

TransParents Online Training

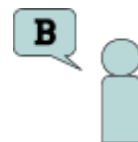
Session 1

Austausch für die Duade/Diade

Wenn du die Übung alleine machst, kannst du die Antworten aufschreiben.



Macht untereinander aus, wer zuerst teilt (= A) und wer zuerst zuhört (= B).
B fragt A:

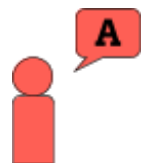


Frage 1



Wie erlebst du gerade die Verbindung mit deinem Kind/Kindern (die du begleitest)? Was ist leicht und beglückend und was ist herausfordernd?

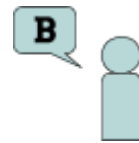
Nimm dir gerne 10-15 Minuten Zeit, um diese erste Frage zu beantworten und dich über das Sprechen immer tiefer mit deinem Kind und deiner Liebe zu ihm/ihnen zu verbinden, ebenso wie mit dem, was dir schwer fällt. Die andere Person hört still zu. Achte beim Zuhören darauf, dass du mit deiner Präsenz bei der anderen Person bist (und nicht bei deiner Geschichte, die kommt später) ohne dich anzustrengen (du musst nichts verbessern) und ohne zu kommentieren oder zu bewerten. Du stellst lediglich deine Präsenz zur Verfügung, sodass die andere Person besser mit sich in Verbindung kommt.



Nach der vereinbarten Zeit kommt die nächste Frage.

Frage 2

Was hast du in dieser Session erfahren und was macht diese Erfahrung mit dir? Wo bist du inspiriert, wo löst es Stress aus, Überforderung etc.? Auch hier schlagen wir wieder 10-15 Minuten vor.



A Teile alles mit, was in dir dazu lebt. Nimm dir Zeit, dich in diese Frage hineinsinken zu lassen und teile, was dich bewegt. Wenn es dir schwer fällt, offen zu teilen, kannst du auch zu Beginn versichern, dass du dein Kind sehr liebst.

Es ist für uns manchmal schwer auszuhalten, dass wir so viel Liebe in uns tragen und dennoch an manchen Stellen so gefordert sind. Es sei dir versichert: Selbst wenn es Momente gibt, in denen du dein Kind am liebsten gegen die Wand werfen möchtest, bedeutet das nicht, dass du keine Liebe in dir trägst. Es zeigt nur, dass du sehr überfordert bist.

Wenn die vereinbarte Zeit von A vorbei ist, nehmt euch beide einen Moment Zeit zum Nachklingen, was du da gehört, bzw. geteilt hast. Und dann wechselt die Rollen.

Reflexion



Am Ende des gesamten Austausches nehmt euch noch Zeit für die Reflexion eurer Diade zu den folgenden beiden Fragen:

- 1) Was hat mich unterstützt?
- 2) Was hätte ich noch gebraucht?
- 3) Was wollen wir beim nächsten Mal anders machen?

Bitte wechselt euch wieder ab. Eine Person teilt dazu, die andere hört zu, ohne dass ihr darüber diskutieren müsst.