

5. REFLEXION FÜR DICH

Wenn du dafür offen bist, nimm dir ein wenig Zeit, vielleicht mit deiner Übungspartnerin, deinem Übungspartner oder dem anderen Elternteil, um die folgenden Fragen für dich zu bewegen:

Was erlebst du bei dir, wenn deine Kinder unzufrieden sind?

- ★ Was taucht da in dir auf?
- ★ Auf welche inneren Impulse oder Zustände stößt du in diesen Situationen?

Wenn deine Kinder sehr gefrustet oder wütend auf dich sind ...

- ★ Was taucht dann in dir auf?
- ★ Auf welche inneren Zustände, Bilder, Gefühle etc. stößt du dann?

Wenn du Grenzen setzen möchtest, brauchst du möglicherweise genau die Kraft, die deine Kinder ausdrücken.

- ★ Wie ist es, diese Wut und Aggression und Lebensenergie „einfach“ nur in dir zu fühlen, ohne sie nach außen auszuagieren?
- ★ Was nimmst du dann in dir war?

Wenn dir das schwer fällt,

- ★ hast du Lust, einmal mehr über deine Beziehung zu Wut und Aggression zu schreiben?
- ★ Wie war der Umgang damit in deiner Familie früher?

Wenn du nicht weiterkommst in herausfordernden Situationen ...

- ★ Was kann dich unterstützen, dir Raum zu schaffen?
- ★ Gibt es Unterstützung von außen, die helfen könnte?
- ★ Gibt es etwas, was du für dich tun kannst?