

Emotionscoaching

Grundhaltung:

„Ich will dich wirklich verstehen. Ich lasse dir Zeit. Ich traue dir zu, dein Problem selbst zu lösen.“

1. Ich gewinne mein Kind für ein Gespräch und höre mit voller Aufmerksamkeit zu.
 - Eigene Tätigkeit unterbrechen
 - Sich dem Kind zuwenden, Blickkontakt und ggf. Nähe herstellen: „Komm, setz dich doch mal zu mir.“
2. Ich gebe den Gefühlen meines Kindes Raum und versuche sie zu erkennen und zu benennen.
 - Kind ansehen, Gefühlsausdruck beobachten (Sprache, Mimik, Körperhaltung) und benennen: „Du siehst ja ganz bedrückt/ traurig/ zerknirscht/... aus!“, „Du ballst deine Hände ja zu Fäusten!“, „Du scheinst ja echt sauer zu sein!“
 - Vorschläge zu den Gefühlen des Kindes machen: „Kann es sein, dass du auch enttäuscht bist?“, ggf. wird ihr Kind Sie korrigieren: „Ich bin gar nicht enttäuscht! Ich bin stinksauer!“
3. Ich erforsche die Situation, suche den Auslöser der Gefühle und fasse zusammen, was ich verstanden habe.
 - „Magst du mir mal erzählen, was passiert ist, dass du so zerknirscht/ sauer/ verkrampft/ traurig bist?“
 - „Du bist nun enttäuscht, weil alles anders ist, als du es dir vorgestellt hast.“
4. Ich helfe meinem Kind, selbst eine Lösung zu finden.
 - Frage nach Wünschen und Bedürfnissen des Kindes: „Was wäre dir denn jetzt am liebsten?“
 - Frage nach Lösungsideen des Kindes: „Hast du eine Idee, was du jetzt tun könntest/ was dir helfen könnte?“
 - Frage nach konkreten Schritten der Umsetzung: „Wann willst du... (anrufen/Bescheid geben/ etc...)?“
 - Ideen des Kindes aufgreifen, beschreibend loben: „Das ist eine gute Idee, dass du...“, „Ich finde es wirklich großartig, wie du...“