

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# Fragebogen



## Selbstreflexion für Väter

Diese Fragen sollen Vätern helfen, über ihre Stärken und Bereiche nachzudenken, in denen sie wachsen können.

**1 Beziehungsorientiert:** Nehme ich mir Zeit, um wirklich zuzuhören, wenn mein Kind mit mir spricht, auch wenn ich beschäftigt bin oder gestresst fühle?

☆☆☆☆☆

**2 Emotionale Verfügbarkeit:** Fühle ich mich wohl dabei, meine Gefühle offen mit meinen Kindern zu teilen?

☆☆☆☆☆

**3 Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:** Wie gehe ich mit Veränderungen im Verhalten oder in den Bedürfnissen meiner Kinder um? Kann ich meine Erziehungsstile entsprechend anpassen?

☆☆☆☆☆

**4 Erziehung und Führung:** Reflektiere ich über die Werte und Lektionen, die ich meinen Kindern vermittele? Wie konsequent bin ich in der Erziehung?

☆☆☆☆☆

**5 Selbstfürsorge und Vorbildfunktion:** Wie gut kümmere ich mich um meine physische und psychische Gesundheit? Bin ich mir bewusst, wie mein Verhalten als Vorbild für meine Kinder dient?

☆☆☆☆☆

**6 Partnerschaft und Teamarbeit:** Wie bewerte ich meine Rolle und meinen Beitrag zur Partnerschaft in Bezug auf die Kindererziehung? Arbeiten wir als Team?

☆☆☆☆☆

**7 Freude und Präsenz:** Wie oft finde ich Freude und bin voll präsent in den Momenten, die ich mit meiner Familie verbringe?

☆☆☆☆☆

**8 Kommunikation und Konfliktlösung:** Wie effektiv kommuniziere ich mit meiner Familie? Wie gehe ich mit Konflikten um?

☆☆☆☆☆

**9 Unterstützung und Förderung:** Inwieweit unterstütze ich die Interessen und Bestrebungen meiner Kinder?

☆☆☆☆☆

**10 Reflexion und Wachstum:** Wie oft nehme ich mir Zeit für Selbstreflexion über meine Rolle als Vater? Bin ich offen für Feedback und bereit, daraus zu lernen?

☆☆☆☆☆