



Das  
confidimus-  
Prinzip

Diese Sätze habe ich gesagt, um mein Kind mit Essen zu belohnen, zu bestrafen oder zu trösten:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

**Diese Aussage möchte ich gerne reflektieren:**

Meine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse in der Situation:

So hat sich mein Kind in der Situation gefühlt, diese Gedanken und Bedürfnisse waren im Spiel:

**So hätte ich alternativ reagieren können, um die Situation (proaktiv) aufzulösen.  
Dieses Verhalten hätte auch meine Bedürfnisse berücksichtigt:**

1)

2)

3)

4)

5)

6)

**Das ist mein neues Handlungsmuster, wenn es zukünftig zu einer ähnlichen Situation kommt:**

Zusatzmaterial zu dem Buch von Katharina Fantl und Julia Litschko:  
**Dein Kind isst besser, als du denkst! Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können. Das confidimus-Prinzip**

Copyright © 2021 Kösel-Verlag • München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH • Neumarkter Str. 28 • 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

