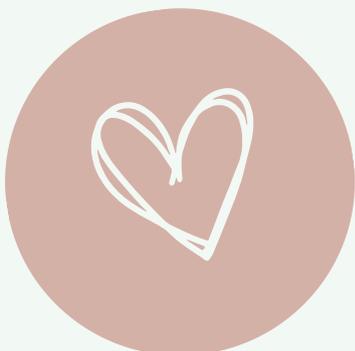


*Margarete Zöchmeister*

ELTERNCOACHING

# 80 geniale Fragen für einen Gute-Nacht-Plausch



**Verwandle Schlafenszeit  
in Bindungszeit**

**Fragen für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 12 Jahren.**

# Über den Tag reden

## ab ca. 2 jährige Kinder

- Mit wem hast du heute am liebsten gespielt?
- Hat dich heute etwas zum Lachen gebracht?
- Was war dein Lieblingsessen heute?
- Hast du heute ein Tier gesehen? Welches?
- Was war das Tollste, was du heute gemacht hast?

## ab ca. 7 jährige Kinder

- Wenn du an deinen heutigen Schultag denkst- was war das Interessanteste?
- Was war heute anders als sonst?
- Gab es heute einen Lieblingsmoment mit deinen Freunden?
- Was war die größte Überraschung des Tages?
- Welche neue Idee hattest du heute?

# Wie fühlst du dich?

## ab ca. 2 jährige Kinder

- Was hat dich heute glücklich gemacht?
- Gab es heute etwas, das dich traurig gemacht oder enttäuscht hat?
- Wer oder was hat dich heute beruhigt oder getröstet?
- Wie fühlst du dich, wenn du ins Bett gehst?
- Hast du heute jemanden vermisst? Wer war das?

## ab ca. 7 jährige Kinder

- Wie würdest du deine heutigen Gefühle in einem Wort beschreiben?
- Gab es heute einen Moment, in dem du dich besonders stolz gefühlt hast?
- Fühlst du dich wegen etwas unsicher oder ängstlich? Wie gehst du damit um?
- Was würdest du ändern wollen, um dich besser zu fühlen?
- Was hat dich heute motiviert oder inspiriert?

# Freunde und Familie

## ab ca. 2 jährige Kinder

- Wer ist dein bester Freund in der Kita/Schule?
- Wie findest du neue Freunde?
- Wenn du eine Superheld wärst, um einem Freund oder Familienmitglied zu helfen, welcher wäre das?
- Welches Familienmitglied macht die besten Witze?
- Gab es heute Streit mit einem Freund?

## ab ca. 7 jährige Kinder

- Was war das Schönste, was jemand heute für dich getan hat?
- Wer war heute für dich da, und wie hat das geholfen?
- Was war heute dein schönster Moment mit Freunden / Familie?
- Was bedeutet es für dich, ein guter Freund/eine gute Freundin zu sein?
- Hat jemand heute etwas gesagt, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

# Wünsche und Träume

## ab ca. 2 jährige Kinder

- Wenn du dir für morgen etwas wünschen könntest, was wäre das?
- Was würdest du tun, wenn du eine Superkraft hättest?
- Was möchtest du lernen oder besser können?
- Wenn du ein Tier sein könntest, welches wärst du gerne?
- Was ist dein größter Wunsch?

## ab ca. 7 jährige Kinder

- Was würdest du machen, wenn du für einen Tag unsichtbar sein könntest?
- Was ist der größte Traum, den du für unsere Familie hast?
- Was würdest du ändern, wenn du die Welt für einen Tag regieren könntest?
- Wenn du eine Zeitmaschine hättest, in welche Zeit würdest du reisen und warum?
- Was ist deine glücklichste Erinnerung?

# Entdeckungen und Abenteuer

## ab ca. 2 jährige Kinder

- Was ist dein Lieblingsspielzeug und warum?
- Hast du heute etwas Lustiges entdeckt?
- Was ist das Beste, was du beim Spielen draußen erlebt hast?
- Welches Buch findest du besonders toll?
- Was würdest du gerne als nächstes Bastelprojekt starten?

## ab ca. 7 jährige Kinder

- Wenn du eine Schatzkarte hättest, wo würde sie hinführen und was würdest du finden?
- Was würdest du gerne erfinden, um die Welt zu verbessern?
- Wenn du einen neuen Planeten entdecken könntest, wie würde er aussehen?
- Was ist das Ungewöhnlichste, das du je gesehen oder erlebt hast?
- Wenn du ein Forscher wärst, was würdest du gerne untersuchen?

# Dankbarkeit und Glücksmomente

## ab ca. 2 jährige Kinder

- Hast du heute etwas Schönes am Himmel gesehen?
- Kannst du drei Dinge nennen, die dich glücklich machen?
- Was ist dein Lieblingsplatz zu Hause und warum?
- Was macht dir am meisten Freude, wenn wir zusammen sind?
- Was ist dein größter Wunsch?

## ab ca. 7 jährige Kinder

- Was ist etwas, das du jeden Tag tust und das dich glücklich macht?
- Welches Kompliment hast du heute erhalten oder gemacht, das dich glücklich gemacht hat?
- Für welche Person in deinem Leben bist du besonders dankbar und warum?
- Welches Lied hebt deine Stimmung?
- Was ist dein Wohlfühlplatz, um nachzudenken oder zu träumen?

# Heranforderungen

## ab ca. 2 jährige Kinder

- Musstest du heute auf etwas warten? Wie war das für dich?
- Gab es etwas, das du heute nicht machen wolltest?
- Ist dir heute etwas schwergefallen? Wie bist du damit umgegangen?
- Gab es heute Regeln, die schwer zu befolgen waren?
- War heute ein Freund nicht da? Hast du ihn vermisst?

## ab ca. 7 jährige Kinder

- Hast du heute etwas gemacht, das du anfangs nicht wolltest? Wie hast du dich danach gefühlt?
- Gab es eine Situation, in der du mutig sein musstest?
- Hast du heute bei etwas Hilfe gebraucht? Wie war es, um Hilfe zu bitten?
- Gab es heute einen Moment, in dem du fast aufgegeben hättest? Was hat dich motiviert, weiterzumachen?
- Hattest du heute ein Ziel, das schwer zu erreichen war?

# Lösungen

## ab ca. 2 jährige Kinder

- War etwas kaputt, und du hast geholfen, es zu reparieren?
- Hattest du heute Streit? Wie habt ihr euch wieder vertragen?
- Was hast du getan, als es nicht gleich klappte?
- Gab es heute etwas, das du nicht alleine machen konntest? Wie hast du um Hilfe gebeten?
- Wie erfüllst du dir deine Wünsche?

## ab ca. 7 jährige Kinder

- Hattest du Angst vor etwas und hast dich dann doch getraut? Wie hast du dich mutig gemacht?
- Was war dein Plan B, als es zunächst nicht funktionierte?
- Musstest du heute warten? Was hast du gemacht, um die Wartezeit zu überbrücken?
- Wie bist du zu deiner Entscheidung gekommen?
- Hast du heute etwas zum ersten Mal gemacht? Wie war es?



*Hallo, ich bin Margarete!*

**Elternberaterin, Mutmacherin und Ressourcen-Entdeckerin**

Als langjährige Pädagogin, Mutter zweier Kinder, Mentaltrainerin und Familienberaterin habe ich es mir zur Mission gemacht, den wahren Helden unserer Gesellschaft – den Eltern – zur Seite zu stehen.

**Du suchst Unterstützung auf deinem Weg als Elternteil? Dann bist du hier genau richtig.**



*Blieben wir in Kontakt:*



@margaretezoechmeister



Margarete Zöchmeister



margarete@eltern-coach.at



www.eltern-coach.at