



MODUL 3

REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - PRÄGUNGEN AUS DER KINDHEIT

Entdecke die nachhaltigen Prägungen aus deiner Kindheit.

AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - INNERES KIND

Erlaube deinem Sonnenkind zu spielen.





REFLEXION

ZURÜCK IN DIE KINDHEIT

Deine Kindheit prägt dein Selbstwertgefühl und deine Selbstsicherheit, selbst wenn du dich nicht an die frühen Jahre erinnern kannst. Die nächsten Fragen sollen dir helfen, dich mit deinem „inneren Kind“ zu verbinden. So lernst du, dich heute besser zu verstehen.

Wenn es dir schwerfällt, dich zu erinnern, vertraue deinem Gefühl. Nimm dir Zeit. Bedenke dabei, dass es hier nicht um Schuldzuweisungen geht. Vielleicht lässt dich ein Foto aus Kindertagen inspirieren? Und stelle dir folgende Fragen:

MEINE ELTERN/MEINE BINDUNGSPERSONEN ALS BEZUGSPERSONEN

- Waren meine Eltern/Bindungspersonen liebevoll, teilnehmend, einfühlsam oder mitfühlend?
- War die Liebe meiner Eltern/Bindungspersonen an Bedingungen geknüpft?
- Welche Gefühle waren daheim erwünscht oder unerwünscht? (Zuneigung, Freude, Stolz, Trauer, Wut, Angst)
- Habe ich mich von meinen Eltern gut verstanden gefühlt?
- Haben sie mich gefördert?
- Durfte ich mich ohne Schuldgefühle lösen?
- Musste ich zu früh selbstständig sein?
- Durfte ich einen eigenen Willen haben?
- Wofür wurde ich bestraft?

Wurde ich gelobt? Für was wurde ich gelobt? Welches Verhalten war erwünscht?





Welches Verhalten war unerwünscht? Wofür wurde ich bestraft?
Wie wurde ich bestraft?

A large, light blue rounded rectangular box intended for the user to write their response to the first question.

Wenn ich mich heute zurückerinnere, wie war bei mir zu Hause die Atmosphäre,
die Stimmung?

A large, light blue rounded rectangular box intended for the user to write their response to the second question.



MEINE ELTERN/MEINE BINDUNGSPERSONEN ALS VORBILD

Welches Vorbild haben sie mir in Bezug auf Autonomie und Selbstbewusstsein gegeben?

Wie selbstsicher waren wohl meine Eltern (Bezugspersonen) damals?

MUTTER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr selbstsicher

VATER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr selbstsicher

Woran machst du das fest?

MUTTER:

VATER:

