

FÜR ELTERN

5 kleine Schritte nach der Einschätzung

Praktische Coaching-Impulse für jedes SIE™-Niveau.

So funktioniert diese Karte: Du hast die Einschätzung gemacht und weißt nun, welches Niveau Aufmerksamkeit braucht. Diese Karte gibt dir für jedes der fünf Niveaus des SIE™-Modells ein konkretes Werkzeug und eine Coaching-Frage — speziell angepasst für die Rolle als Elternteil.

Niveau 1 — Du als Elternteil

Dein Kind lernt, sich selbst zu regulieren, indem es beobachtet, wie du das tust. Bevor du reagierst — halte inne. Drei tiefe Atemzüge verwandeln Reaktion in bewusste Wahl.

Werkzeug: Atemanker (4-7-8). Atme 4 Sekunden lang ein. Halte 7 Sekunden. Atme langsam 8 Sekunden lang aus. Mach das vor jeder schwierigen Situation mit deinem Kind. Mit der Zeit wirst du vorhersehbarer — und dein Kind spürt diese Stabilität.

COACHING-FRAGE

Wie würde ich reagieren, wenn mein Kind das Kind eines Freundes wäre, den ich zutiefst respektiere?

Niveau 2 — Die Umgebung zu Hause

Die Umgebung spricht ohne Worte zu deinem Kind. Ist sie chaotisch, ist auch das Kind unruhig. Ist sie geordnet und vorhersehbar, fühlt sich das Kind sicher.

Werkzeug: Umgebungs-Check (10 Minuten). Geh mit den Augen deines Kindes durch die Wohnung: Gibt es Dinge, die es selbstständig erreichen kann? Gibt es einen klaren „eigenen Platz“ zum Spielen, Essen, Schlafen? Wähle eine kleine Sache, die du diese Woche änderst.

COACHING-FRAGE

Wenn mein Kind unser Zuhause beschreiben würde, welche drei Worte würde es benutzen?

Niveau 3 — Die familiäre Führung

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen konsequente. Wenn Regeln klar und eingehalten sind, fühlt sich das Kind geschützt — nicht eingeschränkt.

Werkzeug: Rhythmus als Regulator. Wähle drei Momente des Tages, die vorhersehbar und unveränderlich sein werden: der Morgen, das Essen, der Abend vor dem Schlafen. Sie müssen nicht kompliziert sein — nur beständig.

COACHING-FRAGE

Was ist die eine Regel in unserer Familie, die alle ohne Ausnahme einhalten?

Niveau 4 — Die Verbindung zum Kind

Die Qualität der Zeit ist wichtiger als die Quantität. Zehn Minuten volle Präsenz bewirken mehr als eine Stunde mit dem Handy in der Hand.

Werkzeug: 10-Minuten-Verbindungsritual. Jeden Tag — eine Aktivität, die dein Kind wählt, bei der du folgst, ohne zu lenken, ohne zu bewerten, ohne Handy. Sei einfach da. Mach das 21 Tage lang und beobachte die Veränderung.

COACHING-FRAGE

Wann fühlt sich mein Kind von mir am meisten gehört und gesehen? Wann bin ich am präsentesten?

Niveau 5 — Die Entwicklung des Kindes

Dein Kind hat einen inneren Entwicklungsplan — es weiß, wann es bereit ist. Deine Rolle ist nicht, es zu beschleunigen, sondern ihm die richtige Umgebung zu bieten.

Werkzeug: Beobachtung ohne Eingreifen (5 Minuten). Nimm dir jeden Tag 5 Minuten, um dein Kind im freien Spiel zu beobachten — ohne zu kommentieren, ohne zu helfen, ohne zu lenken. Schreib nur auf, was es tut. Mit der Zeit wirst du seine Natur klarer erkennen.

COACHING-FRAGE

Wenn ich meinem Kind folgen würde statt meinen Erwartungen — was würde ich über es entdecken?