

ERKENNE DEINE TRIGGER

REFLEXIONSÜBUNG

Atme ein paar Mal tief durch. Was hat dich heute getriggert?

Die Kinder waren vor dem Zubettgehen total wild, haben herumgetobt und wollten einfach nicht aufhören.

Was hast du in dem Moment emotional und körperlich gefühlt?

Ich war müde, sehr angespannt, wollte selbst einfach nur endlich "Feierabend" haben. Meine Atmung war flach. Mein Hals hat sich eng zugeschnürt angefühlt. Ich wurde immer angespannter und habe mich genervt und verzweifelt gefühlt.

Welche Erfahrungen oder Annahmen könnten dahinter stecken?

Ich bin abends einfach k.o. und ungeduldig. Und ich möchte auf keinen Fall, dass ein Kind sich wehtut oder weint. Es macht mich jedes Mal total fertig, wenn eines der Kinder weint. Damit kann ich nur ganz schwer umgehen. Meine Eltern haben mein Weinen als Kind meist schnell unterbunden.

Was könntest du künftig sagen oder tun, um Eskalation zu vermeiden?

Vor dem Baden am Abend könnte ich eine Runde mit den Kindern toben oder raufen, damit sie etwas Energie und Spannung abbauen können und vor dem Schlafengehen ruhiger und entspannter sind. Ich denke daran, dass Toben für Kinder okay und wichtig und Weinen nichts Bedrohliches ist.

ERKENNE DEINE TRIGGER

REFLEXIONSÜBUNG

Atme ein paar Mal tief durch. Was hat dich heute getriggert?

Was hast du in dem Moment emotional und körperlich gefühlt?

Welche Erfahrungen oder Annahmen könnten dahinter stecken?

Was könntest du künftig sagen oder tun, um Eskalation zu vermeiden?