

## *Eine Situation tiefer verstehen*

Nimm eine Situation, wo du entweder merkst, dein Kind geht dir auf die Nerven weil du die Situation nicht ganz verstehst,

**Es gibt 3 Phasen:**

**Phase 1:**

A erzählt die Situation. Was macht das Kind und wie reagiert A? Dann spielt ihr die Situation kurz an, so wie A die Situation erlebt.

Kurze (!) Reflexion: B fragt A:

- 1) Was nimmst du jetzt in dir wahr, wenn du die Situation spielst?
- 2) Was nervt dich gerade? Gib diesen Gedanken gerne mal voll Ausdruck
- 3) Nimm wahr, wie das ist, das auszudrücken.
- 4) Wenn du nun magst schlüpfe in die Rolle deines Kindes

**Phase 2:**

B spielt nun einfach A, so wie er/sie A in der Situation erlebt hat. A erlebt die Situation aus den Augen des Kindes.

Nach einer Weile unterbrecht ihr und B fragt A in der Rolle des Kindes:

*Was ist es, was du in der Situation eigentlich brauchst? Was willst du dem Erwachsenen vor dir eigentlich sagen mit deinem Verhalten? Nach was sehnst du dich?*

A versucht, das nicht aus den analytischen Überlegungen als Erwachsene zu erklären, sondern aus der Rolle als Kindes zu sagen, was er/sie braucht.

**Phase 3: Reflexion**

Was verstehst du nun tiefer über die Situation und dein Kind? Was braucht dein Kind von dir eigentlich?

Dann Frage an B: Möchtest du aus der Rolle des Kindes auch noch etwas beitragen? Hat A etwas nicht gesehen? (Achtung, keine Meinungen und Tips, sondern Wahrnehmungen aus der Rolle).

Falls A möchte, kann er/sie die Situation mit dem Kind nochmal selbst spielen.

Macht dann eine Pause und wechselt zur nächsten Person.