

20 Reflexionsfragen für ein bewusstes Erziehen

Eine mögliche Antwort auf die schwierige Frage, was oder wer denn ein guter Erzieher ist, finden wir bei Janusz Korczak, einem bedeutenden Reformpädagogen: Es ist ein Mensch, der sich selber sehr gut kennt, aber vor allem bereit ist, über sich selber nachzudenken und sich selber immer wieder zu „erziehen“.

Erziehe dich selbst, bevor du Kinder zu erziehen trachtest.

Janusz Korczak (1878-1942)

Wir haben für Sie Reflexionsfragen zusammengestellt, die Ihnen helfen können, sich mit der eigenen Erziehung auseinanderzusetzen und in der Erziehungsaufgabe zusammen mit dem Kind zu wachsen.

Wichtiger Hinweis: Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich nur jeweils eine Frage auf einmal vornehmen und sich dafür etwas länger damit befassen. Es geht nicht um „schnelle Antworten“, sondern um den inneren Prozess, der eine Frage in uns auslösen kann, wenn wir sie einen Moment mit uns herumtragen. Wenn Sie Ihre Gedanken dazu aufschreiben mögen, erkennen Sie noch besser wie viel in Ihnen steckt.

Sie können eine Frage nach der anderen durchgehen oder ganz gezielt eine Frage auswählen, die Ihnen besonders nahegeht.

1. Was ist im Moment wirklich wichtig für mich bzw. uns als Elternpaar?
2. Was traue ich meinem Kind zu? Wie sehen andere mein Kind? Trauen sie ihm mehr zu als ich?
3. Was macht mich besonders stolz auf mein Kind? Wie zeige ich meinem Kind, dass ich stolz auf es bin?
4. Gibt es Bereiche, in denen ich möglicherweise zu hohe Erwartungen an mein Kind habe?
5. Was sind meine (grössten) Ängste, meine grössten Sorgen? Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn ich mehr loslasse, weniger kontrolliere oder Verantwortung abgebe?
6. In welchen Bereichen ist mein Partner / meine Partnerin entspannter, lockerer? Was kann ich von ihm / ihr lernen?
7. Was hilft mir Vertrauen in mein Kind zu finden bzw. mein Vertrauen zu stärken?

8. Wie reagiere ich, wenn das Kind scheitert? Welche Misserfolge schmerzen MICH am meisten? Welche Misserfolge schmerzen DAS KIND am meisten?
9. Was ärgert mich am meisten an meinem Kind? Woher kommt dieses Ärgergefühl? Wo kann ich meinem Ärger freien lauf lassen ohne Schuldgefühle zu entwickeln? Wie kann ich gelassener damit umgehen?
10. Höre ich meinem Kind zu? Woran merkt das Kind, dass ich ihm zuhöre? Woran merke ich, dass sich mein Kind verstanden fühlt?
11. In welchen Momenten fühle ich mich meinem Kind besonders nahe? Was muss ich tun, damit sich dieses Gefühl vermehrt einstellt?
12. Was waren für Sie die drei schönsten Momente mit Ihrem Kind in der letzten Woche? Was waren wohl für das Kind die drei schönsten Momente?
13. Wann habe ich mein Kind zuletzt nach seiner Meinung oder seinem Einverständnis gefragt? Was hindert mich daran, dies zu tun? Wie könnte ich das besser umsetzen?
14. Woran merke ich am stärksten, dass mein Kind eine eigene Persönlichkeit, einen eigenen Willen hat? Welches Gefühl löst diese Erkenntnis bei mir aus? Wie kann ich es schaffen, das Kind optimal zu unterstützen sich selber sein zu dürfen und seinen eigenen Weg zu gehen?
15. Wann habe ich mich selber zuletzt für meine Erziehungsarbeit gelobt oder belohnt? Woran merke ich, dass ich stolz auf mich sein darf?
16. Wie bin ich erzogen worden? Was daran hat mich besonders gestärkt, mir gut getan? Was hat mich gehemmt? Was möchte ich bei meinen Kindern anders machen und woran merke ich, dass ich es wirklich anders mache?
17. Wie kann ich meinem Kind dabei unterstützen möglich viele Erfolgserlebnisse zu machen?
18. Sorge ich genügend gut für mich selber? Wo habe ich meine Freiräume? Wo finde ich Ruhe und Entspannung? Wann habe ich zuletzt etwas einfach nur für mich gemacht?
19. Wo unterscheiden wir Eltern uns in unseren Meinungen und Erziehungshaltungen? Inwiefern erlebe ich persönlich dies als Bereicherung, inwiefern als Belastung? Woran würden wir beide merken, dass unsere unterschiedliche Art für das Kind eine Bereicherung ist?
20. Was an der Erziehungsaufgabe gibt mir am meisten zurück? Was könnten die Kinder dazu beitragen, dass es noch mehr davon gibt? Was kann mein Partner / meine Partnerin dazu beitragen? Was kann ich selber dazu beitragen, dass ich noch mehr „zurück bekomme“ für das, was ich alles leiste?