

Meine Eltern streiten – und was ist mit mir?

Wenn sich die eigenen Eltern streiten, löst das bei einigen Kindern und Jugendlichen sehr unangenehme Gefühle aus. Wie man jedoch genau auf den Streit reagiert, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Die folgenden Fragen sollen Dir helfen zu verstehen, wie es dir selbst mit dem Streit Deiner Eltern geht. Erst wenn Du selbst verstanden hast, was der Streit für Gefühle bei Dir auslöst, kannst Du dies Deinen Eltern verständlich erklären. Du wirst sehen das Einsortieren von und das Sprechen über Gefühle, kann bereits einiges ändern.



Ran an den Stift

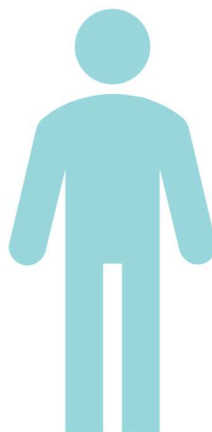
Überlege Dir eine für Dich passende Antwort auf die Fragen. Es gibt weder falsche noch richtige Antworten!

Wie geht es Dir beim Streit Deiner Eltern?

➞ Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf? z.B. Fragen, Sorgen, Wünsche ...



➞ Was spürst Du in Deinem Körper? Und wo genau spürst Du das, zeichne ein? z.B. Anspannung, Druck etc.



➞ Wie fühlst Du Dich? Kreuze an. *Das passende Gefühl ist nicht dabei? Dann zeichne es in die obere Figur!*



verzweifelt

☐


traurig

☐


verärgert

☐


hilflos

☐


genervt

☐


beschämt

☐


schuldig

☐


gleichgültig

☐