

Ein Kurzer Zwischenstopp für (Mütter und) Väter zur eigenen Standortbestimmung

(basierend auf: „Mit Lust und Liebe Vater sein – Gestalte die Rolle deines Lebens“, Heidelberg 2010)

- Was lieben Sie an Ihrer Tochter / Ihrem Sohn / Ihren Kindern? Woran können Ihre Kinder das merken?
- Was sind die besonders wertvollen Aspekte in Ihrer Beziehung zu Ihren Kindern? Was genießen Sie daran?
- Woran können Ihre Kinder merken, dass sie wichtige Menschen in Ihrem Leben sind?
- Was stört Sie manchmal an Ihren Kindern? Wie wirkt sich das auf Ihr Verhalten Ihren Kindern gegenüber aus? Was davon ist in Ihrem Sinne und was möchten Sie an Ihrem Verhalten oder Ihrer Haltung ändern? Was genau wollen Sie ändern? Was hilft Ihnen dann dabei, um zurückzukehren zu Gelassenheit, Geduld, Wohlwollen, etc. ...?
- Wie sehr können sich Ihre Kinder auf Sie verlassen? Woran können die Kinder das festmachen? Was sind Belege Ihrer persönlichen Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit?
- Woran merken Ihre Kinder, dass Sie zu ihnen halten und sie auch in schwierigen Situationen unterstützen?
- Wo dürfen Ihre Kinder auch mal eigene Wege gehen, von denen Sie nicht unbedingt überzeugt sind? Wo dürfen sie eigene Erfahrungen machen, für sich selbst entscheiden? Welche Beispiele fallen Ihnen dazu ein?
- Über welche Rückzugsmöglichkeiten verfügen Ihre Kinder, wo sie auch mal ganz ungestört sein können?
- An welche Sternstunde mit Ihren Kindern erinnern Sie sich besonders gerne? Was ist dabei das Besondere gewesen und in welcher Weise klingt es in Ihnen nach? Wie halten Sie die Erinnerung daran wach?
- Welche Rituale zwischen Ihnen und Ihren Kindern gibt es bereits? Was davon fördert Ihre Vertrauensbasis und die wechselseitige Beziehung? Welche ruhigen schönen Momente gibt es mit welchem Kind? Über welche neuen (Mutter-)Vater-Kind-Räume würden sich Ihre Kinder besonders freuen?
- Welchen Krisen haben Sie bereits (mit den Kindern) erfolgreich bewältigt und wodurch?
- Wie müssten Sie sich verhalten, um in Konfliktsituationen mit Ihren Kindern „vor der Wand“ zu landen? Gibt es Unterschiede zwischen Töchtern und Söhnen? Und anders herum: Wie könnten Sie sich in Konflikten verhalten, um diese zu entschärfen? Was hat sich bisher schon bewährt, womit konnten Sie bei Ihren Kindern landen? Auf welche (früheren) Erfahrungen und Bewältigungsstrategien können Sie in solchen Momenten zurückgreifen?



Überlegen Sie jetzt:

- In welchen Bereichen sind Sie bereits damit zufrieden, wie Sie mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn bzw. Ihren Kindern umgehen? Was gelingt Ihnen bezogen auf Ihre Tochter, Ihren Sohn bzw. Ihre Kinder schon gut? Worauf sind Sie stolz? Was wollen Sie beibehalten? Was erzählen Ihre besten Freunde, was Ihnen mit den Kids bereits gut gelingt?

- Worauf wollen Sie in der nächsten Zeit im Umgang mit Ihren Kindern achten bzw. besonderen Wert legen? Was wollen Sie im Kontakt mit Ihren Kindern verändern oder ausbauen? Wie kann Ihnen das gut gelingen? Wer kann Sie dabei möglicherweise unterstützen? Wie gehen Sie konkret vor?

- Was wäre der erste kleine Schritt, den Sie schon heute in diesem Sinne unternehmen können (und wollen)?