

Du schaffst das!

Diskussionsfragen

Dieses Buch wurde entwickelt, um als Gesprächsanstoß und Leitfaden zu dienen. Oder aber einfach als Geschichte darüber, was Sorgen sind und wie wir mit ihnen umgehen können.

Über Sorgen zu sprechen kann schwierig sein. Oft verspüren wir die Versuchung, eine Sorge „zu lösen“. Versuche stattdessen, dich aktiv mit den Ängsten deines Kindes auseinanderzusetzen. Denn: Wenn wir ihre Gefühle ernst nehmen, vermitteln wir Kindern die Sicherheit, die sie brauchen, um sich ihren Sorgen zu stellen.

Kleiner Reminder: Dieser Ansatz hat seine Grenzen. Manche Sorgen sind einfach zu groß, und dein Kind benötigt möglicherweise professionelle Unterstützung.



Seiten 6–7: Warst du schonmal besorgt? Was hast du dann getan? Mit wem hast du über deine Sorgen gesprochen?

Seiten 8–9: Worüber könnten sich Erwachsene manchmal Sorgen machen?

Seiten 10–11: Welche Gefühle bemerkst du in deinem Körper, wenn du dir Sorgen machst?

Seiten 12–13: Hast du schon einmal gedacht, dass etwas viel beängstigender und gefährlicher ist, als es tatsächlich war? Magst du mir davon erzählen?

Seiten 16–17: Wer oder was gibt dir ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe?

Seiten 20–21: Erinnerst du dich an einen Moment, in dem du mutig warst? Magst du mir davon erzählen? Wie hat es sich angefühlt, bevor du mutig warst, und wie hat es sich danach angefühlt?

Viel Spaß!