

Inspiration für den Alltag

Session 1

Reflektiere deinen Tag

Nimm dir jeden Tag am Abend ein wenig Zeit und reflektiere den Tag. Du kannst das still für dich machen oder auch etwas aufschreiben. Dies kann deine tägliche Praxis werden. Wir empfehlen dir, eine Art Forschungstagebuch anzulegen.

Gab es Situationen, in denen du mit deinem Kind / deinen Kindern im „autoritären Stil“ unterwegs warst – also du dein Kind z. B. (subtil) beschämt oder geschimpft hast, die Verbindung abgeschnitten war? Oder auch im kindzentrierten Erziehungsstil – du z. B. mit deinem Fokus immer beim Kind warst, es ihm recht machen wolltest und es dir sehr schwerfiel, klar zu sein aus Angst vor seinen frustrierten Reaktionen?

Was war dein guter Grund?

Überlege genau, was du in der Situation gemacht hast und frage dich bei jeder Situation:

- Was war der gute Grund dafür, also das Tieferliegende, worum es dir eigentlich ging?
- Welches Bedürfnis in dir hat gerufen?
- Was wollte da eigentlich gesehen werden?
- Kannst du da liebevoll auf dich schauen, Verständnis für dich aufbringen?
- Es geht gerade noch nicht darum zu überlegen, was du anders machen kannst in solchen Situationen, sondern einzig darum, dich tiefer zu verstehen.