



TransParents Praxisabend mit Carmen und Ute

Gemeinsam auf herausfordernde Situationen im Alltag mit den Kindern schauen

Übungsanleitung zum Rollenspiel

(Gesamtzeit: 20 Minuten pro Person)

A spielt sich selbst und bearbeitet eine Situation

B spielt das Kind

C unterstützt A

A instruiert B kurz für die Situation, die er/sie sich anschauen mag. (3 Min)

A und B spielen die Situation an

A hebt die Hand, wenn er/sie das liebevolle Alpha/ die Gelassenheit verliert

C fragt A dann:

- Was nimmst du jetzt, in diesem Moment in dir wahr? (1 Min)
- Was für Urteile hast du über dich oder dein Kind? (1-2 Min)
- Was ist eigentlich dein Bedürfnis, was brauchst du? (1- 2Min)
- Nimm dir einen Moment und stelle dir vor, dieses Bedürfnis ist vollkommen erfüllt. (1-2 Min)
- Aus der Verbindung mit dir selbst: Worum geht es deinem Kind? Was braucht es von dir? (1-2 Min)

A und B spielen die Szene noch einmal

Auswertung:

A teilt wie es ihm ergangen ist. Was war der Unterschied? ...

B teilt was er/ sie in der Rolle als Kind erlebt hat – Was hat Verbindung geschaffen?

C teilt seine Beobachtungen/ Erkenntnisse

Option: Perspektivwechsel:

- A schlüpft in die Rolle seines Kindes und B spielt A (Erwachsenen)
- Kurze Auswertung mit allen – was habe ich erkannt, gefühlt, gesehen, gelernt?
- Bitte keine Ratschläge geben – teilt eure Resonanz!

Nach 20 Minuten ist Wechsel zu einer anderen Situation mit einem Kind