

## Reflektionsbogen für mehr Eltern-Kids-Connection

für Sprechstunde und  
Erstgespräch



Ich begrüße und anerkenne deinen Mut, dich einem so wichtigen Thema zuzuwenden. Gehe es ruhig an, lasse die Fragen gerne auch "wirken" und notiere deine Impulse.

### So ist es jetzt

Was läuft gut/schön in deiner Familie?

**Wie fühlst du dich dann?**

Was sind die Herausforderungen?

Welche Situationen gibt es  
immer und immer wieder?

In welchen Momenten denkst du,  
es müsste anders sein?

**Was fühlst du dann?**

### das wünsche ich mir

Wenn du deiner Phantasie keine Grenzen  
setzt: Wie sieht dein Wunsch aus?

Was ist das Schönste, was  
sich entwickeln darf?

Und was noch?

**Wie fühlst du dich dann?**

**Was brauchst du um dort hin zu kommen?**

**Was hält dich ab?**

[unverbindliches Erstgespräch buchen](#)



Hier(oder auf separatem Blatt) kannst du deine Impulse, Antworten, Gefühle notieren.

Was läuft gut/schön in deiner Familie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was sind die Herausforderungen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Momente kommen immer wieder und wo denkst du,  
es müsste anders sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Hier(oder auf separatem Blatt) kannst du deine Impulse, Antworten, Gefühle notieren.

Wenn du deiner Phantasie keine Grenzen setzt und ALLES möglich ist:  
Wie sieht dein Wunsch aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was ist das Schönste, was sich entwickeln darf? Und was noch?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was brauchst, um dorthin zu kommen? Was hält dich zurück?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*unverbindliches Erstgespräch buchen*