







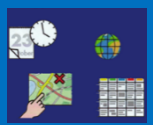

## Persönliche Vorbereitung für Eltern

**Aktuelle Lebenssituation von** \_\_\_\_\_

Wie geht es \_\_\_\_\_ zu Hause?

Was läuft gut? Was hat \_\_\_\_\_ gelernt?

Was wünschen Sie sich für \_\_\_\_\_?

| 6 Befähigungsbereiche:   |   |  |
|--|---|--|
| Welche 2 Befähigungsbereiche sind für _____ wichtig?   |   |  |
| <p><b>Sich selbst sein und werden</b></p>         | <p><b>Selbstempfinden:</b><br/>Körperwahrnehmung, Grundbedürfnisse wahrnehmen</p> <p><b>Selbstwirksamkeit:</b><br/>Vertrauen in eigenes Können, sich etwas zutrauen</p> <p><b>Selbsta Ausdruck:</b><br/>Gefühle erleben, erkennen und regulieren, Bedürfnisse und Wünsche einbringen</p>                                  |  |
| <p><b>Sich und andere anerkennen</b></p>        | <p><b>Nähe und Distanz:</b><br/>Einfühlungsvermögen, Grenzen einhalten, sich und andere schützen</p> <p><b>Respekt:</b><br/>Bedürfnisse anderer erkennen, andere akzeptieren</p> <p><b>Wertschätzung:</b><br/>Lob und Anerkennen erleben und weitergeben</p>  |  |
| <p><b>Sich austauschen und dazugehören</b></p>  | <p><b>Vertrauen:</b><br/>Sicherheit erleben, den anderen vertrauen</p> <p><b>Bindung:</b><br/>Gemeinsamkeit erleben, Beziehungen aufbauen und pflegen</p> <p><b>Dialog:</b><br/>sich mitteilen und zuhören, Unterstützte Kommunikation, Gesprächsregeln</p>   |  |
| <p><b>Mitbestimmen und gestalten</b></p>        | <p><b>Kooperation:</b><br/>sich einlassen, gemeinsam etwas tun, mitreden, Regeln befolgen</p> <p><b>Konfliktfähigkeit:</b><br/>eigene Meinung einbringen, Kompromisse eingehen, Spannungen aushalten</p> <p><b>Gestaltungskraft:</b><br/>aktiv werden, Ideen einbringen, Entscheidungen treffen, etwas erschaffen</p>     |  |
| <p><b>Erwerben und nutzen</b></p>               | <p><b>Orientierung in der Welt:</b><br/>sich zurechtfinden mit Abläufen (Zeit und Ort), sich organisieren</p> <p><b>Erschliessen der Welt:</b><br/>Informationen nutzen, Wissen aneignen, Welt begreifen, Gesetzmässigkeiten erkennen</p> <p><b>Strategien:</b><br/>Handlungen planen und durchführen, Probleme lösen</p> |  |
| <p><b>Dranbleiben und bewältigen</b></p>        | <p><b>Selbstständigkeit:</b><br/>etwas anpacken, aktiv werden, eigene Fähigkeiten nutzen, sich Ziele setzen</p> <p><b>Ausdauer:</b><br/>Motivation, sich überwinden, körperliche Ausdauer</p> <p><b>Flexibilität:</b><br/>sich anpassen, sich auf Neues einlassen, Interessen entwickeln</p>                              |  |