

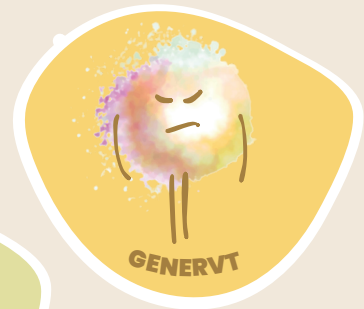
Ouly® Plakate

Diese Plakate stammen aus dem
Ouly® Elternguide.

Für die genau und exakte Anwendung
hole dir unser E-Book oder unser
gedrucktes Fachbuch.



Gefühlsbarometer



Wie fühlst du dich gerade?

only®

Eine Initiative von
michellekager.at

Designed by
Meine Lebenskunst GmbH

Bedürfnispyramide

angelehnt an A. Maslow



Selbstverwirklichung

Neugier, Kreativität,
Lernen, Entfaltung

Wertschätzung & Selbstwert

Anerkennung,
Selbstvertrauen,
Kompetenz erleben

Zugehörigkeit & Bindung

Gesehen werden, dazugehören, geliebt sein

Sicherheit & Schutz

Verlässlichkeit, Routinen, klare Grenzen, emotionale
Sicherheit

Körperliche

Grundbedürfnisse

Essen, Trinken, Schlaf,
Bewegung, Nähe

only®

Eine Initiative von
michellekager.at

Designed by
Meine Lebenskunst GmbH

Nimm dir einen guten Gedanken mit...

Ich bin
geliebt.

Ich bin
sicher.

Ich bin
mutig.

Ich bin
friedlich.

Ich bin
gesund.

Ich bin
beschützt.

Ich bin
energiegeladen.

Ich bin
schlau.

Ich bin
toll.

Ich bin
kraftvoll.

Ich bin
neugierig.

Ich bin
dankbar.

Ich bin
glücklich.

Ich bin
schön.



...und wenn du mal nicht so gute Gedanken hast, denk sie einfach um!

only®

Eine Initiative von
michellekager.at

Designed by
Meine Lebenskunst GmbH

Kommunikationsspirale



only®

Eine Initiative von
michellekager.at

Designed by
Meine Lebenskunst GmbH



Konfliktleiter

RÜCKMELDUNG

EINIGUNG

LÖSUNGSDIEE

ZUHÖREN

ICH-BOTSCHAFT

So lösen wir Streit in 5 Schritten:

1. Ich-Botschaft – Ich sage, wie es mir geht.

- „**Ich** bin traurig, weil du mir mein Spielzeug weggenommen hast. Ich bin wütend, weil ich nicht mitspielen durfte.“

2. Zuhören – Der andere darf auch erzählen, und ich höre zu.

- „Okay, **erzähl** du jetzt, wie es für dich war. Ich höre dir zu.“

3. Lösungsidee – Wir überlegen, was helfen könnte.

- „**Vielleicht** können wir das Spielzeug abwechselnd benutzen? Wir könnten zusammen ein neues Spiel anfangen.“

4. Einigung – Wir suchen etwas, das für beide passt.

- „**Einverstanden**, du spielst zuerst 5 Minuten, dann ich. Ja, wir machen das so.“

5. Rückmeldung – Wir schauen, ob es geklappt hat.

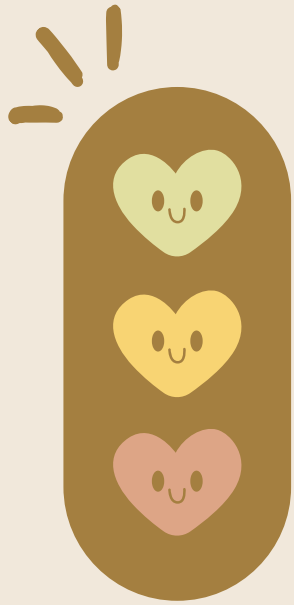
- „War das für dich gut? Ich fand's **fair**, und du?“

only®

Eine Initiative von
michellekager.at

Designed by
Meine Lebenskunst GmbH

Digizeitampel

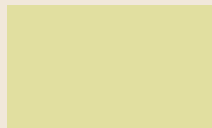


Alter Stunden

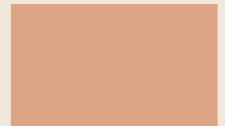
0-2



2-5



6+



Was kannst du jetzt stattdessen tun?



only®

Eine Initiative von
michellekager.at

Designed by
Meine Lebenskunst GmbH

Wertekompass



Wohin zeigt er heute?

only®

Eine Initiative von
michellekager.at

Designed by
Meine Lebenskunst GmbH

Ritualtreppe



6

Bewusst Erleben

Nimm dir Zeit, Gefühle, Atmosphäre und Verbindung bewusst wahrzunehmen.

5

Flexibilität

Kreiere Rituale so, dass sie sich veränderten Lebensumständen anpassen können.

4

Symbolik

Worte, Gesten, Musik oder kleine Objekte können die Bedeutung unterstreichen.

3

Feste Zeitpunkte

Ritualzeiten werden im Alltag reserviert, z. B. morgens, abends oder an Wochentagen.

2

Schritt für Schritt

Beginne mit einfachen, leicht umsetzbaren Handlungen, die regelmäßig durchgeführt werden können.

1

Intention

Überlege, welchen Zweck das Ritual erfüllen soll: Entspannung, Dankbarkeit, Verbindung oder Freude.

only®

Eine Initiative von
michellekager.at

Designed by
Meine Lebenskunst GmbH

Ouly® Tokens



Beobachtungsbogen

Fokus auf das gelingende Entwicklung:

- ☐ Mein Kind hat Initiative gezeigt
- ☐ Mein Kind hat Verantwortung übernommen
- ☐ Mein Kind konnte Gefühle ausdrücken
- ☐ Mein Kind hat Hilfe angenommen oder eingefordert
- ☐ Mein Kind hat etwas selbstständig gelöst

Das hat Nähe heute leicht gemacht:



Seit wir bewusster hinschauen, bemerke ich:

- ☐ weniger Konflikte
- ☐ mehr Kooperation
- ☐ mehr Freude im Alltag
- ☐ mehr Selbstständigkeit meines Kindes
- ☐ mehr innere Ruhe bei mir

Der Alltag fühlt sich heute an wie:

Ein verbindender Moment zwischen uns:

Heute war besonders präsent:

- ☐ Sicherheit ☐ Vertrauen
- ☐ Respekt ☐ Geduld
- ☐ Freude ☐ Mut

So habe ich diesen Wert
gelebt oder vorgelebt:

Ein Moment, in dem mein Kind über sich hinausgewachsen ist:

So habe ich die innere Welt meines Kindes heute erlebt:

- ☐ ruhig ☐ neugierig ☐ verspielt
- ☐ sensibel ☐ müde ☐ ausgeglichen

Ich habe wahrgenommen, dass mein Kind besonders gebraucht hat:

- ☐ Nähe ☐ Struktur ☐ Rückzug
- ☐ Bewegung ☐ Ermutigung ☐ Vertrauen

Hier wird sichtbar, wie innere Stärke wächst:

Meine Rolle als Mama / Papa habe ich heute erlebt als:

- ☐ ruhig ☐ klar ☐ präsent
- ☐ geduldig ☐ lernend ☐ mitfühlend

Das Verhalten meines Kindes
hat in mir ausgelöst:

Das habe ich heute über mich gelernt:

Darauf bin ich heute stolz:



only®

Eine Initiative von
michellekager.at

Designed by
Meine Lebenskunst GmbH