



DER LEUCHTTURM BRAUCHT EIN FESTES FUNDAMENT!

Mit diesen drei Übungen sorgst Du für Dich
und bist in der Lage Orientierung zu geben.

DIE VIER KÖRBE

WOFÜR IST DIE ÜBUNG?

Die Übung verschafft mir Klarheit in unklaren Momenten. Was sollte ich priorisieren? Welche Verhaltensweisen, toleriere ich von meinem Kind und welche nicht. Die Übung hilft mir aus der alltäglichen Überforderung.

WANN WENDE ICH DIESE ÜBUNG AN?

Du brauchst etwas Ruhe. bereite Dir Dein Lieblingsgetränk vor und überlege Dir in Ruhe, welche Situation dich regelmäßig überfordert. Diese Situation bereitest Du nun mit unserer Übung vor. Dann bist Du vorbereitet, hast einen Plan und kannst diese Situation ruhig meistern!

SO GEHT'S

Fülle die vier Körbe.

Konzentriere dich dann in den relevanten Situationen NUR auf die Verhaltensweisen im roten Korb!

DIE VIER KÖRBE



Rot:

**Verhaltensweisen,
die Du auf gar
keinen Fall mehr
tolerierst.**

1-2
Verhaltensweisen



Orange:

**inakzeptable
Verhaltensweisen,
die aber aktuell
nicht das größte
Problem sind**

1-3
Verhaltensweisen



Grün:

**unerwünschte
Verhaltensweisen,
die bleiben dürfen
und nicht mehr
thematisiert werden**



Gold:

**Alles
Liebenswerte,
das Du nicht
missen möchtest!**

WOFÜR IST DIE ÜBUNG?

Die Übung hilft Dir dein Denken und Handeln im Alltag zu reflektieren. Das hilft Dir im nächsten Schritt, Dein Handeln bewusst anzupassen.

WANN WENDE ICH DIESE ÜBUNG AN?

Wenn Du Dich im Alltag hilflos und/oder überfordert fühlst und vermeiden möchtest, unbedacht und unfair zu handeln

SO GEHT'S

Stelle Dir folgende Frage:

- Woher kenne ich diese Situation?
- Wie fühlt sich das an?
- Was fühle ich? Was macht mir Angst? Was macht mich wütend?
- Was habe ich daraus gelernt?
- Was brauche ich? Was hilft?
- Was ist mir wichtig?
- Was passiert, wenn ich es geschehen lasse?
- Bin ich sicher in meiner Entscheidung?
- Brauche ich Zeit?
- Was tut mir gut?

AUSWERTUNG INNERER DIALOG

Notiere Deine Antworten und markiere Deine Gefühle:

- aus der Kindheit
- von der Erwachsenen-Ebene
- Markiere außerdem Deine Kompetenzen und Ressourcen

Dann schreibe Dir ein dickes Eigenlob unter die Liste Deiner
Antworten!

Trage die Liste immer bei Dir!

DAS DATE MIT MIR SELBST

WOFÜR IST DIE ÜBUNG?

Du nimmst Dich selbst wieder wahr und machst Dir bewusst, dass Du für Dich selbst da sein musst, um für andere da sein zu können.

WANN WENDE ICH DIESE ÜBUNG AN?

Diese Übung kannst Du gar nicht oft genug anwenden!
Für die Durchführung solltest Du dir extra Zeit nehmen.

SO GEHT'S

Gönne Dir mindestens zweimal die Woche kleine Auszeiten:

- Setze Dich in ein Café, ohne Handy, ohne Buch
- Beobachte das Geschehen um dich herum, höre, rieche und spüre Dich und Dein Umfeld. Was bewegt Dich? Was geht Dir durch den Kopf?

Strukturiere Deinen Alltag neu!

- Wo kannst Du Pausen in den Alltag einbauen?
- Feierabend! Führe Rituale ein, um Auszeiten fest zu etablieren