

TransParents Online Training

Session 3

Übungsanleitung für die Diade
auch alleine praktikierbar

Wir schlagen dir für deine Praxis - allein oder in der Diade nochmals die Agency Übung vor - wobei du eine Situation beleuchtest, die zum Thema dieser Session passt. Wir geben dir dafür drei Möglichkeiten zur Auswahl.

Hier sind drei Fragestellungen für die Auswahl einer Situation, die du beleuchten und tiefer explorieren möchtest. Wähle **eine** davon aus und suche nach einer ganz konkreten Situation in deinem Alltag mit dem Kind/den Kindern, in der diese Thematik auftaucht, für die du dich entscheidest.

- A) Du erkennst dich eher in der sogenannten Kindzentrierung wieder, bei welcher es dir schwer fällt und es dir Angst oder Sorge bereitet, deinem Kind die Möglichkeit zu geben, für sich ins Spiel einzutauchen. Du merkst, es fällt dir schwer,

das Kind/dein Kind oder die Kinder nicht ständig zu beschäftigen, mit ihm mitzuspielen, es/sie zu unterhalten und du bist in Sorge, ihm/ihnen das zuzumuten. Du bist in Sorge, ihm/ihnen Langeweile zuzumuten oder den Fokus von ihm/ihnen wegzunehmen.

- B) Es gibt Situationen im Alltag, da kannst du deinem Kind nicht die Sicherheit geben, nicht die Wärme und Geborgenheit geben, die du dir eigentlich wünschst ihm geben zu können. Und du bist neugierig, mehr über dich selbst zu lernen. Weil du immer mehr verstehst, wie wichtig dein innerer Zustand ist. Was passiert da in dir? Suche auch hier eine konkrete Situation, bei welcher das auftaucht und beginne die Übung.
- C) Dein Kind zeigt dir Verhaltensweisen, die du nicht verstehst und die dich stressen. Einerseits, weil sie immer wieder kommen und vielleicht auch herausfordernd sind, andererseits, weil dich dieses Verhalten auch stresst, triggert, nervt oder wütend macht. Du merkst, dass es dir schwer fällt, hinter das Verhalten zu blicken und tiefer zu sehen, was das Kind oder der junge Mensch dir sagen möchte. Und du bist neugierig, zuerst einmal mehr über dich zu lernen und vielleicht etwas mehr über dich zu erfahren, weil du ahnst, dass du erst dann freier bist, hinter das Verhalten deines Kindes oder der Kinder, die du begleitest, zu sehen. Nimm auch hier wieder eine konkrete Situation, wo das Kind oder der junge Mensch genau dieses Verhalten zeigt.

Nach Auswahl einer Fragestellung folge/folgt einfach der Aufnahme mit den 3 Durchläufen. Wenn du die Übung allein machst, empfehlen wir wieder, laut auf die Fragen zu antworten.

Für die Diaden: Wenn ihr beide dran gewesen seid macht wieder eine Abschlussreflexion:

Reflexion am Ende

Am Ende von beiden Durchläufen nehmt euch Zeit, um die Übung für euch zu reflektieren. Wechselt euch ab. Eine Person teilt so ungefähr 5 Minuten dazu, die andere hört zu ohne dass ihr darüber diskutiert. Dann teilt die andere Person sich mit, wieder 5 Minuten. (2 x 5 Min).

- Wie war die Übung für dich?
- Einfach generell?
- Was hast du für dich tiefer erkannt?
- Was war vielleicht schwierig für dich, was war gut für dich?

Wichtig:

Sprich dabei einfach über dich!

Du gibst der anderen Person keine inhaltlichen und anderweitigen Feedbacks, du sprichst nur über deine Erfahrung. Du gibst der anderen Person keine Ratschläge und kommentierst auch nicht, wie du ihre Erkenntnisse oder Erforschungen fandest.

Feedback

Ganz am Ende nehmt euch kurz Zeit die folgenden vier "Feedback"-Fragen durchzugehen und zu schauen, ob es dazu was zu teilen gibt. Es kann sein, dass ihr dazu nichts zu sagen habt, oder nur eine kurze Bemerkung. Diese Fragen dienen eurem Setting, dass ihre für euch einen guten Raum kreieren könnt.

Falls du ein Feedback geben möchtest, ist es besonders wichtig, dass du in der "Ich-Formulierung" sprichst.

Und falls du ein Feedback geschenkt bekommst, ist es besonders wichtig, dass du es zuerst einmal entgegen nimmst und nicht darüber beginnst zu diskutieren. Wenn es für dich schwierig ist nichts dazu zu sagen, ist es umso wichtiger, es einfach in dem Moment nicht zu tun und das Feedback einmal mitzunehmen.

1. Gab es etwas, was für dich nicht gut war in der Art und Weise, wie wir die Übung umgesetzt haben?
2. Wenn ja, was ist das?
3. Was hätte mich unterstützt?
4. Was wollen wir beim nächsten Mal anders machen?