

Ihr Gedankenprotokoll zu neuen und hilfreichen Gedanken

Halten Sie hier Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten in den Angstsituationen Ihres Kindes fest.

Beobachten Sie: Hatten Sie neue und hilfreiche Gedanken? Beobachten Sie eine Veränderung in Ihren Gefühlen und Ihrem Verhalten? Wie gehen jetzt die Situationen aus?

Datum	Ihre Situation	Neuer hilfreicher Gedanke	Wie haben Sie sich gefühlt?	Wie haben Sie sich verhalten?	Wie ist die Situation ausgegangen?
23.04.	Verabschiedung im Kindergarten	Ich bin keine schlechte Mutter, auch wenn mein Kind bei und nach unserer Trennung weint. Es wird seine Angst überwinden. Ich bin eine gute Mutter, weil ich die Trennung zulasse. So helfe ich meinem Kind, besser mit seiner Angst umzugehen und unabhängiger und selbstständiger zu werden. Das ist wichtig!	Zuversichtlich, ermutigt	Ich habe mein Kind vor dem Kindergarten ermutigt, dass es das schafft. Dann habe ich es einmal umarmt und geküsst und bin gegangen.	Kurz hatte ich ein schlechtes Gewissen. Aber dann konnte ich endlich in Ruhe meine Arbeit erledigen. Beim Abholen hat der Erzieher meines Kindes berichtet, dass sich mein Kind schnell beruhigt hat. Ich bin sehr stolz auf mein Kind – und auf mich!
27.04.	Einladung zum Kindergeburtstag	Sie schafft das! Wenn sie sich erstmal überwunden hat, wird sie die Angst aushalten. Und die Angst wird weniger werden. Dann wird es ihr dort bestimmt gefallen.	Zuversichtlich, ermutigt	Ich habe mit meiner Tochter besprochen, dass sie zum Kindergeburtstag geht. Und dass ich am Anfang noch kurz mit ihr dort bleibe. Ich habe sie ermutigt, dass sie es schafft. Dann haben wir gemeinsam ein Geschenk gekauft und sind auf den Geburtstag gegangen.	Meine Tochter war anfangs ganz schüchtern. Aber dann hat sie mit einem anderen Kind gespielt. Ich konnte dann gehen. Ich bin sehr stolz auf meine Tochter! Und sie auf sich selbst. Wir haben ausgemacht, dass sie zum nächsten Geburtstag allein geht.
30.04.	Anstehende Mathearbeit	Eine schlechte Note oder die Wiederholung einer Klasse ist keine Katastrophe. Das entscheidet nicht über das gesamte Leben.	Zuversichtlich, gestärkt	Ich habe meiner Tochter gesagt, dass sitzen bleiben nicht bedeutet, dass sie versagt. Und dass es einige Menschen gibt, die heute trotz des Sitzenbleibens erfolgreich und glücklich sind. Dann habe ich sie beim Lernen unterstützt.	Meine Tochter war erleichtert. Nach dem Lernen haben wir ein Spiel gespielt. Sie ist mit deutlich weniger Angst ins Bett gegangen. Am nächsten Tag hat sie die Klassenarbeit mitgeschrieben.

Ihr Gedankenprotokoll zu neuen und hilfreichen Gedanken

Halten Sie hier Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten in den Angstsituationen Ihres Kindes fest.

Beobachten Sie: Hatten Sie neue und hilfreiche Gedanken? Beobachten Sie eine Veränderung in Ihren Gefühlen und Ihrem Verhalten? Wie gehen jetzt die Situationen aus?

Datum	Ihre Situation	Neuer hilfreicher Gedanke	Wie haben Sie sich gefühlt?	Wie haben Sie sich verhalten?	Wie ist die Situation ausgegangen?

Ihr Gedankenprotokoll zu neuen und hilfreichen Gedanken

Halten Sie hier Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten in den Angstsituationen Ihres Kindes fest.

Beobachten Sie: Hatten Sie neue und hilfreiche Gedanken? Beobachten Sie eine Veränderung in Ihren Gefühlen und Ihrem Verhalten? Wie gehen jetzt die Situationen aus?

Datum	Ihre Situation	Neuer hilfreicher Gedanke	Wie haben Sie sich gefühlt?	Wie haben Sie sich verhalten?	Wie ist die Situation ausgegangen?