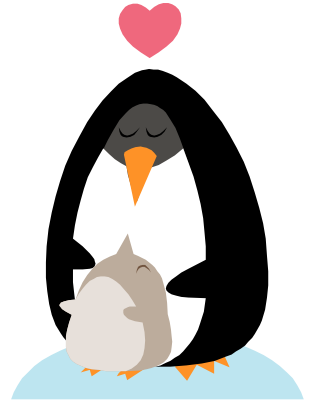


"Fünf-Minuten-Besinnung für Mütter und Väter



- ♥ Haben wir heute schon mit unserem Kind geredet, in Ruhe und über ein Thema, das unser Kind angesprochen hat?
- ♥ Haben wir unser Kind heute schon durch die „gute“ Brille betrachtet und Positives registriert?
- ♥ Wissen wir noch, was unser Kind gestern Positives gemacht hat?
- ♥ Waren wir ungerecht zu unserem Kind und haben wir uns dafür bereits entschuldigt?
- ♥ Haben wir unser Kind heute schon gelobt?
- ♥ Haben wir heute schon auf unangemessenes Verhalten unseres Kindes humorvoll, aber mit Respekt vor seiner Persönlichkeit reagiert?
- ♥ Haben wir heute schon unangemessenes Verhalten unseres Kindes ignoriert?
- ♥ Haben wir uns heute schon in schwierigen Situationen nicht provozieren lassen?
- ♥ Haben wir heute adäquate Forderungen an unser Kind gestellt?
- ♥ Haben wir heute schon eine entspannte Zeit (20-30 Minuten) miteinander verbracht, in der unser Kind nicht korrigiert und kritisiert wurde?
- ♥ Haben wir heute schon unserem Kind Gelegenheiten gegeben, seine Talente zu zeigen?
- ♥ Haben wir uns als Eltern heute schon etwas Gutes getan, um unsere Kraftreserven aufzufüllen?