



MODUL 4

KINDER STÄRKEN – TEIL 1 - MIT GEFÜHLEN UMGEHEN

VERTIEFUNGSAUFGABE

Gefühle zulassen





Modul 4: Kinder stärken – Teil 1 - Mit Gefühlen umgehen

VERTIEFUNGSAUFGABE:

Gefühle zulassen

In dieser Session ging es intensiv um Gefühle – und darum, wie wir innerhalb unserer Familie mit ihnen umgehen.

- Bist du gefühlsoffen?
- Wie groß ist dein persönliches Gefühlsrepertoire?

Ein offenes Klima ermöglicht es jedem Familienmitglied, seine Emotionen frei zu äußern - ohne Angst vor Verurteilung oder Ablehnung. Menschen, die viele verschiedene Gefühle kennen und benennen können, sind in der Lage, sich besser in andere hineinzusetzen - besonders in ihre Kinder.

Frage dich:

- *Welche Gefühle kennst du?*
- *Gibt es Gefühle, die dir unbekannt sind?*
- *Gibt es in unserer Familie „verbotene“ Gefühle?*
- *Gibt es Gefühle, die als gefährlich oder besonders erwünscht gelten?*
- *Oder sind bei uns alle Gefühle grundsätzlich erlaubt und okay?*

Gefühle:

- Scham
- Trauer
- Wut
- Einsamkeit
- Liebe
- Angst
- Enttäuschung
- Freude
- Spaß
- ...



Warum ist das so?

Warum gibt es bestimmte Gefühle, die wir schwer zulassen können? In welchen Situationen entstehen diese Gefühle, und wie gehst du dann damit um?

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for a person to write their reflections on the question above. It is light gray and occupies the upper half of the page below the text.

Wie könnten wir das ändern?

Wie kann ein offeneres, gesünderes Verhältnis zu Gefühlen entstehen? Welche Schritte helfen dir und deiner Familie, eine größere Gefühlsvielfalt zuzulassen?

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for a person to write their reflections on the question above. It is light gray and occupies the lower half of the page below the text.



Wie können wir unser Gefühlsrepertoire erweitern?

Wie können wir neue Gefühle bewusst kennenlernen und zulassen? Welche konkreten Übungen oder Gespräche könnten dabei helfen, ein reichhaltigeres Gefühlsleben in der Familie zu fördern?

