

**Dr. Gerlinde Grübl-Schößwender**

www.lebensbegleitung.at  
www.familienbegleitung.at

A – 2500 Baden bei Wien



# Perspektivenwechsel

## REFLEXIONSBOGEN

*Ein Perspektivenwechsel kann durchgeführt werden, indem gelernt wird, positive Gegebenheiten und Ereignisse zu sehen, zu beachten und wertzuschätzen.*

*Zum Beispiel: Was wurde in der Erziehung und Entwicklung des Kindes, der Jugendlichen, des Jugendlichen bereits erreicht?*

*Die Lebensrelevanz hinterfragen: Wenn ich auf das gesamte Leben blicke, wie wichtig ist diese Sache, dieser Konflikt wirklich?*

*Sich die Frage stellen: Was kann ich in dieser Situation von Pubertierenden lernen?*

### **Reflexion zur Selbstermutigung**

---

Was finde ich gut an mir als Person?



Was finde ich gut an mir als Erzieher/in?



Was finde ich gut an meinen Kindern?

