

Journaling für jeden Tag

Wie lautet dein Satz, wie du als Mutter gerne sein möchtest?

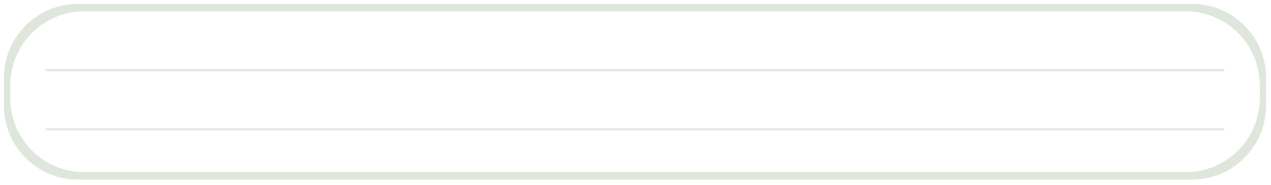
In welcher Situation / in welchen Situationen ist es dir heute gelungen, genau so zu sein?

Gehe zurück zur Übung 2 zurück. Stimmt deine Vorstellung davon, wie du gerne als Mutter sein möchtest mit deinen Gedanken und Gefühlen von Übung 3 überein?

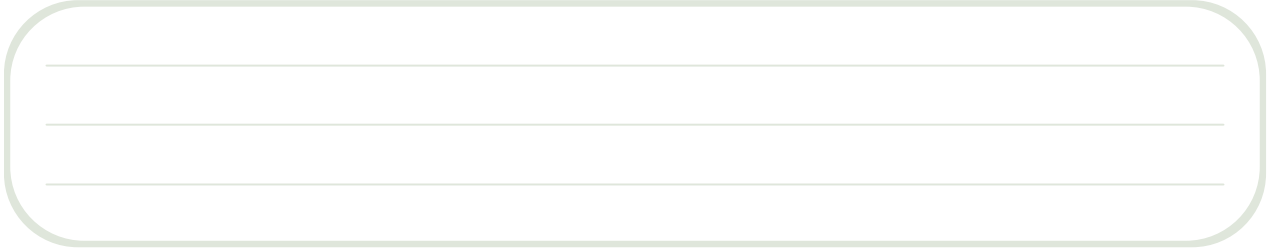
In welcher Situation ist es dir nicht gelungen?

Was dachtest du über dein Kind?

Was möchtest du stattdessen denken?



Wenn du das denkst - wie hätte sich die Situation verändern können?



Verbindung

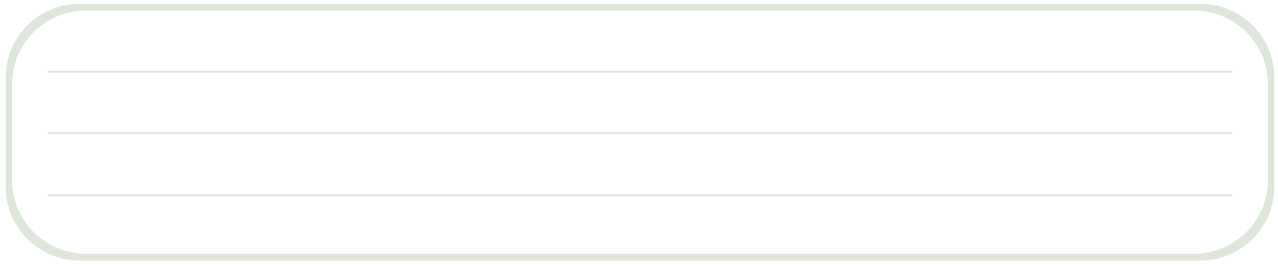
Das war heute schön - schreibe dir 3 Dinge auf, die schön waren oder für die du dankbar bist:

In welcher Situation ist es dir gut gelungen in Verbindung zu deinem Kind zu kommen?

Welche Situation war heute herausfordernd?

Warst du in Verbindung mit deinem Kind?

Wie hättest du noch versuchen können, in dieser Situation mit deinem Kind in
Verbindung zu kommen?



Da sein

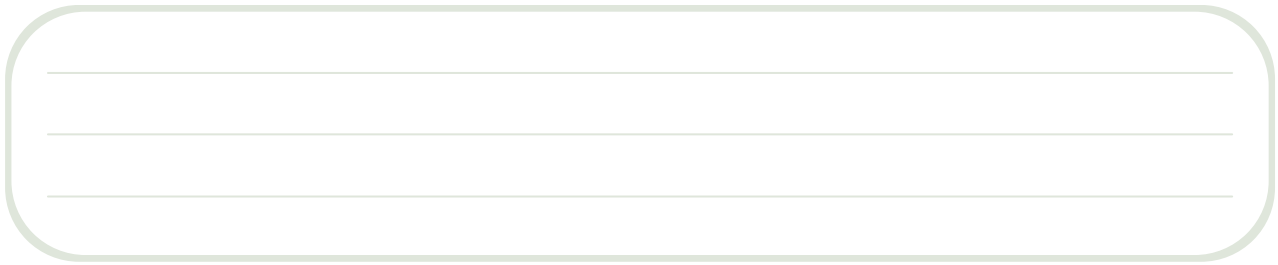
Das war heute schön - schreibe dir 3 Dinge auf, die schön waren, gut gelaufen sind oder für die du dankbar bist:

In welcher Situation ist es dir gut gelungen deinem Kind wertfrei zuzuhören, und ganz da zu sein?

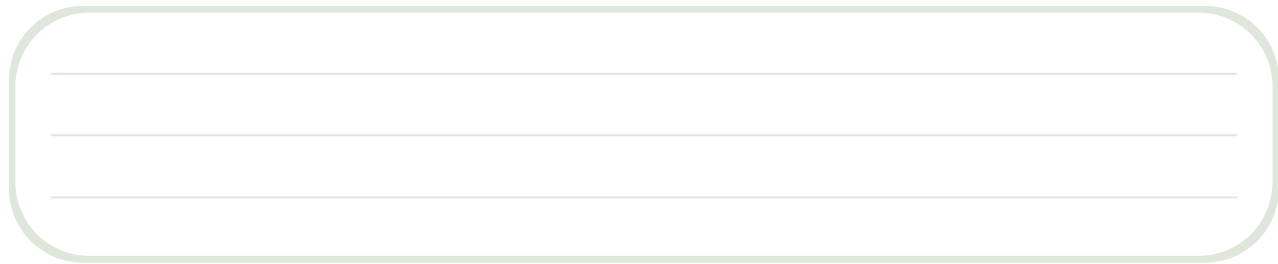
Wie hat dein Kind auf dich reagiert? Konntest du einen Unterschied feststellen?

In welcher Situation gelang es dir weniger gut wertfrei zuzuhören?

Was war deine Interpretation / Wertung und wie hat dies deine Reaktion beeinflusst?

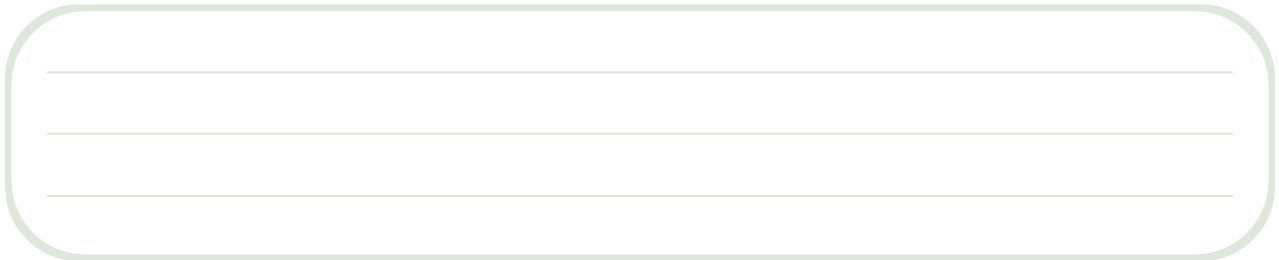


Was bräuchtest du oder wie könnte es dir in einer ähnlichen Situation gelingen, doch wertfrei zuzuhören?

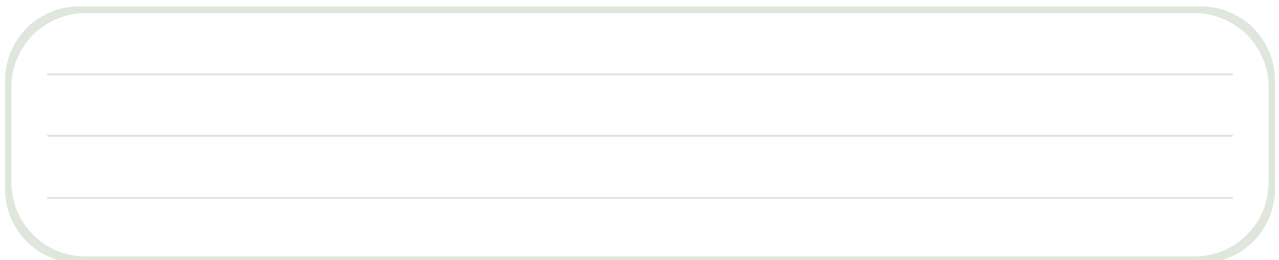


Gefühle

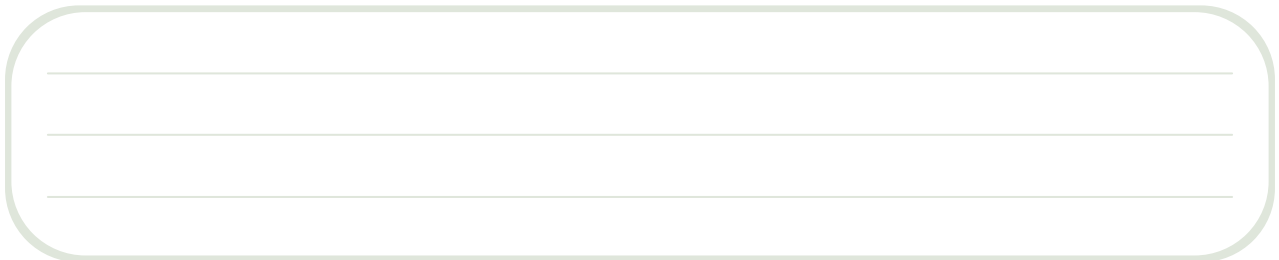
Dieses Gefühl empfand ich heute als unangenehm



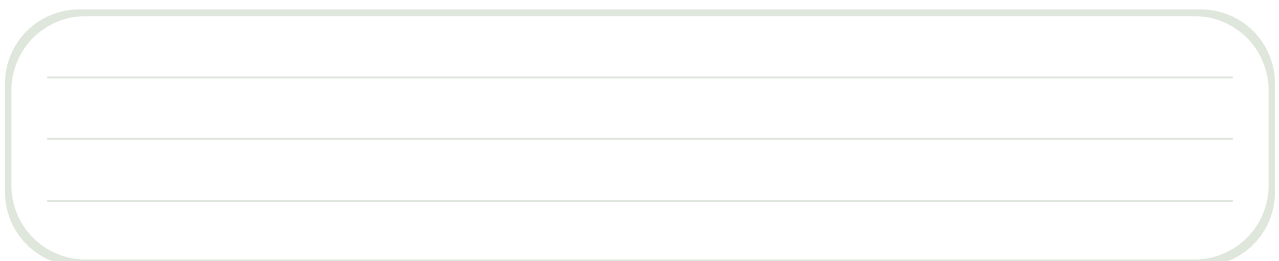
Könnte das Gefühl mit mir sprechen, was hätte es mir sagen wollen?



Wobei können dich die Stärken dieses Gefühles unterstützen?



Diese 3 Dinge waren heute ganz wundervoll



Bedürfnisse

Auf diese(s) Bedürfnis(se) möchte ich diese Woche besonders achten:

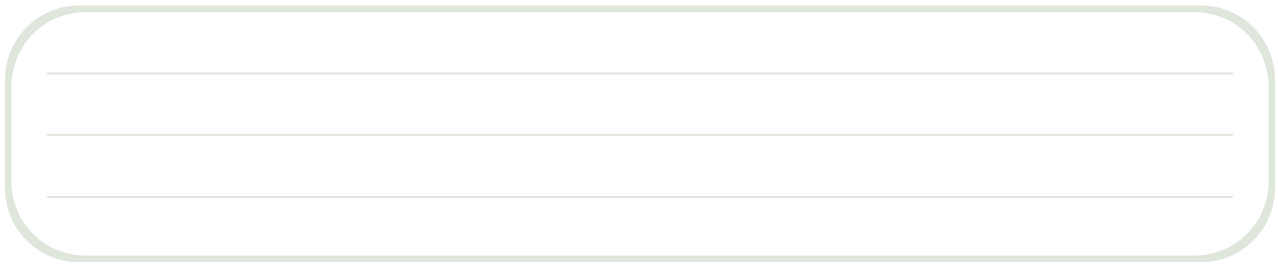
Diese Möglichkeiten habe ich, um das Bedürfnis (besser) zu befriedigen:

Denke dabei auch an Möglichkeiten, die du bisher nicht genutzt hast.

Welche davon schaffe ich in weniger als 5 Minuten?

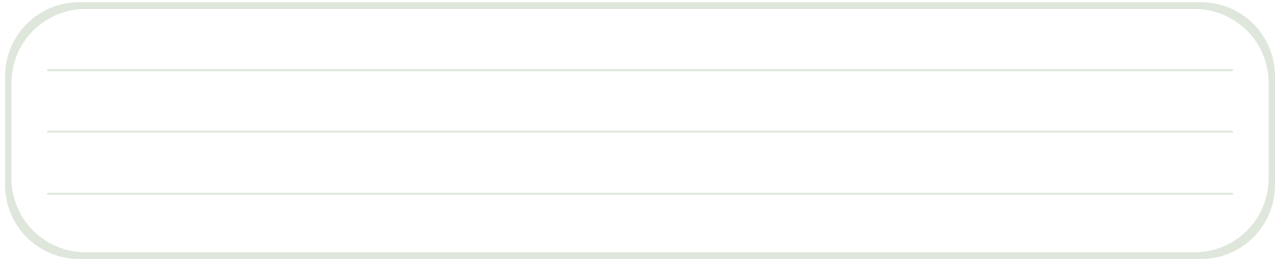
Welche sind auch gemeinsam mit meinen Kindern möglich?

Diese Bedürfnisse konnte ich heute erfüllen:

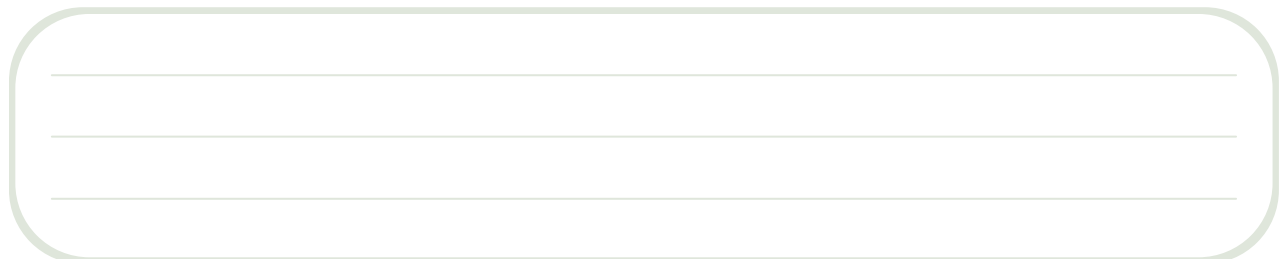


Klarheit

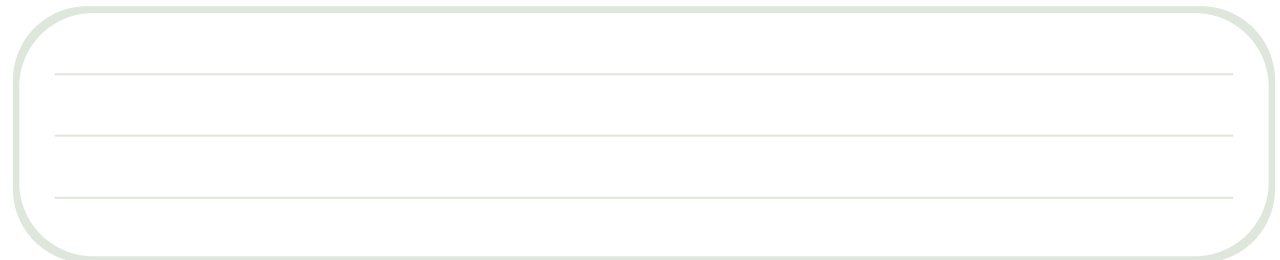
Das war heute schön - 3 Dinge:



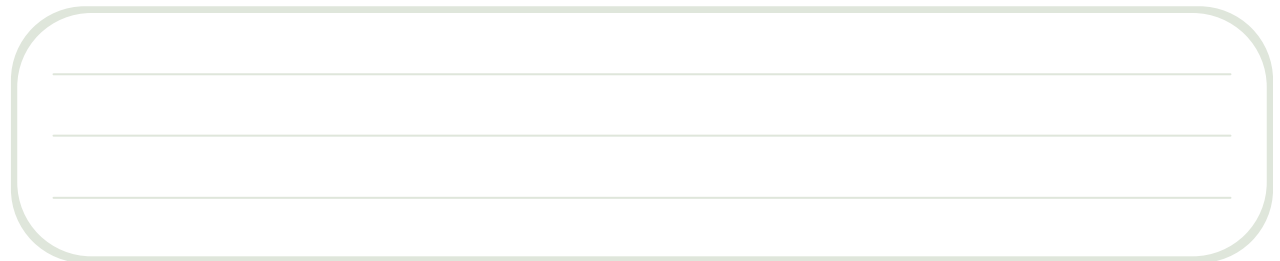
Diese Situation war herausfordernd:



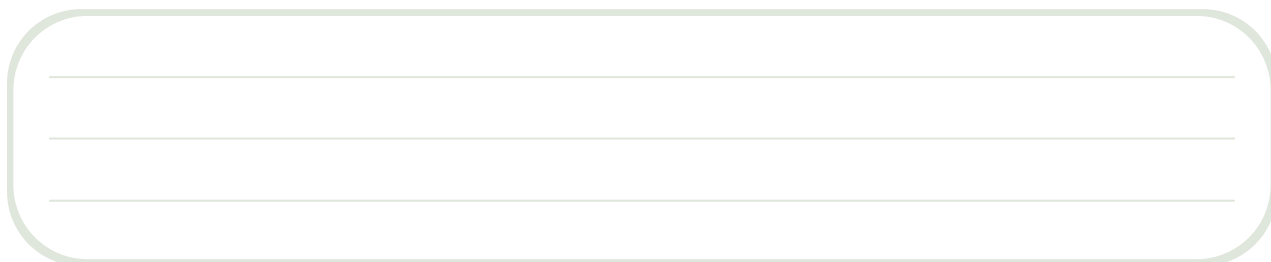
So habe ich mich gefühlt:



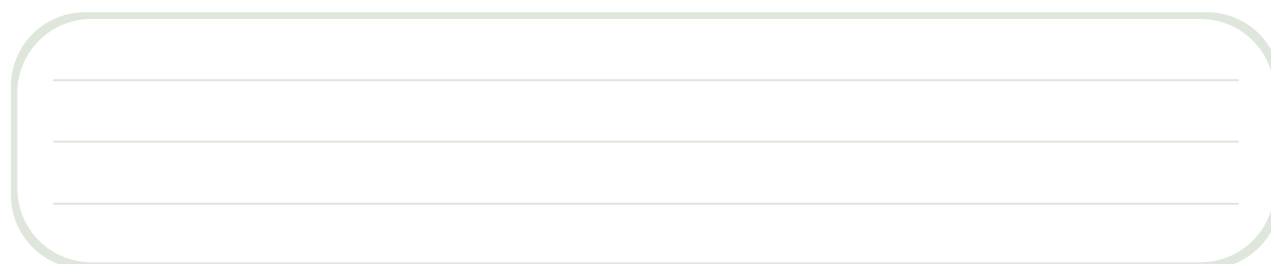
Das hätte ich gebraucht:



Diese Bitte hätte ich an die andere Person oder an mich stellen können:



So hätte die Situation ablaufen können, wenn ich diese Bitte gestellt hätte:



Weiterüben

So möchte ich als Mutter sein:

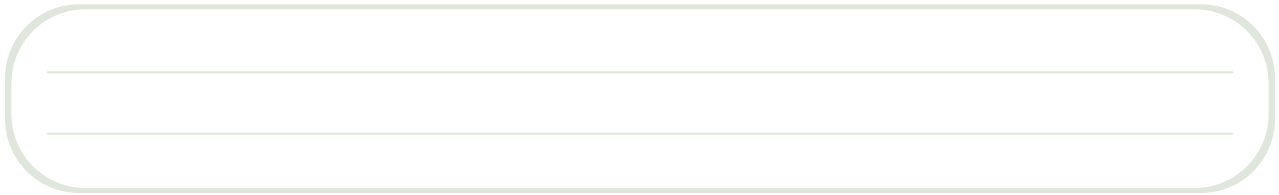
Das möchte ich über mein Kind denken:

Situation:

So hätte ich in Verbindung zu meinem Kind kommen können:

Was habe ich beobachtet? Was habe ich beim Zuhören erkannt?

Welche Gefühle hat dies bei mir ausgelöst? Welche Gefühle hat die Situation bei meinem Kind ausgelöst?



Was hätte ich in diesem Moment gebraucht? Was hätte mein Kind vielleicht gebrauchen können?



Diese Bitte hätte ich an mein Kind formulieren können:
Welche Bitte hätte wohl mein Kind an mich gehabt?

