

Wie nutze ich ein Time-Out?

Atmen Sie durch, suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen oder gehen Sie spazieren. Fragen Sie sich:

- Welche „Knöpfe“ haben die Kinder vielleicht gedrückt? Habe ich den Eindruck, das kenne ich, habe es schon hundert Mal erlebt? Oft sagen die „Knöpfe“ uns, wo wir empfindlich sind und aufpassen müssen, zeigen uns unsere Bedürfnisse. Wie gelingt es mir, meinen Stress nicht an die Kinder weiterzugeben?
- Was ist mir/uns wichtig, worum geht es mir/uns? Unsere unangenehmen Gefühle, besonders Wut und Ärger, machen uns oft darauf aufmerksam, was wir selbst brauchen. (z.B. Ruhe zum Nachdenken, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Anerkennung, Kontakt, Unterstützung, Gemeinschaft usw.) Nehmen Sie sich ernst, finden Sie Ihre Bedürfnisse heraus.
- Das Kind in den Blick nehmen: Du gehörst zu uns, Du bist wichtig. Was möchte ich von meinem Kind wissen?
- Themen und Anliegen sammeln, sich Klarheit verschaffen, worum es gehen soll.
- Zeitpunkt für ein Gespräch mit Kind festlegen.