Gesprächsbogen vom Blog

Thema: „Schuldgefühle klären und verlässlich handeln“

Link zum vollständigen Artikel: https://familyvalued.org/schuldgefuehle-eltern-erziehung

Für Eltern, die ihr schlechtes Gewissen einordnen, passende Antworten finden und Entlastung erfahren möchten.

Für wen?
Für Eltern im Gespräch miteinander oder mit einer vertrauten erwachsenen Person.

Wofür?
Sie betrachten eine konkrete Alltagssituation, ohne Ihre gesamte Elternschaft zu bewerten. Daraus entwickeln Sie eine passende Antwort für Ihr Kind und eine machbare Veränderung für sich selbst.

Kurzanleitung

- Nehmen Sie sich 20 bis 30 Minuten ohne Ablenkung.
- Bearbeiten Sie Abschnitt 1 zunächst für sich.
- Besprechen Sie anschließend Ihre Sichtweisen; hören Sie zu, bevor Sie Lösungen vorschlagen.
- Klären Sie Absprachen unter Erwachsenen, ohne Ihr Kind zum Schiedsrichter zu machen.

1. Den konkreten Anlass erkennen

Unterscheiden Sie zwischen dem Geschehen und dem Vorwurf, den Sie sich selbst machen.

Was ist tatsächlich passiert, und was werfe ich mir deshalb vor?

Das Geschehen, möglichst ohne Bewertung:

Mein Selbstvorwurf:

Geht es um einen eigenen Fehler, um ein unerfülltes Bedürfnis meines Kindes oder um einen zu hohen Anspruch an mich?

Das erkenne ich – mehrere Anlässe können zusammenkommen:

Gesprächssatz:
„Ich möchte diese Situation verstehen, statt mich als Mutter oder Vater insgesamt abzuwerten."

2. Auf das Kind schauen

Trennen Sie das, was Ihr Kind gezeigt oder gesagt hat, von Ihren Vermutungen über seine Bedürfnisse.

Was weiß ich darüber, was meinem Kind fehlt oder es beschäftigt, und was möchte ich noch erfragen?

Das hat mein Kind gesagt oder gezeigt:

Das vermute ich bisher nur:

Das möchte ich in einem ruhigen Moment mit ihm klären:

Gesprächssatz fürs Kind:
„Ich möchte verstehen, was dir gerade fehlt oder was dir wichtig ist."

3. Eine passende Antwort finden

Wählen Sie eine Handlung, die zur Situation passt, statt nur das unangenehme Gefühl schnell zu beenden.

Klärungscheck – markieren Sie, was jetzt wichtig ist:

- ☐ Einen eigenen Fehler konkret benennen und mich dafür entschuldigen.
- ☐ Eine Veränderung vornehmen, damit sich die Verletzung nicht wiederholt.
- ☐ Fehlende Zuwendung durch die realistisch verfügbare gemeinsame Zeit ausgleichen.
- ☐ Eine sinnvolle Grenze erklären und die Enttäuschung begleiten.
- ☐ Einen überhöhten Anspruch an mich überprüfen.

- ☐ Wiederkehrende Engpässe organisatorisch angehen und Hilfe einbeziehen.

Welche Antwort passt jetzt zu meinem Kind und zu meiner Verantwortung?

Das möchte ich konkret tun:

Falls eine Entschuldigung nötig ist – mein Fehler und die geplante Veränderung:

Mein Kind bekommt Zeit für seine Reaktion und muss mich nicht trösten.

4. Verantwortung und Entlastung besprechen

Machen Sie sichtbar, wie Ihre Entscheidungen und die tatsächliche Aufgabenverteilung zusammenwirken.

Wie wirkt sich mein Nachgeben oder meine Ausnahme auf die andere erwachsene Bezugsperson aus?

Meine Sicht:

Das habe ich von meinem Gegenüber verstanden:

Welche Absprachen oder Aufgaben müssen wir ändern, damit Zuwendung und Verlässlichkeit im Alltag zusammenpassen?

Unsere Absprache zu einer wichtigen Regel und zu Ausnahmen:

Eine Aufgabe, die neu verteilt oder vereinfacht werden soll:

Gesprächssatz:
„Ich wünsche mir Nähe zu unserem Kind, ohne dir die schwierigen Entscheidungen allein zu überlassen.“

Gesprächsbogen vom Blog

Unser nächster Schritt

Eine Veränderung, die wir in dieser Woche ausprobieren:

Das übernehme ich, einschließlich Planung und Nachhalten:

Diese Unterstützung wird konkret angefragt:

Bis wann: _____

Unser Rückblick am: _____

Daran prüfen wir, ob die Veränderung dem Kind hilft und uns entlastet:

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

Link zum Newsletter