



# Warme Dusche

## *Für die ganze Familie*

Setze dich mit deinem Kind oder setzt euch idealerweise mit der ganzen Familie zusammen. Sucht euch ein Familienmitglied aus, mit dem ihr starten wollt und sagt ihm reihum, was ihr an ihm total gerne mögt, was ihr an ihm bewundert oder was es gut kann. Schenkt ihm einen Moment voller Komplimente und wechselt dann zur nächsten Person. Ihr könnt die Komplimente auch aufschreiben oder aufmalen und sie für alle sichtbar aufhängen.

Eine „Warme Dusche“ lässt sich leicht in Alltagssituationen einbauen, z.B. am Esstisch oder beim Autofahren.

## *Hintergrundgedanken für die Eltern*

Ein Familienalltag wird in jeder Familie immer mal wieder durch Streitereien begleitet. Anstatt euch in kleineren Rechthabereien zu verbeißen und euch über Fehler der anderen zu beschweren, schaut doch mal auf die positiven Eigenschaften und sagt sie euch gegenseitig. Dies schafft sofort eine liebevolle und wertschätzende Atmosphäre.

Außerdem gilt: Umso öfter wir etwas hören, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich zu einem Glaubenssatz entwickelt. Regelmäßige warme Duschen stärken das Selbstbewusstsein deines Kindes und der anderen Familienmitglieder und sorgen für noch mehr Harmonie innerhalb der Familie.