

# Selbstreflexion



Wie schätze ich die Beziehung zwischen meinem Kind und mir selbst ein?

Manche Dinge werden klarer, wenn wir sie wirklich vor Augen haben. Beantworte die folgenden 9 Fragen mit Ruhe und Offenheit. Es geht dabei nicht um richtig oder falsch, sondern darum, dass du dir selbst darüber klar wirst, wo ihr aktuell steht,

was du erreichen möchtest und in welcher Entwicklungsphase sich dein Kind im Moment befindet. Bei jeder Frage schätzt du dich selbst auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht auf mich zu) bis 10 (ja, das trifft genau auf mich zu) ein.

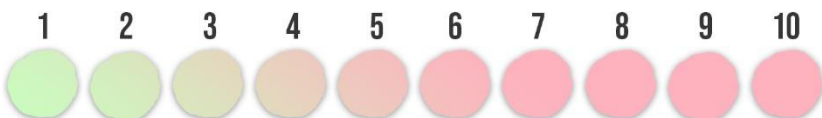
## FRAGE 1

*Wie stark ist dein Gefühl, dass du dich nur noch mit deinem Kind streitest?*



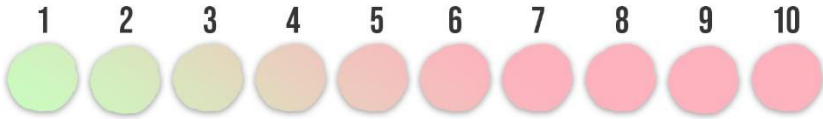
## FRAGE 2

*Fühlst du dich häufig missverstanden und allein?*



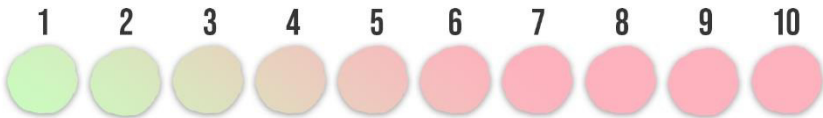
### FRAGE 3

Wie oft hast du das Gefühl, falsch auf den Trotzanfall deines Kindes zu reagieren?



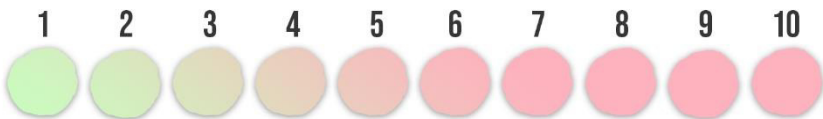
### FRAGE 4

Hast du manchmal das Gefühl, dein Kind einfach nicht zu verstehen?



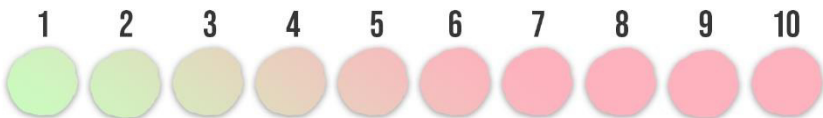
### FRAGE 5

Sind dir die Trotzanfälle deines Kindes in der Öffentlichkeit peinlich?



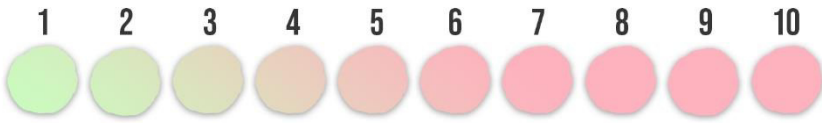
### FRAGE 6

Bist du dir mit deinem Partner über die Erziehung eures Kindes einig, und reagiert ihr in einer schwierigen Situation ähnlich?



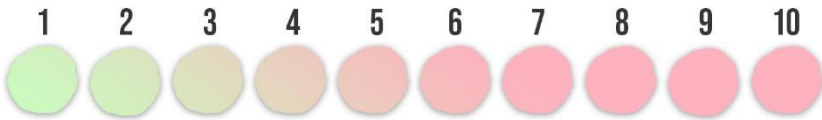
## FRAGE 7

*Weißt du, wo du dir Rat holen kannst, wenn du nicht weiterweißt?*



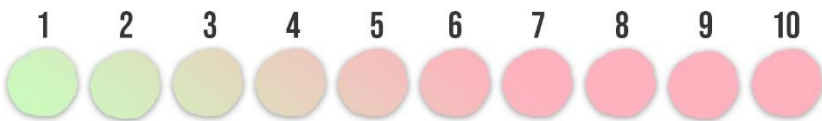
## FRAGE 8

*Kannst du dir bei der Betreuung Unterstützung holen, wenn du sie brauchst?*



## FRAGE 9

*Wie sehr wünschst du dir, im Streit mit deinem Kind besser und sicherer zu reagieren?*



Indem du dir diese Fragen beantwortest, erhältst du einen guten Überblick, welche Einstellung du aktuell gegenüber dir selbst und deiner Situation hast. Es geht nicht darum, zu bewerten, sondern nur darum, für dich persönlich einen Ausgangspunkt zu ermitteln. Wenn du zwischendurch diese Fragen erneut beantwortest, wirst du deine eigene

Entwicklung beobachten können. Du wirst sehen, wie sich deine Sichtweise gegenüber Situationen und Reaktionen verändert, und wie du aktiv die Beziehung zwischen dir und deinem Kind auf deine eigene Weise gestaltest.

Du kannst dir auch den Selbsttest von meiner Website herunterladen und ausdrucken (<https://www.sabine-lueders.de/trotzphase>). So kannst du ihn jederzeit wiederholen, wenn du mehr Klarheit über eure Eltern-Kind-Beziehung haben möchtest.