



## Wertarbeit mit Eltern

1. Handeln Sie aktuell im Stressmodus?

Wenn wir im Stressmodus handeln, handeln wir häufig mit Tunnelblick

### 2. Fragen nach Werten:

Was für eine Mutter/Vater wollen Sie sein?

Was hat für Sie als Mutter/Vater Bedeutung?

Was bringt Ihnen als Mutter/Vater Freude?

Was möchten Sie vom Herzen her tun?

### 3. Süße Momente mit Ihrem Kind erfragen

### 4. Werte als gewählte Richtung, Kompassmetapher

### 5. Werte als richtungsweisende Sterne

### 6. Zeitreise:

In 20-30 Jahren:

Der tägliche Struggle als Eltern ist vorbei.

Sie schauen zurück, wofür sollen die zurückliegenden 20-30 Jahre gestanden haben?

Von jetzt aus 20-30 Jahre in die Zukunft, was wünschen Sie sich für Ihr Kind?

Was wollen Sie Ihrem Kind hierfür mitgegeben haben?

Was können Sie jetzt tun, um das zu erreichen?

Nun reflektiert Ihr erwachsenes Kind über seine Kindheit: Es redet zu einem Freund oder Partner, es erzählt über seine Eltern, was hoffen Sie zu hören?

Was genau heißt „gut „und bleiben Sie nicht bei dem was sie vermuten was es sagen wird. Was hoffen Sie zu hören?

Stellen Sie sich vor ihr Kind vervollständigt die folgenden Sätze:

- Ich bin dankbar, dass meine Eltern ...
- Ich bin froh genau diese Eltern gehabt zu haben, weil...
- Etwas, dass ich an meinen Eltern schätze ist ..

### 7. Ein magischer Ort:

Niemand beurteilt Sie, kein Druck, nichts ist zu erreichen, niemand bekommt mit was Sie mit ihrem Kind machen, Sie und Ihr Kind sind vollständig in Sicherheit, Sie können Fehler machen und es hat keinen negativen Einfluss auf Ihr Kind, es gibt nichts richtig zu machen, es geht nur darum das Elternsein mit Freude zu genießen,

Was würden Sie an diesem magischen Ort tun?