

3 Instrumente, um die Spannungen zu Hause abzusenken



1 Vereinbaren Sie ein Zeichen

Wenn die Spannungen zu stark werden: Hören Sie mit Reden auf. Sie können im Moment das Problem nicht lösen. Einigen Sie sich gemeinsam auf ein Zeichen.

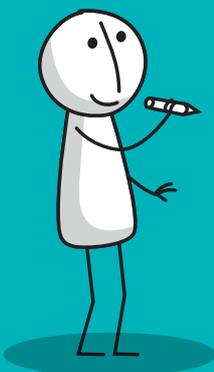


- Wählen Sie ein Zeichen, woran Sie sich einfach erinnern können.
- Sie soll respektvoll und unterhaltsam sein: Beispielsweise «sich den Bauch streicheln».



Erstellen Sie eine Skala von 1 bis 10 2

Evaluieren Sie auf einer Skala von 1 bis 10, wie hoch die Spannung gegenwärtig ist. 1 bedeutet, dass es überhaupt keine Spannung gibt. 10 bedeutet, dass es sehr viel Spannung gibt.



- Jede Person kann eine andere Note geben.
- Eine Evaluation ist immer subjektiv.
- Wenn Sie mehr als 6 haben, nehmen Sie es, wie es ist. Suchen Sie zu diesem Zeitpunkt nicht nach den Gründen.
- Machen Sie ein Ritual daraus. Wählen Sie dafür einen fixen Zeitpunkt, zum Beispiel.

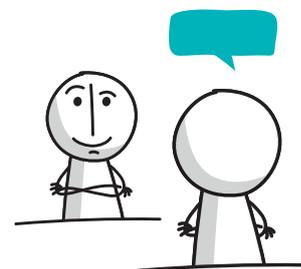


3 Sprechen Sie abwechselnd

Jeden Abend bringt eine Person in 10 Minuten zum Ausdruck, wie sie die Spannungen zu Hause erlebt. Die anderen hören zu, ohne zu kommentieren. Am nächsten Tag sagt jemand anders, was diese Worte bei ihm ausgewirkt haben indem er/sie über seine Emotionen spricht und ohne zu urteilen.



- Sprechen Sie, indem Sie die 5 Basisemotionen verwenden: Angst, Freude, Traurigkeit, Wut und Ekel. Es ist wichtig als Erwachsener, Kinder bei der Entdeckung ihrer Emotionen zu begleiten.
- Dieses Tool ist nicht geeignet für Situationen, in denen die Spannung regelmäßig höher als 7 ist. In diesem Falle raten wir Ihnen zu einer persönlichen Beratung.



EX-pression

Organisme de prévention et d'aide
aux auteur-e-s de violence

Hilfsorganisation für GewalttäterInnen
und Gewaltprävention

☎ 0848 08 08 08*

www.ex-pression.ch

*coût réduit / Geringere Kosten CHF 0.04/min