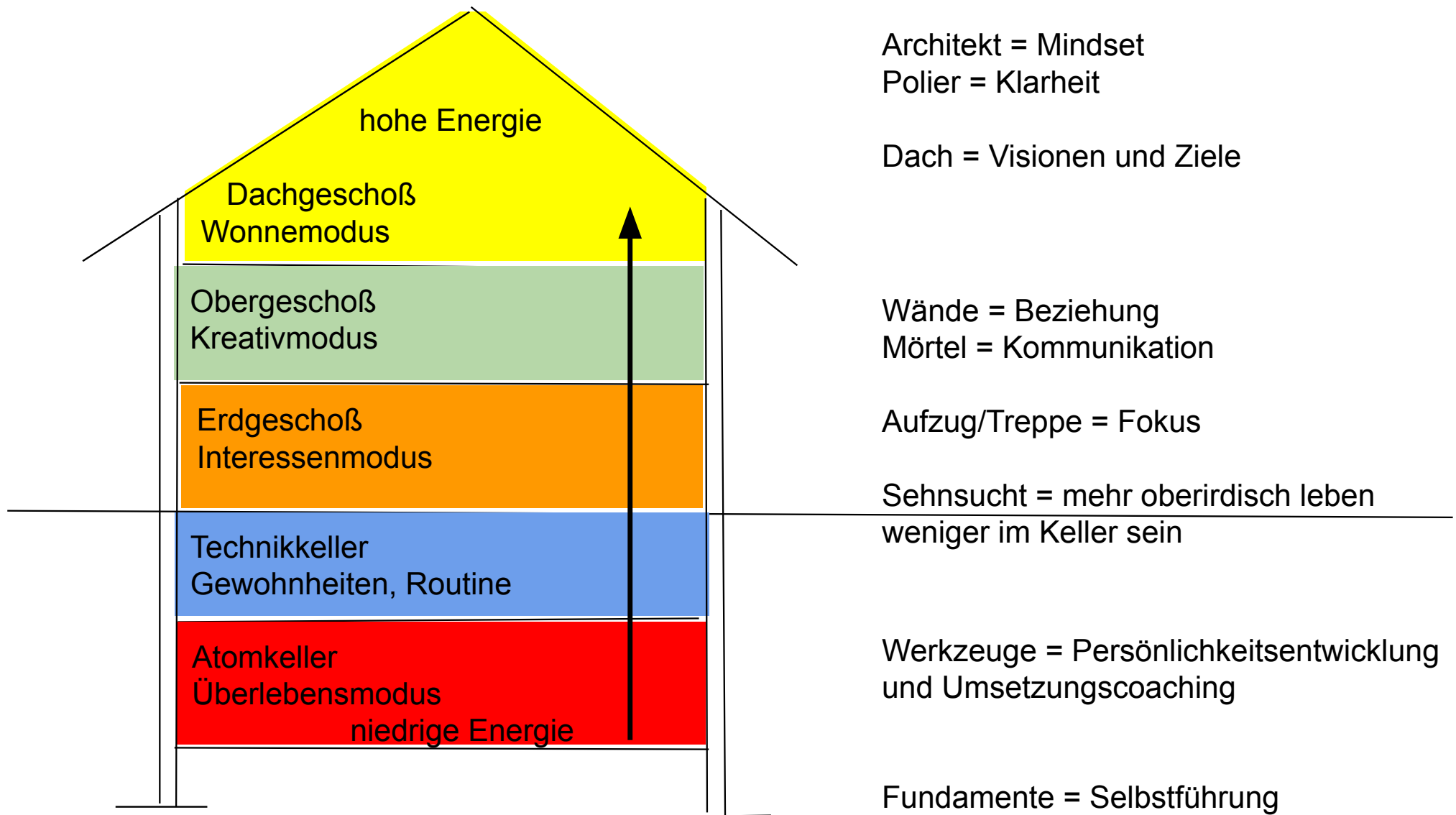


Das Haus der Souveränität bauen = Themen für "Teenagerführung 2.0"



Wichtige Themen für die Teenagerführung.

Wo stehe ich jetzt und wo will ich hin?

zur Bewertung: 1 ist ganz am Anfang, 10 ist professionelles Niveau

Thema	Stand aktuell 1 bis 10	Wunsch 1 bis 10
1 Selbstführung		
2 Vision und Ziele		
3 Sehnsucht		
4 Beziehung		
5 Kommunikation		
6 Mindset		
8 Klarheit		
9 Fokus		
10 Persönlichkeitsentwicklung		
11 Umsetzung		
12 Energie		
13 Wonnemodus		
14 Kreativmodus		
15 Interessenmodus		
16 Gewohnheitsmodus		
17 Überlebensmodus		

Glossar: Haus der Souveränität

Hier findest du die Bedeutung der wichtigsten Bausteine, damit du präzise einschätzen kannst, wo du gerade stehst und wo du hinwillst.

Das Baumaterial & die Werkzeuge

- **Selbstführung:** Die Fähigkeit, dein eigenes Nervensystem zu steuern. Du bist der Kapitän deines Schiffes und entscheidest, wie du reagierst, statt nur reflexartig zu „feuern“.
- **Vision und Ziele:** Das klare Bild davon, wie dein Familienleben in zwei, fünf oder zehn Jahren aussehen soll. Ohne Ziel ist jeder Weg der falsche.
- **Sehnsucht:** Dein innerer Kompass. Das tiefe Bedürfnis nach Frieden, Liebe und echter Verbindung, das dich antreibt, dich auf diesen Weg zu machen.
- **Beziehung:** Das emotionale Band zwischen dir und deinem Teenager. Sieh es wie ein Konto: Zahlst du durch Vertrauen ein oder hebst du durch ständige Kritik ab?
- **Kommunikation:** Der „Mörtel“ zwischen den Steinen. Wie du sprichst und zuhörst, um Brücken zu bauen, statt Mauern zu errichten.
- **Mindset:** Deine innere Einstellung und die „Brille“, durch die du die Welt siehst. Bestimmt deine Bewertung der Situation („Er provoziert mich“ vs. „Er braucht Hilfe“).
- **Klarheit:** Die Fähigkeit, die Situation ohne die „Drama-Brille“ zu sehen. Zu wissen, was deins ist und was zum Umbau-Prozess deines Kindes gehört.
- **Fokus:** Der Aufzug in deinem Haus. Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit? Auf das, was nervt (Abfahrt in den Keller), oder auf das, was schon gelingt (Fahrt nach oben)?
- **Persönlichkeitsentwicklung:** Dein persönlicher Werkzeugkasten. Die Bereitschaft, zu wachsen und ungünstige Muster abzulegen, um die beste Version deiner selbst als Elternteil zu werden.
- **Umsetzung:** Wie gut bist du darin das umzusetzen, was du verstanden hast und/oder erreichen willst. Wie gut kannst du Widerstände überwinden?.
- **Energie:** Dein Kraftstoff. Wie viel „Saft“ hast du im Tank, um präsent und liebevoll zu bleiben, auch wenn es stürmisch wird?

Die 5 Stockwerke (Deine Modi)

- **Wonnemodus (Dachgeschoss):** Momente tiefer Verbundenheit, Dankbarkeit und purem Glück. Hier fließt alles ohne Anstrengung.
- **Kreativmodus (Obergeschoss):** Hier entstehen Lösungen. Du bist offen, spielerisch und kannst Konflikte mit Leichtigkeit und Humor lösen.
- **Interessenmodus (Erdgeschoss):** Die sachliche Basis. Du bist wertfrei und neugierig auf dein Kind („Spannend, erzähl mir mehr davon“), ohne sofort zu urteilen.
- **Gewohnheitsmodus (Technik-Keller):** Der Autopilot. Du funktionierst, wiederholst aber oft auch ungünstige, wenig hilfreiche Erziehungsmuster deiner eigenen Eltern.
- **Überlebensmodus (Atombunker):** Totale Stressreaktion. Die Ampel ist auf Rot. Hier gibt es nur noch Kampf, Flucht oder Erstarren. Erziehung findet hier nicht statt.