Eigene Anteile bearbeiten



Co Lernmodul 2

Trennungsangst: eigene Ansprüche und Erwartungen verändern

Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn ...?

Wie wahrscheinlich ist es, dass Ihre Befürchtung eintrifft – auf einer Skala von 0 bis 100 %?

Weshalb ist es wichtig, dass Ihr Kind auch unangenehme Gefühle hat? Was würde passieren, wenn Ihr Kind diese unangenehmen Gefühle nicht hätte?

Wie wäre es, wenn Ihr Kind immer glücklich wäre? Ist das realistisch?

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie Ihr Kind immer und vor allem schützen können?

Sind Sie schlechte Eltern, wenn Ihr Kind weint oder Angst hat?

Welche Beweise gibt es dafür? Was spricht dafür, dass Sie gute Eltern sind?

Angst ist nicht schädlich!

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie Ihren Ansprüchen immer

gerecht werden?

lch kann mein Kind nicht vor allem beschützen. Es darf seine eigenen Erfahrungen machen. Es kann nichts Schlimmes passieren.

Niemand ist perfekt. Die Angst ist nicht das Problem, sondern der Umgang damit.



Ihre ungünstige Erwartung/Ihr hoher Anspruch Ihr hilfreicher Gedanke



\rightarrow	
\rightarrow	
\rightarrow	
\rightarrow	
\rightarrow	
\rightarrow	