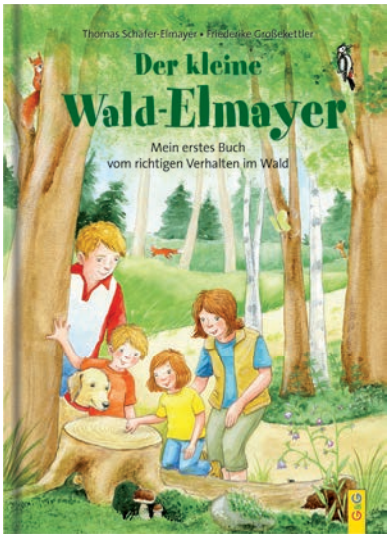
Der kleine Elmayer

Mein erstes Buch vom guten Benehmen

Thomas Schäfer-Elmayer
Friederike Großekettler

G&G

Gutes Benehmen ist auch im Wald gefragt!



ISBN 978-3-7074-2291-7

PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen

www.pefc.at

PEFC™
GFA-COC-500119

www.ggverlag.at

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-7074-2292-4

Umschlag, Illustrationen und Layout von Friederike Großekettler

In der aktuell gültigen Rechtschreibung

Gesamtherstellung: Imprint, Ljubljana

© 2020 G&G Verlagsgesellschaft mbH, Wien
Alle Rechte vorbehalten. Jede Art der Vervielfältigung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe sowie der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, gesetzlich verboten. Aus Umweltschutzgründen wurde dieses Buch auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Thomas Schäfer-Elmayer

Der kleine Elmayer

Mein erstes Buch vom guten Benehmen

Mit Illustrationen von Friederike Großekettler

G&G

Inhalt

	Seite
Vorwort	7
Der erste Eindruck	8/9
Was die Körpersprache erzählt	10/11
Worte und Zauberworte	12/13
Freundschafts- und Familienregeln	14/15
Bitte nicht neben anderen	16/17
Tischlein deck dich	18/19
Telefonieren und Nachrichten schreiben	20/21
Kindergarten	22/23
Schule	24/25
Sauberkeit, Kleidung, Äußeres	26/27
Einladungen	28
Andere Traditionen	29

Liebe Eltern,

in einer kleinen Gruppe fällt es leicht, Regeln zum möglichst reibungslosen Umgang miteinander zu vermitteln. Als Eltern haben Sie deshalb die Chance, Ihren Kindern schon früh und ganz natürlich im familiären Umfeld das Allgemeinwissen des guten Benehmens zu vermitteln. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Im späteren Berufs- und Gesellschaftsleben bringt dieses Wissen entscheidende Vorteile. Außerdem sind Höflichkeit, Freundlichkeit, Wertschätzung, Rücksichtnahme, Respekt, Hilfsbereitschaft und Manieren entscheidende Beiträge zur Lebensqualität.
Sich diese Bildung später in Seminaren anzueignen, ist mit deutlich mehr Mühe verbunden. Oft gelingt dies erst nach Misserfolgen mit der Erkenntnis, wie schmerzhaft diese Bildungslücke sich auswirken kann. Vielen wird nie bewusst, dass es diese Faktoren sind, die ihrem Erfolg im Weg stehen.

Liebe Kinder,

die meisten Umgangsformen kommen von den europäischen Königs- und Fürstenhöfen – besonders dem französischen Königshof in Versailles. Daher stammt auch das Wort »höflich«. Inzwischen sind sie auf der ganzen Welt bekannt geworden. Auch heute (also über 350 Jahre später) ist gutes Benehmen gefragt. Respekt und Rücksicht im Umgang miteinander sind wichtig – und zwar jeden Tag. Schon im Kindergarten und in der Schule sollten wir das wissen. So können wir anderen Kindern helfen, sich bei uns zurechtzufinden und wohlzufühlen. Diese Spielregeln helfen, unser Zusammenleben zu erleichtern, weil wir besser verstehen, was die anderen wollen.
Sowohl mit unseren Worten als auch mit unserem Benehmen senden wir Botschaften an unsere Mitmenschen. Dieses Buch soll dir helfen, Grundbegriffe dieser »Sprache« kennenzulernen und dann möglichst gut zu beherrschen. Und es soll allen Kindern helfen, Fettnäpfchen in verschiedenen Situationen zu vermeiden. Ich wünsche dir viel Vergnügen mit diesem Buch!

Thomas Schäfer-Elmayer

Der erste Eindruck

Sobald wir eine Person anschauen, machen wir uns ein Bild von ihr:

- Wie ist sie angezogen? Ordentlich oder lässig? Sportlich oder klassisch? Passend zur Situation?
- Wie sieht ihre Frisur aus? Gekämmt und sauber oder ungepflegt?
- Wie gepflegt ist sie insgesamt? Hat sie schmutzige Fingernägel? Wirkt sie ungewaschen oder achtet sie auf ihr Aussehen? Kann man sie riechen?
- Wie ist ihr Gesichtsausdruck? Traurig, fröhlich, offen, in sich gekehrt?
- Wie hält und bewegt sie die Hände? Entspannt, verkrampft, gekünstelt oder lebhaft? Oder versteckt sie die Hände in den Hosentaschen?
- Wie geht und steht sie? Aufrecht oder gebeugt?
- Wie spricht sie? Langsam oder hektisch, undeutlich oder gut verständlich?
- Wie sind ihre Manieren? Kennt sie die Benimmregeln und hält sie sich daran?

Natürlich werden auch wir von den anderen mit diesen Fragen beurteilt, wenn uns jemand ansieht. Was können wir tun, damit wir einen guten ersten Eindruck machen?

Was die Körpersprache erzählt

Das **Gesicht** ist besonders wichtig. Ein freundliches Lächeln ist wie ein Sonnenschein an einem trüben Tag. Damit kannst du richtig zaubern und dich selbst und alle anderen in gute Laune versetzen. Das macht Spaß und ganz nebenbei schafft es Freunde.
Achte darauf, keine Grimassen zu ziehen, es sei denn, du spielst gerade mit Freunden. Grimassen werden von anderen mitunter missverstanden und wirken oft irritierend.

Die **Augen** sind ganz besonders ausdrucksvoll. Wendet jemand den Blick ab, ist das oft ein Zeichen von Unbehagen oder Unsicherheit. Blicken wir der anderen Person in die Augen, machen wir auf sie einen interessierten, aufmerksamen und selbstbewussten Eindruck. Wenn unsere Augen lachen, kann sich niemand dieser Ausstrahlung entziehen.

Die **Hände** sprechen auch eine deutliche Sprache. Wer sie in den Taschen vergräbt, hat scheinbar etwas zu verbergen. Wenn wir reden, können wir die Hände dazu einsetzen, unsere Worte zu unterstreichen. Wenn wir zuhören und unsere Hände dabei ineinanderlegen oder die Finger verschränken, hat unser Gegenüber den Eindruck, dass wir uns für sein Thema interessieren. Angenehm wirkt es, wenn wir die Hände locker an den Seiten herunterhängen lassen. Das braucht ein wenig Übung, weil man das Gefühl hat, man müsse etwas mit den Händen machen. Verschränken wir die Arme, wirkt das eher abweisend.

Die **Körperhaltung** und der **Gang** sagen ebenfalls viel über uns Menschen aus. Sind wir müde oder gar traurig, lassen wir Schultern und Kopf hängen, bewegen uns langsamer und gehen gebeugt.
Fühlen wir uns wohl und sind gut drauf, halten wir uns aufrechter, gehen elastisch, beschwingter und meist schneller.
Beim Sitzen zeigt eine aufrechte Haltung, dass wir anderen gegenüber aufmerksam sind und sie achten. Und beim Essen ist das wichtig, damit man nicht so leicht kleckert.

Beim Stehen achten die Leute auf die Stellung der **Beine**. Auf Veranstaltungen, wo du von vielen beobachtet wirst, stell am besten beide Beine parallel. Du drückst deine Stimmung damit aus, wie du dich nach außen gibst.
Im Sitzen sieht es am besten aus, wenn du beide Füße nebeneinander fest auf den Boden stellst und die Knie nahe beisammen hältst. Dass Beine, Füße oder Schuhe nichts auf dem Tisch zu suchen haben, hast du sicher schon oft gehört. Das hat vor allem mit Sauberkeit zu tun – denn wer möchte schon, dass der Schmutz von der Straße in seinem Essen landet?

Taktgefühl nennt man es, wenn man gut mit Menschen umgehen und auf sie eingehen kann. Deine **Menschenkenntnis** kannst du selbst verbessern, indem du dich selbst beobachtest und anderen genauer zusiehst. So kannst du viel über Menschen und ihre Gefühle lernen und dich in sie hineinversetzen. Aber auch zuhören kannst du üben. Am meisten hilft es, sich für andere Menschen zu interessieren. Mit einem taktvollen Menschen möchte jeder gerne seine Zeit verbringen.

Worte und Zauberworte

Viele Worte zu kennen, gibt dir immer neue Möglichkeiten, deine Wünsche, Gedanken, Gefühle und Geschichten auszudrücken. Diesen Reichtum unserer Sprache kannst du dazu nutzen, besser verstanden zu werden. Auch der Ton ist sehr wichtig. Nicht umsonst spricht man vom »guten Ton«, wenn man das gute Benehmen meint. Ein kleines Beispiel: Auf wie viele Arten kannst du sagen: »Wie geht's?« Das reicht von einem interessierten Tonfall bis zu einer Bemerkung, auf die man gar keine Antwort erwartet.

Bitte und **danke** solltest du so oft wie möglich verwenden. So kannst du anderen zeigen, dass du die Dinge, die sie für dich machen, anerkennst. Um etwas freundlich bitten oder dich für etwas herzlich bedanken, öffnet dir viele Türen. Nutze diese Chance so oft wie möglich.

Darf ich sind auch sehr hilfreiche Worte. Zum Beispiel fragst du: »Darf ich mich verabschieden?«, wenn du nach Hause gehen möchtest, oder »Darf ich vorstellen?«, wenn du Menschen miteinander bekannt machst.

Entschuldigung musst du sagen, wenn dir ein Fehler passiert ist. Allerdings sollte derselbe Fehler sich nicht dauernd wiederholen, sonst ist das Entschuldigen lächerlich und verliert seine Bedeutung.

Sie solltest du zu allen Erwachsenen sagen, auch wenn sie zu dir **Du** sagen. Bittet dich ein Erwachsener, ihn zu duzen, so kannst du das machen oder beim Sie bleiben, wenn du dich damit wohler fühlst. Allerdings gibt es auch Gegenden, in denen alle per Du sind. Natürlich sagst du dann auch zu allen Du.

Mit »Guten Morgen«, »Guten Tag« oder »Guten Abend«, in Süddeutschland und Österreich auch »Grüß Gott«, in der Schweiz »Grüezi«, sollte man einander **grüßen**. »Hallo« hört man sehr häufig, vor allem in einer lockeren Atmosphäre. »Servus« sagt man nur zu sehr guten Freunden. »Tschüss« kommt vom französischen »Adieu«. Diesen lockeren Gruß hört man häufig unter Freunden, Verwandten und guten Bekannten.

Wenn dir ein Erwachsener beim **Begrüßen** die Hand reicht, gibst du ihm auch deine rechte Hand und drückst seine. Du siehst beim Grüßen, beim Begrüßen und während der Unterhaltung den anderen direkt in die Augen. Das gibt ihnen das Gefühl, dass sie dir wichtig sind, du sie respektierst und du dich für sie interessierst. Deshalb ist eine **Sonnenbrille** auf der Nase ein Hindernis im Gespräch und sollte abgenommen werden. Auch die beliebte **Kappe** sollte nicht auf dem Kopf bleiben, wenn du bei jemandem zu Besuch bist. Das gilt übrigens auch, wenn du mal eine christliche Kirche betrittst.

Beschimpfen, quengeln, dazwischenreden und unterbrechen, das sind Unarten, die jemanden zum Quälgeist machen können, für dessen Verhalten niemand Verständnis hat. »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold«, sagt ein altes Sprichwort, und manchmal ist es tatsächlich besser, weniger zu sprechen, als vorlaut zu wirken. Und sicher weißt du selbst genau, was einen sonst noch nerven kann.

Doch warum machen Menschen so etwas überhaupt? Langeweile, schlechte Laune, Wichtigtuerei, Besserwisserei, Ärger, Unzufriedenheit, Bosheit, Gemeinheit ...
Am besten beobachtest du dich selbst ab und zu. Jeder hat mal schlechte Laune, doch man muss stärker sein und sie vertreiben.

Freundschafts- und Familienregeln

Zuverlässig sein ist nicht immer einfach. Wer aber oft zu spät kommt, Verabredungen und Vereinbarungen nicht ernst nimmt und seine Aufgaben nicht ordentlich erfüllt, macht den anderen das Leben schwer. Du findest das bei anderen sicher auch nicht nett und solltest so etwas weder bei dir selbst noch bei anderen durchgehen lassen.

Dazu gehört, dass jeder selbst **Ordnung** hält, seine **Aufgaben** erfüllt und auf andere **Rücksicht** nimmt. Beispiele sind: die Körperpflege, Zimmer aufräumen, putzen helfen, Küchendienst, einkaufen gehen, Tiere zuverlässig versorgen und so weiter.
Und vergiss nicht, dass jeder ab und zu ein bisschen Ruhe oder Zeit für sich braucht, so wie du auch.

Konflikte gibt es immer wieder im Leben. Man kann in der Familie üben, mit Meinungsverschiedenheiten richtig umzugehen. Ein ruhiges Gespräch oder eine Diskussion ist dabei am besten. Lautstarkes Streiten führt nur zu Ärger. Je besser du beim Streitschlichten bist, umso lieber werden andere deine Freunde sein. Versuch im Friedenstiften zum Weltmeister zu werden.

Bitte nicht neben anderen ...

In der Nase bohren, Nase hochziehen, rülpsen, Nägel kauen, Kaugummis ausspucken oder andere Dinge machen, die andere sicher abstoßen oder belästigen, machst du vermutlich ohnehin nicht. Aber manchmal denkt man über manche Dinge einfach zu wenig nach – auch zum Beispiel ein zu laut gedrehter MP3-Player in der Straßenbahn stört andere Leute.

Dass man sich über andere nicht lustig macht oder ihnen etwas Gemeines hinterherruft, versteht sich von selbst – wer Spaß daran hat, andere zu ärgern, macht sich keine Freunde. Erwachsene nennen es **Mobbing**. Und man selber möchte ja auch nicht, dass einem so etwas passiert.
Flüstert man hinter dem Rücken über andere, zeigt mit dem Finger auf sie, streckt ihnen die Zunge heraus oder zeigt ihnen den Vogel, so darf man sich nicht wundern, wenn einen bald niemand mehr mag.

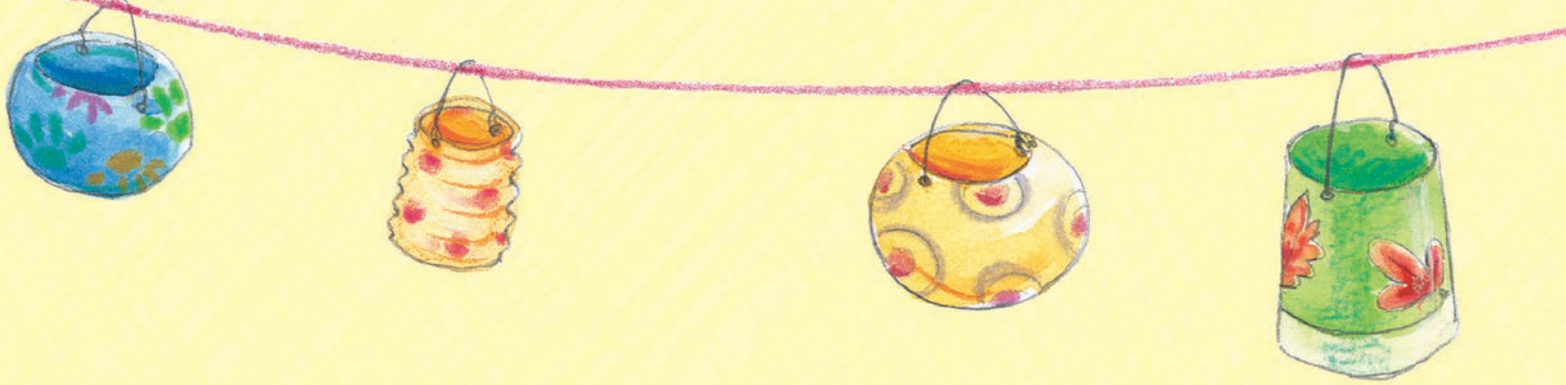
Kaust du gerne **Kaugummi**, dann denk bitte daran, das nur mit geschlossenem Mund zu tun. Den Kaugummi entsorgst du am besten, in dem du ihn in ein Stück Papier einwickelst und in den Mistkübel wirfst.

Beim **Niesen, Gähnen** und **Husten** halte dir die linke Hand vor den Mund – dann ist deine rechte auf jeden Fall immer sauber, wenn du jemanden triffst und ihm die Hand gibst.
Und auf jeden Fall ist bei der nächsten Gelegenheit **Händewaschen** angesagt!

Vordrängeln ist eine Unart, die leider auch immer wieder gerne Erwachsene machen. Besonders Kinder werden oft einfach übersehen oder abgedrängt. Wenn dir das einmal passiert, dann solltest du höflich darauf hinweisen, dass du an der Reihe bist. Nur wenn sich jeder hinten anstellt und wartet, sind die Spielregeln für jeden gerecht.

Das **Ablehnen** ist nicht immer leicht, vor allem, wenn dir jemand etwas Verlockendes anbietet. Von Fremden solltest du aber niemals Süßigkeiten, Spielsachen und Ähnliches annehmen. In solchen Situationen ist es wichtig, etwas höflich, aber bestimmt abzulehnen und selbstbewusst weiterzugehen. Ablehnen und laut »Nein!« sagen, kannst du auch mit deiner Familie oder deinen Freunden üben – denn manchmal ist das gar nicht so einfach.

Hilfsbereitschaft schätzen die meisten Menschen ganz besonders. Anderen zu helfen ist ein wunderbares Gefühl für den, der hilft, und den, dem geholfen wird. Das kannst du probieren, wenn du älteren Leuten deinen Sitzplatz im Bus anbietest oder ihnen über die Straße hilfst, einem Bekannten den Einkaufskorb trägst oder deiner Mutter etwas aufhebst, das ihr heruntergefallen ist. Meist wird man dir danken. Wenn nicht, hast du trotzdem ein gutes Gefühl.



Gutes Benehmen – kinderleicht!

Thomas Schäfer-Elmayer, Experte für gutes Benehmen und bekannt durch die berühmte Tanzschule »Elmayer«, hat die wichtigsten Verhaltensregeln für Kinder auf den Punkt gebracht.
Auf humorvolle und spielerische Weise erfahren die Kleinen, wie man Fettnäpfchen bei Tisch, beim Telefonieren, im Kindergarten, bei der Kleidung und in vielen anderen Alltagssituationen am besten aus dem Weg geht und einen harmonischen Umgang miteinander pflegt.

G&G
Gut für Ihr Kind
Gut für die Umwelt
Farben auf Pflanzenölbasis
Lösungsmittelfreie Klebstoffe
Gedruckt auf PEFC-Papier
Hergestellt in Europa

ISBN 978-3-7074-2291-7
€12,95
9 783707 422917

www.ggverlag.at