

## Elterliche Lernmodelle als Wurzeln

Überlegen Sie einmal:

- Wertschätzung und Abwertung:  
Erhielt ich Lob bzw. Anerkennung? Wofür? Wie handelten die Erwachsenen, bei denen ich aufgewachsen bin: Lobten sie einander? Wie wurde auf Lob reagiert? Oder war „Nichts Sagen“ (also: keine Kritik) schon Lob genug? Wie wurde kritisiert?

-----  
-----

- Vertrauen, Zutrauen oder Misstrauen:  
Welche Botschaft erhielt ich? „Aus dir wird sowieso nichts“ oder „Du schaffst das, wenn du dich anstrengst und willst!“? Ließ man mich auch mal Fehler machen?

-----  
-----

- Umgang mit Entscheidungen:  
Wurde ich einbezogen (z.B. in die Auswahl meiner Schule/Ausbildung/ Kleidung/ Hobbys) oder hat man für mich bestimmt?

-----  
-----

- Klare oder diffuse Regeln:  
Waren Regeln und Grenzen immer gleich oder hieß es: Heute so, morgen anders? Bei Papa so und bei Mama anders? Waren die Regeln ausgesprochen oder musste ich sie „erahnen“? Wie war der Umgang mit Regelverstößen? Was passierte, wenn ich mich nicht an Regeln gehalten habe?

-----  
-----

- Kommunikation:  
Welche Gesprächskultur habe ich daheim erlebt?  
Wurden Themen klar angesprochen?  
Wurde man nur gehört, wenn man laut war und andere unterbrach?

-----  
-----

- Wie erlebte ich den Umgang mit Konflikten?  
Wurden diese offen ausgesprochen oder „totgeschwiegen“ und man ging sich einfach aus dem Weg?  
Gab es Verletzungen?  
Habe ich Verzeihen und Versöhnungsrituale erlebt?

-----  
-----

- Fördern und fördern?  
Hat man viel von mir verlangt, mich auch einmal an die Grenze gehen lassen oder geschont und mir alles aus der Hand genommen?  
Durfte ich Fehler machen und daraus lernen oder musste ich alles perfekt machen?  
Hat man meine Interessen und Fähigkeiten (z.B. Lesen, Musik, Sport, Basteln, Gestalten) gefördert und ermöglicht, dass ich diese weiterentwickeln kann?

-----

-----