

Aus Fehlern lernen oder Fehler bestrafen?

Denke zurück an deine eigene Kindheit und beantworte die Fragen:

1. In welcher Familie bin ich aufgewachsen? Wurde bei uns das System Belohnung-Bestrafung praktiziert?
 - Wenn nein, hatte deine Familie eine hohe Fehlerkultur.
 - Wenn ja, war die Fehlerkultur gering ausgeprägt.
2. Wenn du mit **nein** geantwortet hast: Fallen dir Beispiele ein, die dich geprägt haben und heute deine Kindererziehung beeinflussen? Wie gehst du heute bei deinen Kindern mit Fehlern um?
3. Wenn du mit **ja** geantwortet hast: Zähle Strafen auf, die bei euch in der Familie üblich waren, wenn Fehler gemacht wurden oder jemand Misserfolg hatte:
4. Dann überlege: Was waren deine Gefühle dabei?

- Denke an eine konkrete Situation, die vermutlich bald wieder eintritt, und die du dann auf Basis dieser Erkenntnisse anders lösen wirst als bisher. Wenn sie eintritt, denk an die Stopp-Hand und unterbrich deine Reiz-Reaktion mit einem klaren „STOPP“. Dazu schreibe dir jetzt Stichworte auf, damit du diesen neuen Handlungs-Ansatz im Alltag, wenn die Situation eintritt, parat hast. Schau immer wieder mal nach und verinnerliche dir die neue Handlungsweise.

