Coaching

Step 1

BECOME AWARE

Werde dir bewusst, welche Gedanken und Emotionen dafür sorgen, dass du in bestimmten Alltagssituationen mit deinem Kind immer wieder reagierst bzw. die dich daran hindern, ruhig und respektvoll zu kommunizieren.

Denke dazu mal an eine konkrete Situation in eurem Alltag, die in der Regel im Chaos, Machtkampf oder im Konflikt endet und schreibe sie auf!

info@doreenpeichl.com

Coaching

Step1

BECOME AWARE

Was tust bzw. wie reagierst du üblicherweise in dieser Situation?
Wie fühlst du dich in dieser Situation (z.B. verärgert, gestresst, ängstlich/besorgt, wütend, hilflos,...)? Schreibe alle Gefühle, die in dir hochkommen, auf!
Was denkst du in dieser Situation bzw. welche Gedanken lösen diese Gefühle aus?

info@doreenpeichl.com