

Kontaktdiagramm

Schritt 1: Meine Beziehungen zu den Eltern

Schauen Sie sich Ihr Bild in Ruhe an

- Welche Elternteile liegen weit entfernt und warum?
- Welche Beziehungen erlebe ich als positiv/negativ, z.B. bereichernd, angenehm, anstrengend, erschöpfend, belehrend, wohlwollend.
- Welche Einstellungen gegenüber den Eltern entdecke ich bei mir selbst?
Welche Aussagen kommen mir in den Kopf, wenn an die Begegnung mit Eltern denke? (z.B. „Mit unseren Eltern geht das eh nicht“)
- Wie fühle ich mich bei der Kommunikation und im Beisein der Eltern?