

Was bewegt mein Kind?

(ZWK – Grundbedürfnisse des Kindes)

„Ich muss den Lebensstrom des Kindes in mich aufnehmen - und zwar mit dem Herzen.“

P. Josef Kentenich (1965)

Wenn ich die Fragen beantworte, denke ich an mein Kind _____ (Name)
Anschließend komme ich - wenn möglich - mit meinem Partner darüber ins Gespräch.

Bindung

1. Inwieweit fühlt sich mein Kind bei mir bzw. bei uns in der Familie integriert?
2. Wie sehr fühlt sich mein Kind in der Familie wohl, und inwieweit gelingt es mir, mein Kind zu ermuntern, über Dinge zu sprechen, die es bedrückt?

Spaß und Lebensfreude

3. Welche *motorischen* (z.B. Rad fahren) und *sozialen* (z.B. mit Freunden spielen) Aktivitäten machen meinem Kind Spaß?

4. Worüber kann mein Kind herzlich lachen?

Vorhersage und Kontrolle

5. Wie gut kann mein Kind *langfristige, negative* Konsequenzen seines Tuns vorhersehen?

6. Wie steht es um die Selbstkontrolle bei meinem Kind: wie gut kann es das Bedürfnis, etwas *„jetzt sofort“* haben oder machen zu wollen, auf später aufschieben?

Selbstwertgefühl

7. Was kann ich tun, dass mein Kind in den nächsten Wochen mehr Zuwendung und Anerkennung von mir erfährt?

8. Woran merke ich, dass sich mein Kind geliebt und wertvoll fühlt?

Literatur

Grawe, Klaus (2004). *Neuropsychotherapie*, S. 186 f. Göttingen: Hogrefe

Mischel, Walter (2015). *Der Marshmallow-Test. Willensstärke, Belohnungsaufschub und die Entwicklung der Persönlichkeit*. München: Siedler.