

Reflexion Bedürfnisse

Notiere konkret was dir einfällt. Es ist in Ordnung wenn es dir am Anfang noch etwas schwer fällt! Nimm dir die Zeit und übe weiter!

Versetze dich in die letzte Situation hinein, in der dich das Verhalten von deinem Kind herausgefordert hat!

Worum ging es genau? _____

Welches Verhalten hast du an deinem Kind gesehen? _____

Was ist ggf. vorher gewesen/ geschehen? _____

Gibt es ggf. Gesamtumstände die eine wichtige Rolle spielen (z.B. Geburt, Umzug, Eingewöhnung, Entwicklungsschritte) _____

Welche Gefühle vermutest du, hatte dein Kind? Hast du vllt auch gefragt? _____

Kannst du nachfühlen, welche darunter liegenden Bedürfnisse bei deinem Kind nicht erfüllt waren?



Reflexion Bedürfnisse

Jedes "Nein" zu Anderen ist ein "Ja" zu dir selbst.

Wenn du dir unsicher bist, wie du reagieren sollst, dann können folgende Fragen hilfreich sein?

- Wer leidet von uns beiden gerade mehr?
- Für wen ist es gerade schwerer auszuhalten?

Denke daran: Es gibt kein pauschales "Richtig" oder "Falsch" und bedenke auch, dass dein "Nein" auch wieder verändert werden darf, wenn es sich nicht mehr stimmig anfühlt.

Wenn du ein "Nein" reflektieren möchtest, dann können folgende Fragen hilfreich sein:

Was ist dir an dem "Nein" gerade wichtig?

Welches Bedürfnis willst du dir damit erfüllen?

Ist es ein "weil man das so macht"-Ding?

Welche Gedanken hast du dabei im Kopf? Sind sie wirklich wahr?

Erkennst du einen verinnerlichten Glaubenssatz dahinter?

Welche persönliche Grenze ist dir gerade wichtig?

