

Konversationsformel

I fühle/bin ___ (ein Wort aus der Gefühlsliste)

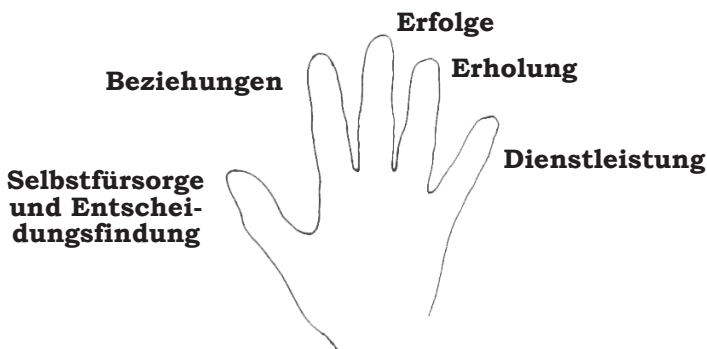
über ___ (ein Ereignis oder Verhalten)

wegen/weil ___ (ein Prinzip, ein Wert oder eine Regel).

Gefühlsliste (Rückseite)



Praktischer Leitfaden



Our Tools (Unser Handwerkszeug)

Unsere Mission ist die Förderung einer liebevollen, ehrlichen und respektvollen Kommunikation in der Gesellschaft, beginnend in Familien.

3/2020

Parents Forum – Themen

Kennenlernen

1. Was gefällt Ihnen an Ihrer Familie?
2. Welche Sorgen oder Probleme haben Sie mit Ihrer Familie?
3. Wie drücken Sie Bedenken gegenüber einem Familienmitglied aus?
Wie bitten Sie um Rat und geben Sie Ratschläge und/oder helfen Sie in Ihrer Familie und Gemeinschaft?

Organisieren

4. Welche Werte gibt es in Ihrem Haushalt?
5. Welche Regeln gibt es in Ihrem Haushalt?

Bedeutungsvolles

6. Was passiert, wenn jemand zu Ihrer Familie dazukommt?
7. Was passiert, wenn jemand Ihre Familie verlässt?

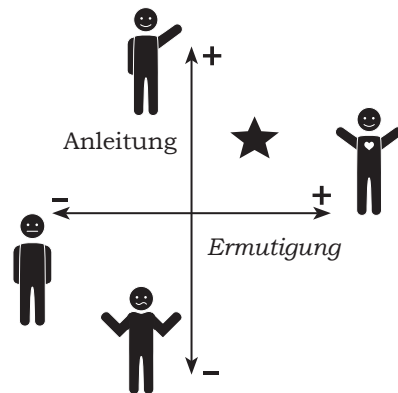
Veränderungen

8. Welche Veränderungen haben Sie in jüngster Zeit erlebt? Welche Veränderungen erwarten Sie in Zukunft?

Algebra- Lektion

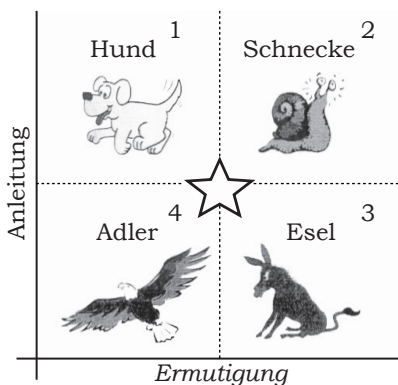
Teil 1: Verhalten von Eltern

oder
Erziehungs-
stile



Teil 2: Verhalten von Kindern

oder
Lern-
phasen/
Lebens-
phasen



I fühle/bin... über... wegen/weil...

A	D	... G	L	S	... U
abgelehnt	dankbar	gegenläufig	lebhaft	schikaniert	unzureichend
abgelenkt	deprimiert	gehemmt	leer	schlecht	V
abgesondert	destruktiv	gelangweilt	leichtgläubig	shockiert	verängstigt
abhängig	dominiert	genervt	liebenswert	schön	verärgert
akzeptiert	dumm	geplagt	liebervoll	schrecklich	verbittert
albern	E	gequält	loyal	schüchtern	verblüfft
anders	ehrfürchtig	geschätzt		schuldig	verbunden
angenehm	eifersüchtig	geschlagen	M	sexy	verkrampft
angespannt	eifrig	gespalten	manipuliert	sicher	verlassen
angewidert	eigenartig	gewagt	minderwertig	streitsüchtig	verleitet
ängstlich	eingeschüchtert	gewalttätig	miserabel	T	verletzlich
attraktiv	einsam	gierig	missverstanden	teilnahmslos	verletzt
aufgeregt	ekstatisch	glücklich	müde	töricht	vernarrt
aufgezwungen	elektrisiert	glücklichselig	mutig	träge	verstört
ausgebremst	empfindlich	gut	N	traurig	verunsichert
ausgeglichen	empört	H	neidisch	treu ergeben	verwirrt
ausgegrenzt	energetisch	hartnäckig	nervös	U	verzweifelt
ausgenutzt	entfremdet	hasserfüllt	neugierig	übersehen	vor Angst
ausweichend	entschlossen	heimwehkrank	nicht geschätzt	überwältigt	gelähmt
	entspannt	hektisch			
B	enttäuscht	herzlich	nicht respektiert	umsorgt	W
bang	erfreut	hilflos	niedergeschlagen	unabhängig	wunderbar
bedauernd	erfrischt	hilfreich	O	unaufrichtig	wütend
bedroht	erleichtert	hin- und	optimistisch	unausgeglichen	Z
bedürftig	erschöpft	hergerissen	P	unbehaglich	zufrieden
beeindruckt	erschrocken	hoffnungslos	panisch	unentschieden	zugeknöpft
begeistert	erstaunt	hoffnungsvoll	paranoid	ungeduldig	zuversichtlich
belastet	erzürnt	hysterisch	peinlich berührt	ungewiss	zweifelhaft
benachteiligt	F	I	R	unschlüssig	zwiespältig
beschäftigt	faul	ignoriert	reduziert	unsicher	
beschämt	feige	immobilisiert	reumütig	unter Druck	
beschwingt	feindselig	inkompetent	ruhig	gesetzt	
besiegt	frei	inkonsequent		unzufrieden	
besitzergreifend	freudig erregt	inspiriert			
besonders	freundlos	involviert			
besorgt	friedlich	irritiert			
betrogen	froh	isoliert			
betrügerisch	fröhlich	K			
beunruhigt	frustriert	komfortabel			
bezaubert	furchtsam	Kontrolle			
böse	G	innehabend			
	gehrt	kreativ			
	gefangen				

Lesen Sie die Geschichte des Parents Forums in ***Where the Heart Listens (Wo das Herz zuhört): ein Handbuch für Eltern und ihre Verbündeten in einer globalen Gesellschaft.***

Die dritte gedruckte Version ist auf Amazon erhältlich —oder bestellen Sie es bei Ihrem lokalen Buchhändler — oder als E-Buch und Audiobuch bei eBookIt.com.

www.parentsforum.org



ParentsForumGlobal