

11. Strategien für dein Bedürfnis nach Achtung

- Ich spreche jeden Tag liebevolle Glaubenssätze!
- Ich habe achtungsvolle Gedanken über mich selbst und achte auf meine innere Stimme!
- Ich verzeihe mir, wenn ich mal einen Fehler gemacht habe!
- Ich zeige klar meine Grenzen und bin Schutzschild für mich selbst (s. Kapitel 3).
- Ich lebe einen achtungsvollen Umgang miteinander vor (in der Partnerschaft, in der Beziehung zu meinem Kind, im Umgang mit anderen Menschen).
- Ich investiere in Freundschaften, in denen mein Bedürfnis nach Achtung erfüllt ist.
- Ich umgebe mich auch in meiner Familie mit Menschen, die mein Bedürfnis nach Achtung erfüllen!
- Ich gehe in Familienkonferenzen mit meinen Kindern ins Gespräch und erkläre immer wieder, wie wichtig mir ein achtungsvoller Umgang miteinander ist.
- Ich übe in Rollenspielen beispielsweise mit Kuscheltieren, wie ein achtungsvoller Umgang aussehen könnte.
- Ich zeige meinen Mitmenschen konkret, was Achtung für mich bedeutet (z. B.: Wir verzichten auf Schimpfwörter).
- Ich vereinbare mit meinen Familienmitgliedern ein geheimes Zeichen, wenn mein Bedürfnis nach Achtung unerfüllt ist und meine Kinder/ mein:e Partner:in dürfen dann freiwillig entscheiden, ob sie ihr Verhalten verändern möchten.

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer **Onlinetrainings**:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>