



KINDESSENZ

Workbook zum Film

Dieses Workbook ist dazu gedacht, mit Hilfe der Fragen die Erlebnisse des Films noch zu vertiefen. Einige Szenen haben vielleicht etwas in dir bewegt. Dies ist ein Angebot dir noch etwas Zeit zu nehmen, um für dich zu forschen und zu reflektieren. Denn dabei können sehr wertvolle Impulse für dich und euer Familienleben entstehen. Nutze die Fragen auch gern als Grundlage, um dich in der Gruppe mit anderen auszutauschen. Am besten direkt nach dem Film, wenn die Eindrücke noch frisch sind. Los geht's!



Schreibe auf, welche Szenen aus dem Film dir jetzt im Nachhinein noch ganz besonders präsent sind.

Was glaubst du, warum dich besonders diese Szenen berührt haben/dir aufgefallen sind? (picke dir 2-3 der genannten heraus)



KINDESSENZ

Workbook zum Film

Wie geht es Dir nun direkt nach dem Film. Beschreibe ganz spontan und ohne mehr drüber nachzudenken deine Gefühle.

Gibt es nach dem Film irgendetwas, worüber Du gern mit Deinem Partner/Partnerin/anderen Bezugsperson, mit der Du Dein Kind begleitest, sprechen möchtest?



KINDESSENZ

Workbook zum Film

Wo sind Fragen für Dich durch den Film aufgetaucht? Wo hast Du Widerstände gespürt?

Was wäre deine ganz persönliche KindEssenz – der Schatz deines Kindes, den du gern erhalten möchtest?



KINDESSENZ

Workbook zum Film

Hast du Ideen, was wie du deinem Kind dabei helfen kannst?

Was davon kannst du in den nächsten drei Tagen ausprobieren? Nimm dir eine konkrete Sache vor, die du ab jetzt für drei Tage (oder länger) in deinen Alltag einfließen lässt (wie z.B. Ich beobachte mein Kind mehr, halte mich etwas zurück und versuche zu verstehen, was es gerade vorhat.)



Was lernst du von deinem Kind? Wie entwickelt es dich oder wo siehst du Potential, dass es dich entwickeln kann?

Welches Erlebnis könntest du/könntet ihr mit deinem/eurem Kind initiieren, wo ihr alle Spaß habt und euch begegnen könnt?



KINDESSENZ

Workbook zum Film

Was davon könntest Du in den nächsten 5 Tagen umsetzen?

Falls Du gemerkt hast, dass du dir auch gern Unterstützung fürs Familienleben holen möchtest, wohin könntest du dich wenden? Schreib auf, welche Form von Hilfe dir/euch als Familie guttun könnte (Gespräch/Austausch, Unterstützung im Haushalt, Paarzeit...) und mache dich ab jetzt auf den Weg diese zu holen.