



conpadres

Wagenburg Familie – so
trotzen wir der Krise im
Außen

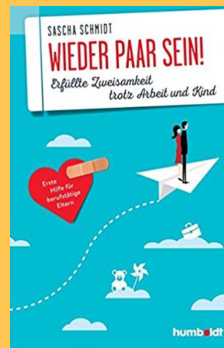
Sascha Schmidt



Über mich



- Zweifacher Vater
- Business Coach (dvct) & familylab-Seminarleiter (Jesper Juul)



Wagenburg?





Kompetenzen



Rituale leben
Werte-Kompass
Resilienz-Fähigkeit

Rituale



- Rituale sind keine Regeln.
- Rituale geben Sicherheit im Familienleben.



Familien-Kompass



Familienwerte als stabile
Koordinaten im Sturm:

- Individuell
- Herkunftsfamilie
- Religiös oder philosophisch
- Gesellschaftlich & soziokulturell

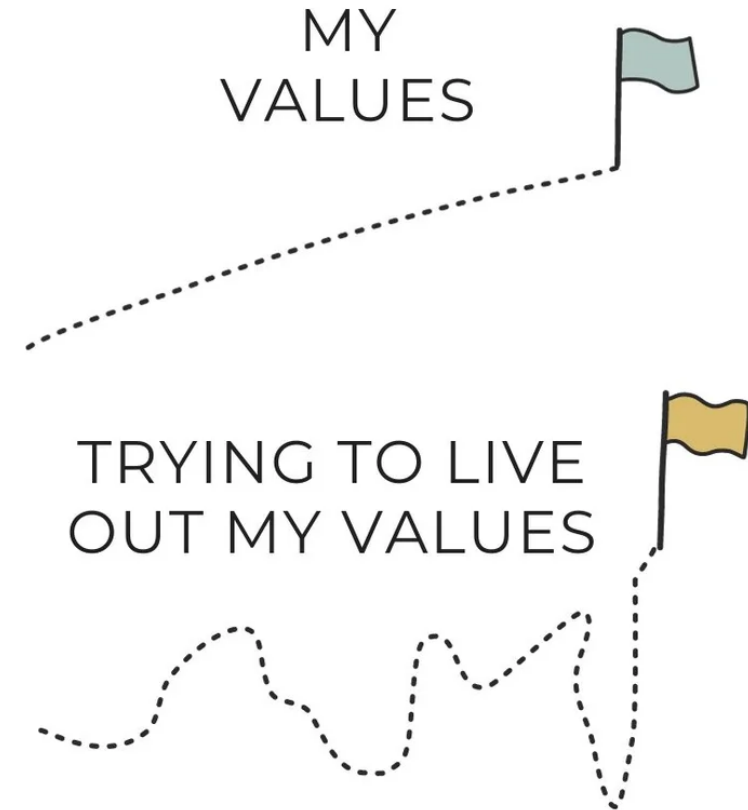


Werte-Spur



Wichtige Werte erleben Kinder im Familienleben.

Pseudo-Werte kleben am Kühlschrank oder stehen auf Tageskalendern.



@theleadershipcoachinglab

Wie erkennen Deine Kinder Deine Werte?



Resilienz



Ein resilienter Mensch kann mit Niederlagen und Verlusten umgehen.

Diese psychische Widerstandsfähigkeit möchten Eltern auch ihren Kindern mitgeben.

1. Probleme nutzen

Dein Kind findet selber die Lösung. Nur unterstützend eingreifen.



Es ist hilfreich, wenn Kinder im Alltag miterleben, dass ihren Eltern auch nicht alles leichtfällt.



2. Beharrlichkeit vorleben

Je mehr ein Kind meint, alles sofort begreifen und können zu müssen, desto schwerer wird es, sich beharrlich auf etwas einzulassen.

Es ist hilfreich, wenn Kinder ein dynamisches statt ein statisches Selbstkonzept entwickeln.

Dynamisches Selbstkonzept denkt: «Das kann ich noch nicht» und macht sich mit Ausdauer und Interesse ans Werk.

Statisches Selbstkonzept denkt hingegen: «Das kann ich – und das kann ich nicht.»



3. Vorbild sein

Erzähle von Deinen Schwierigkeiten
und den Lösungswegen.



4. Gleichwürdigkeit leben

Jedes Familienmitglied hat das Recht auf seine

- Gedanken
- Gefühle
- Stimmungen



5. Selbstwertgefühl stärken

Beim Selbstwertgefühl steht nicht die Kompetenz im Vordergrund, sondern die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit.



Kinder mit einem hohen Selbstwertgefühl mögen sich selbst und gehen liebevoll mit sich um.



Lesetipp

