickfang für mich, auf den ich mich konzentrieren kann, um ruhiger zu werden, wenn ich kurz vorm Losschreien bin. Orange ist immer um mich herum, ich muss nur die Augen offen halten und mich danach umschauen, wenn ich es brauche.

Maßnahmen des Tages

Suchen Sie sich wenigstens einen orangen Gegenstand, der Sie daran erinnert, nicht zu schreien. Zum Beispiel: Kleidung, Haftnotizzettel, Knete, Tonpapier, dieses Buch ... Wenn Sie Zeit und Muße haben, wäre auch ein kleiner Einkaufsbummel eine Idee. Wenn Sie sich nur ein Ding kaufen wollen, rate ich zu Post-its, weil sie günstig sind und immer und überall mitgenommen werden können.

Platzieren Sie Ihren orangen Gegenstand oder die Gegenstände in Hochgefahrenzonen. Zum Beispiel: Bad, Armaturenbrett, bei den Rucksäcken an der Garderobe, an der Schlafzimmertür. Auf Post-its können Sie kurze Botschaften an sich selbst schreiben: Du schaffst das!

Mir ist schon klar, dass Orange nicht jedermanns Lieblingsfarbe ist und manche

Menschen es gar nicht mögen. So ähnlich ging es mir auch, bis ich mich in die Bedeutung dieser Farbe verliebt habe. Also geben Sie Orange eine Chance und vielleicht finden Sie es dann ja auch toll. Außerdem habe ich festgestellt, dass Orange eine gute Farbe ist, um Aufmerksamkeit zu erzeugen, ohne zu grell zu sein (Rot). Und Aufmerksamkeit ist genau das, was wir wollen!

Ich, am Morgen nach dem Elternabend nach den Ferien: »James, ich wusste nicht, welches Arbeitsblatt deins ist. Ich dachte, Rot ist deine Lieblingsfarbe, aber es gab kein Rot. Dann habe ich deins doch noch gefunden – das letzte auf dem Tisch. Seit wann ist denn Orange deine Lieblingsfarbe?«

James: »Na seitdem das Orange Rhino dich vom Rumschreien abhält.«

” *Orange ist the new black!* “

TIPPS DES TAGES



cool

Lackieren Sie Ihre Nägel – an Händen und Füßen – orange; das erinnert Sie daran, warm und gelassen zu sein.



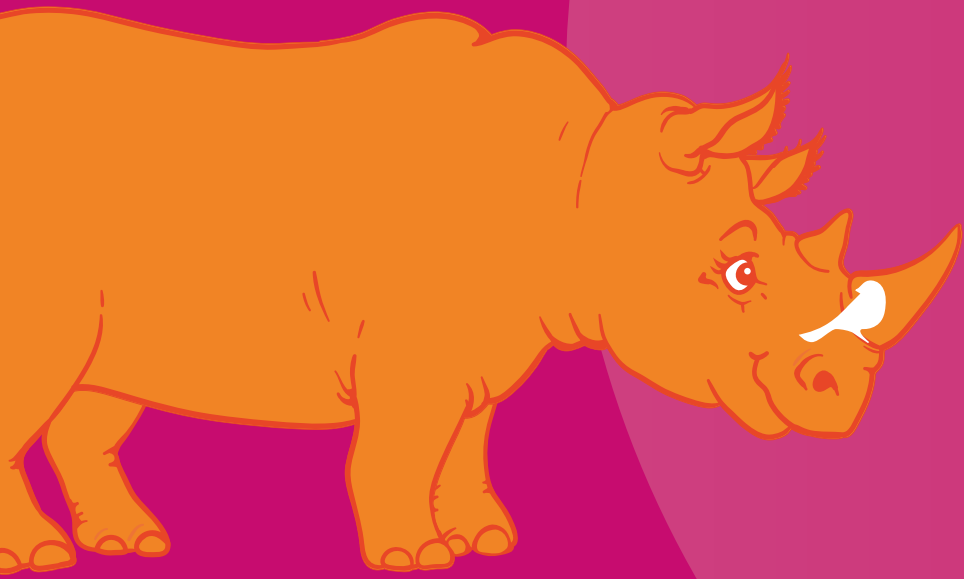
warm

Sagen Sie zu sich: »Ich werde nicht schreien. Ich werde nicht schreien. Ich werde nicht schreien«, wieder und wieder, bis der Moment vorbei ist.



heiß

Der Orange Rhino-Lieblingstipp: Schnappen Sie sich Ihre Kinder und knuddeln Sie sie. Wenn ich mit meinen Kindern Meinungsverschiedenheiten habe, vermeide ich ein Gegeneinander und kuschele stattdessen mit ihnen. Alle kommen runter und was gibt es Besseres, als Ihre Kinder in den Arm zu nehmen, um Sie daran zu erinnern, dass Sie weniger schreien wollten?





Suchen Sie Wärme, wenn Sie wütend sind

Es ist utopisch zu denken, als Orange Rhino wären Sie nie wütend. Aber Wärme hilft Ihnen dann. Und die besten Wärmequellen sind direkt bei Ihnen: Ihre Kinder!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Simone Claß
Übersetzung und Redaktion: Sophie Wölbling, Düsseldorf
Bildredaktion: Christoph Frick
Umschlaggestaltung und Innen-Layout:
CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Fotos im Innenteil: Fair Winds Press
Illustrationen im Innenteil:
CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Amerikanischer Originaltitel: Yell Less – Love More. How the Orange Rhino Mom Stopped Yelling at Her Kids – and How You Can Too!

© der Originalausgabe 2014 by Fair Winds Press, a member of Quarto Publishing Group USA Inc. All rights reserved.

1. ins Deutsche übersetzte Auflage 2017

© der deutschen Übersetzung
TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz und Repro: Reemers Publishing Services, Krefeld
gesetzt in Adobe Indesign CC 2015
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-432-10169-9
Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-432-10170-5
eISBN (ePub) 978-3-432-10171-2

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen ®) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



Besuchen Sie uns auf facebook!

www.facebook.com/mama.mag.trias



Lassen Sie sich inspirieren!

www.pinterest.com/triasverlag

Bestellen Sie den vollständigen
Ratgeber gleich hier.



Sheila McCraith
Erziehen ohne auszurasen
€ 17,99 [D] / € 18,50 [A]
ISBN 978-3-432-10169-9

Auch erhältlich als E-Book:
ePub 978-3-432-10171-2

30 Tage, die Ihr Leben – und das Ihrer Kinder – verändern!

Ihr Sohn will partout sein Zimmer nicht aufräumen und Sie schimpfen und werden laut? Ihre Tochter trödeln jeden Morgen herum und Ihnen platzt mal wieder der Kragen? Kennen Sie das? So ging es auch der vierfachen Mutter und Bloggerin Sheila McCraith. Sie brüllte ihre Kinder wie so oft furchtbar an, doch diesmal hörte der Handwerker, der gerade im Haus war, mit... Sheila schämte sich entsetzlich, denn sie liebt ihre Kinder doch von Herzen. Und so beschloss sie, nie wieder zu schreien. Die Orange-Rhino-Challenge entstand.

Was Sheila schaffte, das schaffen Sie auch, in 30 Tagen:

- Finden Sie heraus, was in Ihnen das aggressive graue Rhino weckt, das sofort zum Angriff übergeht, wenn es gereizt wird.
- Lernen Sie, mit Ihren individuellen Triggern umzugehen, statt gleich loszuschreien.
- Bleiben Sie dran und werden Sie zum Orange Rhino, das selbst dann ruhig, liebevoll und bestimmt bleibt, wenn die Kinder den Bogen mal wieder mehr als überspannt haben.