

Arbeiten mit Eltern im Elterncoaching

Fallberatung!

Lisa hat einen Sohn, Julian. Lisa arbeitet aktuell in Modul 3 in deinem Onlinekurs. Im LiveTreffen berichtet Lisa: „Bei uns lief es diese Woche nicht gut. Na ja, eigentlich schon, aber Julian blockiert einfach immer direkt, wenn ich mit Mathe um die Ecke komme. Ich denke mir immer, er will mich ärgern. Wenn er dann anfängt, über den Sessel zu springen, werde ich echt böse und auch laut. Das geht doch nicht, dass ich mir dafür soviel Zeit nehmen muss.“

Formuliere ein paar Sätze, was du Lisa antworten kannst. Fasse anschließend diese Sätze in ein paar Stichworten zusammen.

Wenn du magst, darfst du deine Sätze im LiveTreffen vorstellen.

Modul 6 Coachingtools 1 Video 2:

Coachingtools

Formuliere eine kurze Antwort auf die Zeilen mit Talina.

Modul 6 Coachingtools 1 Video 3:

Beziehung

1. Aufgabe

Wo hat die Mama vom Coach gebraucht, um die Entwicklungen zu sehen und in Weiterentwicklung gehen zu können?

2. Aufgabe

Übe dich im Feiern in deiner Familie. Bestärke dein Familienmitglieder, indem du benennst, was dein Gegenüber getan hat und inwieweit das ein positives Gefühl bei dir verursacht hat!
Übe Dich im WARTEN, nachdem du deinem Gegenüber die Worte gegeben hast.
Schau, was das mit dir macht und was das mit dem Gegenüber macht.
Notiere dir die Situationen, in denen dir das Bestärken gelungen ist.
Notiere dir bitte auch die Reaktionen und Gefühle, die aufkamen.

Modul 6 Coachingtools 2 Video 1:

Fallbesprechung 1

Wie kannst du Anne antworten?

Formuliere deine Worte als Text, finde Stichpunkte dazu.

Benennen

1. Aufgabe

Schau in den nächsten Tagen in deinem Alltag auf Kommunikationsverläufe und lege den Fokus auf Wertungen!

Schau bei dir selbst, wo du wertest! Übe dich darin, wertfrei zu sprechen!

Notiere dir die Situationen, in denen du mit Wertung gesprochen hast und notiere die wertfreie Sichtweise dazu.

2. Aufgabe

Du hast inzwischen in Modul 2 bis 5 einige Fallbeispiele bearbeitet und konkrete Formulierungen an Eltern ausgearbeitet.

Schau dir deine Formulierungen nochmals an. Vielleicht findest du Wertungen in deinen Formulierungen. Schreibe dann die Formulierungen um, so dass sie wertfrei sind.

Lege gerne den Fokus auf das Benennen.

Fokus auf die gelungenen Momente

1. Aufgabe

Du hast einen Tag, an dem gefühlt alles schief läuft. Drei Mamas haben dich heute schon kontaktiert mit Nachrichten, die enttäuschend sind, die im Kurs besprochen werden sollen. Um 12 Uhr kommt der Anruf, dass sich dein Kind im Kindergarten übergeben hat. Um 19 Uhr startet dein Onlinekurs und durch die Unterstützung deines Mannes kannst du den Onlinekurs heute durchführen.

Was tust du, um in Stimmung zu kommen?

Was tust du, damit du mit guter Laune in den Onlinekurs gehen kannst?

Was tust du, um trotz negativer Nachrichten hilfreich zu bleiben für die Mamas?

Notiere dir bitte ganz konkret deine Strategien! Schau in den nächsten Wochen immer wieder auf derartige Situationen und schau, was für dich hilfreich ist!
Ergänze deine Notizen dementsprechend!

2. Aufgabe

Wir haben alle Sätze, die uns gefühlt „auf die Palme bringen“, die uns triggern.

Notiere dir bitte alle Sätze, die dich triggern. Ergänze die Liste in den nächsten Wochen, indem du genau schaust, was dich noch triggert.

Je besser du deine Trigger kennst und je detaillierter du Formulierungen auf dem Schirm hast, die dich triggern, desto cooler kannst du bei Konfrontationen mit diesen Sätzen bleiben.