

SIE™ EINSCHÄTZUNG

5-Minuten-Einschätzung für Eltern

Entdecke, welcher Bereich deiner Elternrolle jetzt Aufmerksamkeit braucht.

Wie du diese Karte nutzt: Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5: 1 = Trifft auf mich gar nicht zu, 3 = Manchmal, 5 = Trifft voll zu. Denk nicht lange nach — das erste Gefühl ist am ehrlichsten. Das Ergebnis ist nur für dich.

NIVEAU 1 Ich — Meine Stabilität als Elternteil					
Aussage	1	2	3	4	5
Ich fühle mich ruhig genug, um überlegt zu reagieren — auch wenn mein Kind mich verärgert.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät, finde ich relativ schnell zurück in meine Balance.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe eine klare Haltung dazu, was mir bei der Erziehung meines Kindes wichtig ist.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich mit den schwierigen Momenten der Elternschaft nicht allein.	☐	☐	☐	☐	☐

Punktsumme Niveau: ____ / 20

NIVEAU 2 Die Umgebung — Ordnung und Rhythmus zu Hause					
Aussage	1	2	3	4	5
Mein Kind weiß, was zu Hause von ihm erwartet wird — ohne ständige Erinnerung.	☐	☐	☐	☐	☐
Wir haben einen vorhersehbaren Tagesrhythmus (Essen, Schlafen, Spielen).	☐	☐	☐	☐	☐
Der Raum ist so organisiert, dass mein Kind selbstständig sein kann.	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Kind fühlt sich in der familiären Umgebung sicher und angenommen.	☐	☐	☐	☐	☐

Punktsumme Niveau: ____ / 20

NIVEAU 3 Führung — Wie ich Grenzen setze					
Aussage	1	2	3	4	5
Mein Kind folgt mir, weil es mich respektiert — nicht, weil es mich fürchtet.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich wende Regeln konsequent an, unabhängig von Müdigkeit oder Stimmung.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich schaffe es, auch in einer Konfliktsituation mit meinem Kind einen ruhigen Ton zu halten.	☐	☐	☐	☐	☐
Das Klima zu Hause basiert auf gegenseitigem Respekt.	☐	☐	☐	☐	☐

Punktsumme Niveau: ____ / 20

NIVEAU 4 Die Interaktion — Das Kind zwischen den Systemen					
Aussage	1	2	3	4	5
Ich kommuniziere effektiv mit Kindergarten/Schule — ohne Spannungen.	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Partner/meine Partnerin und ich haben eine gemeinsame Haltung zu den wichtigsten Themen für unser Kind.	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Kind ist kein „Vermittler“ zwischen den verschiedenen Erwachsenen in seinem Leben.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mir Sorgen um mein Kind mache, weiß ich, an wen ich mich wenden kann.	☐	☐	☐	☐	☐

Punktsumme Niveau: ____ / 20

NIVEAU 5 Entwicklung — Das natürliche Ergebnis					
Aussage	1	2	3	4	5
Ich vertraue dem natürlichen Entwicklungsverlauf meines Kindes, ohne ihn zu erzwingen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mein Kind beobachten, ohne sofort einzugreifen oder zu korrigieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich sehe das Verhalten meines Kindes als Information — nicht als Problem, das gelöst werden muss.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erlaube meinem Kind, sein eigenes Entwicklungstempo zu haben.	☐	☐	☐	☐	☐

Punktsumme Niveau: ____ / 20

Wie du das Ergebnis deutest

4-8 Punkte	Braucht dringend Aufmerksamkeit. Fang hier an.
9-14 Punkte	Gute Grundlage — es gibt Raum für Entwicklung.
15-20 Punkte	Stabiles Niveau — halte es aufrecht.

Nächste Schritte

→ Lade das Handbuch für das Niveau mit der niedrigsten Punktzahl auf silviabudakova.com herunter → Entdecke das vollständige SIE™-Programm für vertiefte Arbeit an allen 5 Niveaus → Vereinbare eine Einzelberatung oder ein Gruppentraining → Teile diese Karte mit Kolleg:innen — das System entsteht gemeinsam

"Das System funktioniert, wenn alle Elemente im Einklang sind." — Silvia Budakova