

# Wegweiser Trotzphase

Für friedliches Familienleben



## Welche Situationen sind gerade schwierig?

- Bitte notiere in den nächsten Tagen 3 Situationen, in denen der Familienfrieden leidet. Welche Worte würde ein Sportreporter wählen, wenn er von aussen zusehen hätte? Gibt es wiederkehrende Schwierigkeiten?

Wenn möglich, erzähle Deinem Partner in einer ruhigen halben Stunde davon.

Nr	Tag, Uhrzeit	Was ist vorgefallen?
1		
2		
3		

# Wegweiser Trotzphase

Für friedliches Familienleben



## Wie fühlst Du Dich dabei?

Erlaube Dir, Deine unangenehmen Gefühle wahrzunehmen.

- Welcher innere Monolog findet in Deinem Kopf statt?

Notiere Dir Stichworte dazu.

Nr	Wie fühlst Du Dich dabei?
1	
2	
3	

# Wegweiser Trotzphase

Für friedliches Familienleben



## Wie fühlt sich Dein Kind womöglich?

Welches Verhalten zeigt das Kind? Erwinnere Dich an seinen Gesichtsausdruck, an seine Körperhaltung, an seine Worte / Laute und Lautstärke.

- Welche Worte könnte dein Kind sagen, um seine Gefühle auszudrücken?

Notiere Dir Stichworte dazu.

Nr	Wie fühlt sich Dein Kind dabei womöglich?
1	
2	
3	

# Wegweiser Trotzphase

Für friedliches Familienleben



## Welche Veränderungen könnten helfen?

Suche nach möglichst vielen Lösungsansätzen, sie dürfen ruhig utopisch sein, notiere sie alle, ohne sie von vorneherein auszuschließen.

Bitte Deinen Partner um Vorschläge, Deine Spielraum Leiterin, Deine Freundin.

Nr	Was könnte mir helfen?	Was könnte meinem Kind helfen?
1		
2		
3		

# Wegweiser Trotzphase

Für friedliches Familienleben



## Was wäre der kleinste mögliche Schritt?

Wähle aus den Lösungsansätzen denjenigen aus, der am leichtesten umzusetzen ist.

Nimm dir vor, dein Verhalten in genau diesem einen Punkt in den nächsten 3 Tagen zu verändern.

Schreibe ein Stichwort dazu auf ein Post-it. Klebe das Post-it dort hin, wo du es in der Situation gut sehen kannst, wenn sie wieder auftritt. Du kannst deinem fragenden, verwunderten und interessierten Kind erklären „Wenn das nächste Mal .... schwierig wird, will ich .... tun“. Erkläre das mindestens deinem Partner, deiner Freundin, deiner Spielraum-Leiterin.

Nr	Das will ich in den nächsten 3 Tagen anders machen:
1	
2	
3	

# Wegweiser Trotzphase

Für friedliches Familienleben



## Welche Veränderung entstand dadurch?

Blicke nach 3 Tagen zurück: Bemerkest Du bereits eine Veränderung? Scheint es dir sinnvoll, das neue Verhalten weiter zu üben?

Nr	Das hat sich durch mein neues Verhalten geändert:
1	
2	
3	

Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung. Wenn Du weitere 4 Wochen dran bleibst, wirst Du auf einer breiten Erfahrungsgrundlage beurteilen können, ob sich die neue Verhaltensweise positiv auf Euer Familienleben auswirkt und ob du sie beibehalten möchtest.

# Wegweiser Trotzphase

Für friedliches Familienleben



## 4 Wochen-Challenge

Notiere hier, was Du in den nächsten 4 Wochen üben willst. Markiere jeden Tag in einer leuchtenden Farbe, an dem es Dir gelungen ist (am 15. markierst du die Nr. 15, etc.)

**Nr . 1 Das will ich in den nächsten 4 Wochen anders machen:**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Nr . 2 Das will ich in den nächsten 4 Wochen anders machen:**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Nr . 3 Das will ich in den nächsten 4 Wochen anders machen:**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				