



Meine Emotionale Erziehungs- Checkliste

- Alle Emotionen haben ihren Platz.** Jedes Gefühl, ob gut oder schlecht, hat seinen Wert und sollte erkannt werden.

- Offener Umgang mit Emotionen.** In unserem Zuhause reden wir ehrlich und ohne Vorurteile über unsere Gefühle.

- Zeit für emotionale Gespräche.** Ich reserviere täglich Momente, um über Gefühle zu sprechen, sowohl meine eigenen als auch die meiner Familie.

- Anregung zur emotionalen Offenheit.** Ich ermutige mein Kind aktiv, seine Gefühle zu zeigen und sie zu teilen.

- Ernstere Anerkennung der Emotionen.** Selbst wenn ich die Gründe dahinter nicht immer verstehe, respektiere und schätze ich die Gefühle meines Kindes (und meine eigenen).

- Tägliche Wertschätzung.** Ich übe mich darin, niemanden für seine Emotionen zu kritisieren oder zu belächeln

- Verbindung und Verständnis.** Wenn mein Kind Gefühle zeigt, die ich nicht sofort verstehe, versuche ich, mit ihm in Kontakt zu treten und das Warum zu erforschen. Es ist genug, einfach da zu sein und zuzuhören.

- Kreative Problemlösung.** Anstatt Lösungen vorzuschreiben, ermutige ich mein Kind, eigene Wege zu finden, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen. Ich vertraue auf die Fähigkeiten meines Kindes und biete unterstützende Anleitung an.

- Erfahrungen zulassen.** Ich vermeide nicht bewusst Situationen aus Angst vor emotionalen Reaktionen. Jede Erfahrung, ob Freude oder Traurigkeit, hilft meinem Kind, sich besser zu verstehen, und fördert Selbstbewusstsein und Selbstwert.

-

-
