

Arbeitsheft

zum Elternbuch Nr. 2

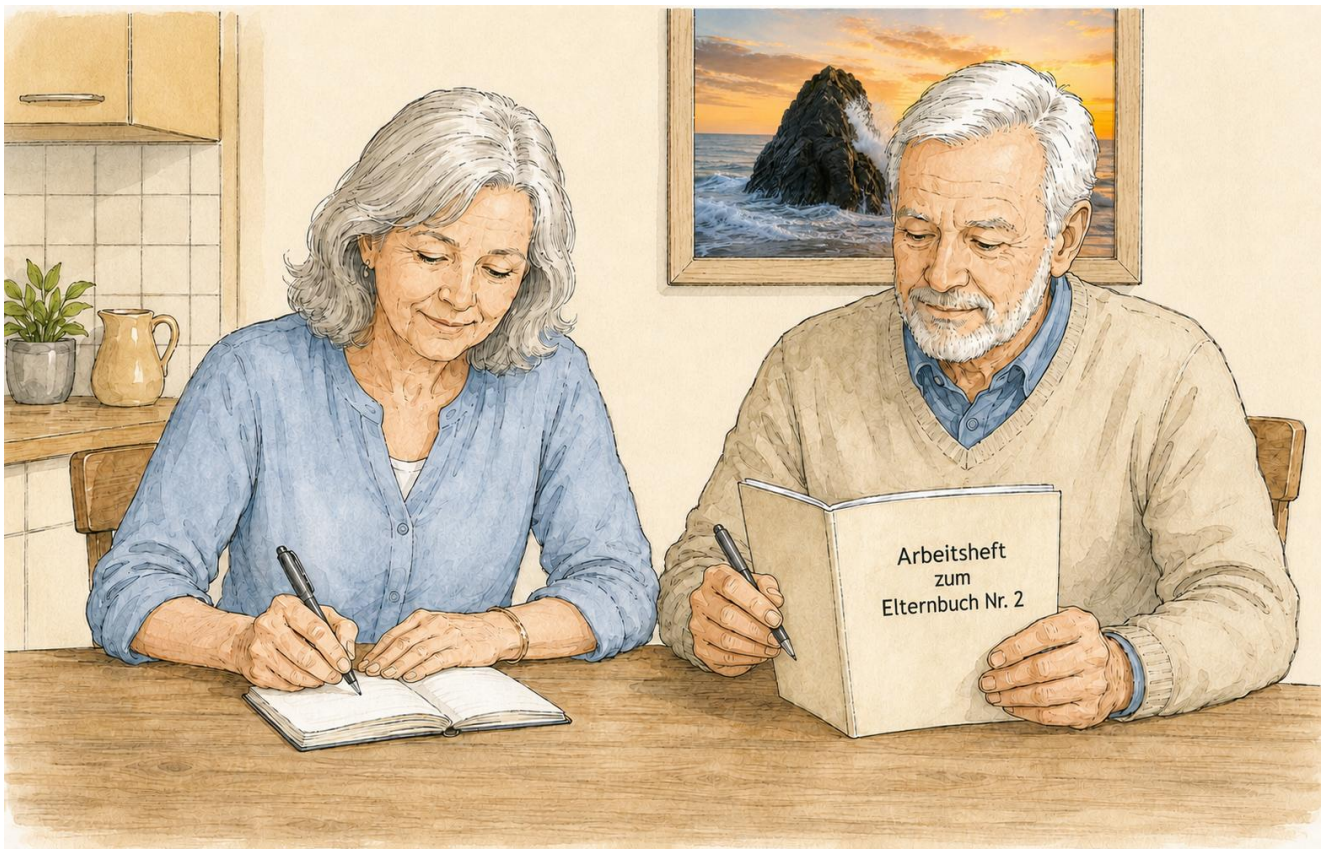
Elternpräsenz statt Suchtpräsenz

Dieses Heft enthält für jedes der zwölf Kapitel eine eigene Arbeitsseite. Lesen Sie zuerst das Kapitel im Elternbuch und bearbeiten Sie anschließend das zugehörige Blatt. Die Kurzbeschreibung erinnert an den Kern der Aufgabe; die ausführliche Anleitung und die Beispiele stehen im Buch.

Bearbeiten Sie die Blätter nacheinander und in Ihrem eigenen Tempo. Kurze tägliche Beobachtungen gehören in Ihr kleines Vokabelheft. Das Arbeitsheft dient dazu, die Ergebnisse zu ordnen, Entscheidungen vorzubereiten und Entwicklungen sichtbar zu machen.

Name: _____

Begonnen am: _____



Arbeitsblatt 1

Was Max bereits weiß

*Halten Sie höchstens drei Botschaften fest, die Max von Ihnen bereits kennt.
Prüfen Sie anschließend, welche davon Sie nicht erneut aussprechen müssen.*

Datum: _____

1. Max weiß bereits:

2. Max weiß bereits:

3. Max weiß bereits:

Welcher Satz bleibt künftig auf dem Papier?

Arbeitsblatt 2

Max gegen seinen Konsum

Sammeln Sie ausschließlich Aussagen und Handlungen, die von Max selbst ausgehen und seine konsumkritische Seite erkennen lassen. Bleiben Sie beim genauen Wortlaut oder bei der beobachtbaren Handlung.

Datum: _____

Datum	Wörtliche Aussage oder Handlung von Max

Was verändert dieser Blick bei mir?

Arbeitsblatt 3

Spreche ich gerade für Max?

Prüfen Sie eigene Sätze darauf, wessen Lebensbereich sie betreffen.

Formulieren Sie nur das, was zur gemeinsamen Beziehung oder zu Ihrem eigenen Lebensbereich gehört.

Datum: _____

Mein Satz	Lebensbereich	Bleibt liegen / neue Formulierung

Der eine Satz, den ich Max tatsächlich mitteile:

Arbeitsblatt 4

Erziehe ich noch - oder spreche ich mit einem Erwachsenen?

Ordnen Sie frühere Sätze ein und verwandeln Sie Erziehungsbotschaften in eine ablehnbare Bitte, ein begrenztes Angebot oder eine eigene Entscheidung.

Datum: _____

Bisheriger Satz	Bitte / Angebot / Entscheidung	Neue Formulierung

Welche Formulierung lasse ich vollständig liegen?

Arbeitsblatt 5

Wo bin ich noch hinter Max her?

*Beobachten Sie eine Woche lang Ihre Impulse zum Anrufen, Schreiben oder Erledigen.
Zwischen Impuls und Handlung liegt mindestens eine bewusste Entscheidung.*

Datum: _____

Impuls	Was soll Max danach tun?	Lebensbereich	Entscheidung nach dem Warten

Was geschieht, wenn ich bis morgen warte?

Arbeitsblatt 6

Wahrnehmen – aufschreiben – liegenlassen

Nutzen Sie bei einem deutlichen Handlungsimpuls immer dieselben sechs Leitfragen.

Wiederholen Sie die Beobachtung sieben Tage lang im kleinen Tagebuch.

Datum: _____

Datum und Uhrzeit / Was ist tatsächlich geschehen?

Welche Geschichte erzählt mein Kopf dazu?

Was möchte ich jetzt sagen oder tun?

Wessen Lebensbereich ist betroffen?

Was ist am nächsten Tag noch übrig?

Arbeitsblatt 7

Was will Max gerade von mir?

Unterscheiden Sie Mitteilung, Gesprächswunsch und konkrete Bitte.

Hören Sie wörtlich zu und holen Sie einen Auftrag erst ab, bevor Sie helfen oder raten.

Datum: _____

Was hat Max wörtlich gesagt oder geschrieben?

Welchen Auftrag habe ich sofort darin gehört?

Mitteilung, Gesprächswunsch oder konkrete Bitte?

Mein Klärungssatz:

Was wollte Max danach ausdrücklich von mir?

Arbeitsblatt 8

Unterstütze ich Max – oder übernehme ich für ihn?

Prüfen Sie vor einer Zusage, welchen Schritt Max selbst übernimmt, was Sie anbieten und wo Ihr Beitrag endet. Beginnen Sie Ihren Teil erst nach Max' erstem Schritt.

Datum: _____

Was möchte Max erreichen und was hat er bereits selbst getan?

Der nächste Schritt von Max:

Unser begrenzter Beitrag:

Unser Angebot endet hier:

Meine drei Sätze:

Du übernimmst ...

Wir übernehmen ...

Unser Angebot endet ...

Arbeitsblatt 9

Die Lebensbereiche ordnen

Ordnen Sie gegenwärtige Konflikte dem Lebensbereich der Eltern, Max' Lebensbereich oder einem Berührungspunkt zu. Formulieren Sie anschließend eine eigene, umsetzbare Entscheidung.

Datum: _____

Unser Lebensbereich	Max' Lebensbereich	Berührungspunkte

Meine eine klare Entscheidung für die nächsten sieben Tage:

Prüfung:

- ☐ liegt in unserem Lebensbereich
- ☐ ist ohne Max' Zustimmung umsetzbar
- ☐ klingt ruhig und eindeutig

Arbeitsblatt 10

Beziehung anbieten – Kontrolle beenden

*Prüfen Sie Kontakte darauf, ob Sie Beziehung anbieten oder Informationen und Beruhigung erhalten wollten.
Entwickeln Sie ein Beziehungsangebot ohne Nebenauftrag.*

Datum: _____

Kontakt	Beziehungsangebot	Kontrollbewegung	Meine neue Handlung

Mein Beziehungsangebot für diese Woche:

Arbeitsblatt 11

Die Elternachse bleibt bestehen

*Trennen Sie persönliche und gemeinsame Entscheidungen. Vereinbaren Sie für gemeinsame Themen einen Zwischensatz, einen Abstimmungsweg und eine verlässliche Antwort.
Wer allein entscheidet, benennt seinen Gesprächspartner außerhalb der Familie.*

Datum: _____

Das entscheide ich für mich		Das entscheiden wir gemeinsam
Gemeinsames Thema	Zwischensatz / Frist	Gemeinsame Antwort

Wenn ich allein entscheide: mein Gesprächspartner und unser Kontaktweg

Arbeitsblatt 12

Das eigene Leben wieder in Besitz nehmen

*Machen Sie sichtbar, was geblieben ist, was Sie zurückgestellt haben und was Sie jetzt wieder aufnehmen.
Geben Sie drei Vorhaben einen konkreten Termin.*

Datum: _____

Erhalten geblieben	Zurückgestellt	Wieder aufnehmen	Erster Termin
Vorhaben		Tag	Uhrzeit

Mein Satz zum Schutz eines eigenen Termins:

Heute gehörte mir wieder ...