



Checkliste: Selbstreflexion zu „Was ist normal?“

Was ist für dich „normal“?

Was ist „normal“ für deinen Partner?

Wenn du oder ihr euer Kind anschaut ohne die Bewertungen von außen, ist es dann „normal“ für euch?

Wenn nicht, warum ist das so? Welche Gefühle stecken dahinter?

Ist es Scham? Scham, versagt zu haben? Scham, keine gute Mutter oder Vater zu sein? Scham, was sagen die anderen?

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thin blue border, intended for a person to write their thoughts or feelings about shame.

Ist es Angst? Angst, es könnte so bleiben? Angst, mit der Situation nicht fertig zu werden? Angst vor den Urteilen anderer?

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thin blue border, intended for a person to write their thoughts or feelings about fear.