

Der geführte Familienrat

Ruhig ankommen, jede Stimme hören und einen kleinen nächsten Schritt festhalten.



WURUM ES GEHT

Der Familienrat ist ein ruhiger Gesprächsraum. Es geht ums Verstehen - nicht darum, wer recht hat oder alles sofort zu lösen.

Unsere drei Gesprächsregeln



Wir hören zu.

Eine Person spricht.



Jede Sicht darf da sein.

Es geht ums Verstehen.



Kleine Schritte reichen.

Ein nächster Schritt genügt.

So läuft eine kurze Runde ab



1 ANKOMMEN

Ruhig werden und Regeln lesen.



2 THEMA

Kurz sagen, worum es geht.



3 STIMMEN

Jede Person darf sprechen oder passen.



4 MITNEHMEN

Eine kleine Vereinbarung reicht.



WICHTIG

Niemand muss sprechen. Kurze Antworten, Pausen und unterschiedliche Sichtweisen dürfen dazugehören. Beginnt mit nur einem Thema.



VORBEREITEN

Welches Gespräch passt heute?

Wählt nur ein Format. Die Fragen auf den folgenden Seiten geben Orientierung und müssen nicht vollständig beantwortet werden.



Wochenrunde

Überblick, Planung und ein gemeinsamer Wochenfokus

ZEIT ca. 10-20 Min.

ERGEBNIS Fokus der Woche



Konflikt klären

Ruhig verstehen, was beim nächsten Mal helfen kann

ZEIT ca. 15-25 Min.

ERGEBNIS kleine Vereinbarung



Erfolgsmomente würdigen

Das Gelungene sehen und ihm mehr Raum geben

ZEIT ca. 8-15 Min.

ERGEBNIS was bleiben darf



Stress entlasten

Sortieren, was gerade zu viel ist

ZEIT ca. 10-20 Min.

ERGEBNIS Entlastungsschritt



Entscheidung vorbereiten

Möglichkeiten gemeinsam abwägen

ZEIT ca. 15-25 Min.

ERGEBNIS nächster Klärungsschritt



Was gerade dran ist

Offenen oder gemischten Themen Raum geben

ZEIT ca. 10-20 Min.

ERGEBNIS was jetzt wichtig ist



Wir schauen gemeinsam hin

Ein Thema. Jede Stimme. Ein kleiner nächster Schritt.



Wir hören zu.

Eine Person spricht.



Jede Sicht darf da sein.

Es geht ums Verstehen.



Kleine Schritte reichen.

Ein nächster Schritt genügt.

UNSER THEMA

Worum geht es heute?

WER IST DABEI?

Jede Stimme zählt Stichworte genügen. Jede Person darf sprechen, zeigen oder passen.

1 Das ist mir wichtig

Was liegt mir am Herzen?

2 Das war schwierig

Was hat mich belastet?

3 Das wünsche ich mir

Was würde mir helfen?

4 Meine Idee

Was könnten wir ausprobieren?



Danach: Wählt genau ein Fragenblatt, das zu eurem Thema passt.

Wochenrunde · Konflikt · Erfolg · Stress · Entscheidung · offenes Thema

Wochenrunde

Überblick, Planung und ein gemeinsamer Wochenfokus



ca. 10-20 Min. Ergebnis: Fokus der Woche

1 Was steht an?

Was steht diese Woche bei uns an?

2 Worauf freuen wir uns?

Worauf freuen wir uns?

3 Was könnte schwer werden?

Was könnte anstrengend werden?

4 Wer braucht Hilfe?

Wer braucht wobei Unterstützung?

5 Was ist unser Wochenfokus?

Was ist unser kleiner Familienfokus für diese Woche?

6 Was halten wir fest?

Was halten wir konkret fest?

Konflikt klären

Ruhig verstehen, was beim nächsten Mal helfen kann



ca. 15-25 Min. Ergebnis: kleine Vereinbarung

Nicht klären, wer recht hat - sondern was helfen kann.

1 Was ist los?

Worum geht es gerade?

2 Was hast du erlebt?

Was ist aus deiner Sicht passiert?

3 Was war schwer?

Was war für dich schwierig?

4 Was wünschst du dir?

Was wünschst du dir beim nächsten Mal?

5 Was könnten wir probieren?

Was können wir gemeinsam anders versuchen?

6 Was ist unser kleiner Schritt?

Welche kleine Vereinbarung treffen wir?

Erfolgsmomente würdigen

Das Gelungene sehen und ihm mehr Raum geben



ca. 8-15 Min. Ergebnis: was bleiben darf

1 Was ist gelungen?

Was ist uns in letzter Zeit gelungen?

2 Wer hat etwas geschafft?

Wer hat etwas geschafft, versucht oder beigetragen?

3 Was hat geholfen?

Was hat dabei geholfen?

4 Wie hat es sich angefühlt?

Wie hat sich das für euch angefühlt?

5 Was soll bleiben?

Was möchten wir beibehalten?

6 Wie machen wir es sichtbar?

Wie können wir diesen Erfolg sichtbar machen?

Stress entlasten

Sortieren, was gerade zu viel ist



ca. 10-20 Min. Ergebnis: Entlastungsschritt

1 Was ist gerade zu viel?

Was fühlt sich gerade zu viel an?

2 Wann merken wir den Stress?

Wann merken wir den Stress besonders?

3 Wer braucht was?

Wer braucht gerade was?

4 Was kann leichter werden?

Was können wir kleiner, leichter oder klarer machen?

5 Was lassen wir weg?

Was lassen wir diese Woche bewusst weg?

6 Was entlastet uns wirklich?

Welcher nächste Schritt entlastet uns wirklich?

Entscheidung vorbereiten

Möglichkeiten gemeinsam abwägen



ca. 15-25 Min. Ergebnis: nächster Klärungsschritt

1 Was müssen wir entscheiden?

Welche Entscheidung steht an?

2 Welche Wege gibt es?

Welche Möglichkeiten gibt es?

3 Was spricht dafür?

Was spricht für die einzelnen Möglichkeiten?

4 Was ist uns wichtig?

Was ist uns dabei als Familie wichtig?

5 Was brauchen wir noch?

Was brauchen wir noch, bevor wir entscheiden?

6 Was ist der nächste Schritt?

Was ist der nächste Vorbereitungsschritt?

Was gerade dran ist

Offenen oder gemischten Themen Raum geben



ca. 10-20 Min. Ergebnis: was jetzt wichtig ist

1 Was soll Raum bekommen?

Was soll heute Raum bekommen?

2 Warum ist es wichtig?

Warum ist es wichtig, dass wir darüber sprechen?

3 Wer möchte etwas sagen?

Wer möchte etwas dazu sagen?

4 Was brauchen wir gerade?

Zuhören, Klären, Planen, Entlasten oder Feiern?

5 Was nehmen wir mit?

Was nehmen wir als kleinen nächsten Schritt mit?

6 Wann schauen wir wieder darauf?

Wann schauen wir noch einmal darauf?

Das nehmen wir mit

Ihr habt hingeschaut. Ein kleiner nächster Schritt reicht für heute.

GEWÄHLTES FORMAT

UNSER THEMA

UNSERE KLEINE VEREINBARUNG

Was probieren wir konkret aus?

WER ACHTET WORAUF?

Wer erinnert, unterstützt oder übernimmt etwas?

WORAN MERKEN WIR, DASS ES GEHOLFEN HAT?

Was fühlt sich dann klarer, ruhiger oder leichter an?

WANN SCHAUEN WIR WIEDER DARAUF?

Datum oder passender Moment

BEIM NÄCHSTEN BLICK

☐ beibehalten ☐ anpassen ☐ abschließen



Digital erinnern, speichern und wieder aufgreifen

Familymap verbindet die Runde auf Wunsch mit Kompass, Stressentschlüssler, Erfolgsdetektor oder Familienvereinbarungen.