

VALÉRIE ZAUGG HERZENSRAUM

Erstgespräch & Standortbestimmung

Vorbereitungsbogen für Eltern - damit wir schneller verstehen, was euch wirklich entlastet.

Leitgedanke

Verstehen statt Bewerten. Beziehung statt Machtkampf. Entwicklung statt Perfektion.

Stand: 13.06.2026 | Jedes Kind. Sein Weg. Unser Fokus.

Warum dieser Bogen hilfreich ist

Dieser Bogen hilft, eure aktuelle Situation zu ordnen. Es geht nicht darum, alles perfekt auszufüllen. Es geht darum, erste Zusammenhänge sichtbar zu machen: Was belastet? Was funktioniert bereits? Wo braucht ihr Entlastung?

Hinweis

Nimm dir 10 bis 20 Minuten Zeit. Stichworte reichen. Du musst nichts beweisen - der Bogen soll dich entlasten, nicht zusätzlich belasten.

1. Angaben

Name Eltern / Bezugsperson	_____
Name und Alter des Kindes	_____
Kontakt / E-Mail	_____
Datum	_____

2. Aktuelles Anliegen

Was führt euch zu Herzensraum?	_____ _____ _____
Was soll sich für euch im Alltag verändern?	_____ _____ _____

3. Belastende Situationen

Bereich	trifft zu?	kurze Notizen / Beispiele
Wut / Ausraster / Schreien	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> manchmal <input type="checkbox"/> nein	
Rückzug / Blockade / Verweigerung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> manchmal <input type="checkbox"/> nein	
Hausaufgaben / Lernen / Schule	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> manchmal <input type="checkbox"/> nein	
Übergänge: Morgen, Abend, Medien, Schlaf	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> manchmal <input type="checkbox"/> nein	
Geschwister / Familie / Trennung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> manchmal <input type="checkbox"/> nein	
Konzentration / Impulsivität / Reizüberflutung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> manchmal <input type="checkbox"/> nein	

4. Wann ist es besonders schwierig?

Tageszeit / Situation / Auslöser	_____ _____ _____ _____
----------------------------------	----------------------------------

5. Was hilft bereits ein wenig?

Routinen, Sätze, Pausen, Orte, Personen, Interessen	_____ _____ _____ _____
---	----------------------------------

6. Stärken des Kindes

Was kann dein Kind gut? Was macht es gern? Wann strahlt es?	_____ _____ _____ _____
---	----------------------------------

7. Familiensystem und Alltag

Frage	Notizen
Wer gehört zur Familie / zum Alltag des Kindes?	
Welche Betreuung / Schule / Fachstellen sind beteiligt?	
Gibt es Diagnosen, Abklärungen, Wartelisten oder Empfehlungen?	
Welche Themen sind für euch als Eltern besonders anstrengend?	
Was wünscht ihr euch von mir konkret?	

8. Zielklärung

Bitte kreuze maximal drei Hauptziele an. So bleibt der Prozess übersichtlich.

- weniger Eskalationen und mehr Ruhe im Alltag
- mein Kind besser verstehen
- mehr Sicherheit als Eltern gewinnen
- ADHS / ASS / starke Gefühle besser einordnen
- Hausaufgaben und Lernen entlasten
- Schule / Fachstellen / Gespräche vorbereiten
- Selbstwert und Stärken des Kindes fördern
- klare Strukturen, Rituale und Grenzen entwickeln
- Umgang mit Trennung, Übergängen oder familiären Belastungen klären

9. Für das Erstgespräch mitbringen

- wichtige Schulberichte, Abklärungen oder Empfehlungen, falls vorhanden
- Notizen zu typischen Situationen
- eine konkrete Alltagssituation, die wir gemeinsam anschauen können
- eine Frage, die dir besonders wichtig ist

Abschluss

Du musst nicht alles schon sortiert haben.

Genau dafür ist das Erstgespräch da: Wir ordnen gemeinsam, was gerade viel ist, und suchen den nächsten tragbaren Schritt.