

Trennungsangst: Erwartungen, Gefühle und Verhalten erkennen



 Lernmodul 2

Wenn Sie möchten, schließen Sie jetzt die Augen.

Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Fallen Ihnen Situationen ein, in denen sich Ihr Kind nur schwer von Ihnen trennen konnte?

Vielleicht bei der Verabschiedung im Kindergarten oder vor der Schule? Oder vor dem Einschlafen?

Haben Sie eine bestimmte Abschiedssituation vor Augen? Möglicherweise gibt es eine, die noch nicht lange her ist? Oder eine, die besonders eindrücklich war?

Begeben Sie sich gedanklich wieder in diese Situation.

Wie sieht es um Sie herum aus?

Jetzt möchten Sie sich von Ihrem Kind verabschieden.

Wie verhält sich Ihr Kind? Sagt es etwas?

Nun denken Sie an sich selbst in dieser Situation.

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf – vor oder während der Verabschiedung von Ihrem Kind?

Welche Gefühle lösen diese Gedanken in Ihnen aus?

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.