



## Beispielfragen für Gespräche mit Kindern

### Alltag & Verbindung

- Was war heute das Schönste für dich?
- Gab es etwas, das sich heute nicht so gut angefühlt hat?
- Wann hast du heute gelacht?
- Was hat dich heute überrascht?

### Gefühle verstehen

- Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt?
- Was ist da in dir passiert?
- Wenn dein Gefühl eine Farbe hätte, welche wäre es?
- Was hättest du in dem Moment gebraucht?

### Gedanken & innere Welt

- Woran denkst du im Moment viel?
- Gibt es etwas, worauf du dich freust?
- Gibt es etwas, das dich gerade beschäftigt oder unsicher macht?
- Was ist dir im Moment besonders wichtig?

### Freunde & Beziehungen

- Mit wem hast du heute Zeit verbracht und wie war das für dich?
- Gab es einen Moment mit jemandem, der sich richtig gut angefühlt hat?
- Gab es etwas, das sich mit jemandem schwierig angefühlt hat?

### Reflexion & Entwicklung

- Worauf bist du heute stolz?
- Was war heute schwierig und wie bist du damit umgegangen?
- Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?
- Was hilft dir, wenn etwas schwer ist?

### Unterstützung in emotionalen Momenten

- Möchtest du mir erzählen, was passiert ist?
- Ich bin hier – wo möchtest du anfangen?
- Was brauchst du gerade von mir?
- Möchtest du, dass ich einfach zuhöre oder mit dir nach einer Lösung schaue?

Juliane Hoss

[Juliane@reflectwithjuliane.com](mailto:Juliane@reflectwithjuliane.com)

+27 67 161 4603

[www.reflectwithjuliane.com](http://www.reflectwithjuliane.com)

**REFLECT**  
with *Juliane*