

Kinder - Trigger

Überforderung/ fehlende Struktur

- "Ich weiß nicht womit ich anfangen soll"
- "Wie soll ich das bloß alles heute schaffen"

Angst vor Fehlern

- "Wenn ich das falsch mache, denken alle ich bin dumm"
- "Korrigierte Fehler (Rotstift) - Vergleiche mit Freund/in"

Erschöpfung

- "Nach der Schule ist das Kind erst einmal müde im Kopf"
- "Vor dem Lernen kleiner Snack und Pause (Spielen im Zimmer)"

Autonomie - Kampf

- "Immer sagt die Mama was ich wie zu machen/lernen habe"
- "Keine Drohungen o.ä. Kind darf selbst entscheiden"

Aufmerksamkeitsprobleme

- "Der Fokus geht verloren, das Kind wird langsamer/ schweift ab"
- "Zu lange an einem Stück an einer Aufgabe gesessen"

Perfektionismus

- "Das Kind radiert sehr oft, weil es mit dem Schriftbild unzufrieden ist"
- "Kein Bild ist gut genug für das Kind (sehr hohe Erwartungen)"

Negative Glaubenssätze

- "Wenn dem Kind zu oft gesagt wurde, das kannst du nicht"
- "Beispiel: Mädchen können kein Mathe"

Eltern - Trigger

Zeitdruck

- "Ich muss noch kochen, Holz hacken etc."
- "Es ist schon spät und dann ist noch der Termin"

Eigene Schulerfahrungen

- "Ich konnte auch nie gut rechnen"
- "Ich habe mich immer geschämt für ...(schlechte Noten)"

Sorge um die Zukunft

- "Was soll aus meinem Kind nur werden?"
- "Wir wollen doch nur das Beste für dich"

Eigener Anspruch (Ego)

- "Mein Kind soll das Beste in der Klasse sein"
- "Was denken bloß die anderen Eltern über mich wenn..."

Konflikte (Autorität)

- "Wenn ich das sage, wird das so gemacht"
- "Er/Sie, ärgert mich mit Absicht."

Eigene Überforderung

- "Oh Gott, ich kann den Stoff ja selber nicht"
- "Was mach ich nur, wenn das Kind merkt, dass ich *ihm nicht helfen kann"

Tagesform

- "Ich bin Krank, mach doch bitte deine Hausis mal ohne mich"
- "Ich bin müde/gestresst etc. von eigenem Job/Beziehung"