

Inspiration für den Alltag

Session 2

Wir haben für die nächsten beiden Wochen zwei Anregungen für dich im Sein mit deinem Kind/deinen Kindern, die du begleitest.

Bindung vor Weisung

Erhöhe deine Achtsamkeit für die Momente, in denen ein Kind gerade vertieft oder beschäftigt ist. Wenn du in solch einem Moment etwas von dem Kind möchtest (es zum Essen rufen oder es auffordern, sich anzuziehen, sich fürs Bett oder den Unterricht fertig zu machen etc.), achte darauf, dass du erst einmal einen Moment mit dem Kind bist und wahrnimmst, woran es gerade ist. Dass du also in Kontakt kommst, bevor es einer Weisung von dir folgen soll.

Kontakt, auch ohne viel zu sprechen

Richte außerdem dein Gewahrsein darauf, wie viel du mit deinem Kind sprichst. Vielleicht möchtest du an der einen oder anderen Stelle einmal versuchen, das Sprechen zu reduzieren und wahrzunehmen, wie das für dich und euren Kontakt ist.

Schreibe deine Erfahrungen und Beobachtungen gerne in dein Forschungstagebuch. Falls du dich wöchentlich in der Dyade triffst, tausche dich in der einen Woche gerne dazu aus, was du in dir selbst erlebst und wie/ob sich der Kontakt zu deinem Kind dadurch verändert.

