

Checkliste – Grenzen Setzen

| | ☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺☺☺ ☺ | ☺☺☺☺ ☺☺ | ☺☺☺☺ ☺☺☺ |
|--|---|----|-----|-----------|------------|-------------|
| Ich gehe sparsam mit Nein um, aber: Ein Nein bleibt ein Nein | | | | | | |
| Wenn ich etwas von meinem Kind will, gehe ich in Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> • zum Kind hingehen, • auf Augenhöhe gehen, • evt. an der Schulter anfassen und klar und eindeutig sagen, was zu sagen ist. | | | | | | |
| Beim Setzen von Grenzen bin ich kurz, eindeutig und positiv. | | | | | | |
| Ich rede und handle respektvoll. (Möchte ich so behandelt werden, wie ich mein Kind behandle?) | | | | | | |
| Ich – Botschaften statt Du - Botschaften Statt: „Warum kannst du nie pünktlich sein?“ Besser: Ich mache mir Sorgen, wenn du zu spät kommst, wenn du | | | | | | |
| Ich stärke das Positive und erwähne, was gut gelaufen ist (Positivtagebuch) | | | | | | |
| Ich vermeide „Weichspüler“ Eigentlich gibt es heute keine Geschichte mehr “?????” „ Vielleicht könntest du ja mal deine Schuhe wegstellen ?????“ | | | | | | |
| Ich verwende Regeln und Absprachen. | | | | | | |
| Ich kontrolliere meinen Ärger und reagiere mit Verzögerung Bis 10 zählen, 5 mal durchatmen Frische Luft | | | | | | |
| Ich stelle keine Fragen, wo es nichts zu fragen gibt: Statt: „Meinst du nicht auch, dass du genug Süßigkeiten gegessen hast?“ Besser „ Ich möchte, dass du aufhörst, zu naschen. Du hast genug Süßes gegessen | | | | | | |
| Ich lasse mein Kind entscheiden , da wo es eine Entscheidung fällen kann Möchtest du das grüne oder das rote T – shirt anziehen | | | | | | |
| Ich nehme mir Zeit für mich und Sorge dafür, dass ich erziehungsfähig bleibe | | | | | | |

1. Welche Aufgabe stelle ich mir für die nächste Zeit?

2. Was genau werde **ich tun**, damit ich in dieser Rubrik zufriedener mit mir bin?
