

Wenn Sie möchten, schließen Sie jetzt die Augen.

Denken Sie an Ihr Kind. Wie es spielt, wie es lacht, wie es mit Ihnen spricht.

Vielleicht haben Sie einen Tag vor Augen, an dem Sie gemeinsam etwas Schönes erlebt haben?

Konzentrieren Sie sich nun auf diesen Tag. Gehen Sie ihn in Gedanken durch – von morgens bis abends.

Fallen Ihnen an diesem Tag schöne gemeinsame Momente mit Ihrem Kind ein? Diese können auch ganz klein und alltäglich sein.

Zum Beispiel, als Ihr Kind Ihnen freudig erzählt, was es erlebt hat. Oder als Sie gemeinsam etwas spielen.

Haben Sie einen Moment vor Augen?

Welches Verhalten Ihres Kindes gefällt Ihnen?

Worüber freuen Sie sich ganz besonders?

Welche positiven Eigenschaften beobachten Sie an Ihrem Kind?

Sind Sie stolz auf Ihr Kind?

Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Freude oder Ihren Stolz?

Behalten Sie Ihre Gedanken und Gefühle in Erinnerung.

Atmen Sie nun tief durch.

Kommen Sie wieder in das Hier und Jetzt zurück.

Öffnen Sie jetzt langsam wieder Ihre Augen.