

Coaching

Step 2

ACCEPT THE ISNESS

Übe dich in Akzeptanz und nimm einen Perspektivwechsel ein, um zukünftige (hitze) Situationen mit deinem Kind mit einer neutraleren Haltung zu betreten:

Erinnere dich an eine Situation aus deiner Kindheit, in der du bspw. die Regeln deiner Eltern gebrochen, Grenzen ausgetestet hast oder du dich nicht so verhalten hast, wie es deine Eltern von dir erwartet haben.

Konnten deine Eltern die Situation und so, wie du dich in diesem Moment gezeigt hast, akzeptieren?

Wie haben deine Eltern reagiert?

Wie hast du dich dabei gefühlt bzw. welche innere Erfahrung hast du gemacht? Hast du dich verstanden, gesehen und gehört gefühlt? Oder sind in dir Gefühle, wie Wut, Frustration, Unsicherheit oder sogar Angst hochgekommen?

Wie denkst du, fühlt sich dein Kind bzw. welche innere Erfahrung macht dein Kind in Situationen, in denen es bspw. zu Machtkämpfen oder Konflikten zwischen euch kommt?
