

Frag dein Kind anders – und erfahre mehr vom Tag

Fast alle Eltern kennen das:

„Wie war es heute in der Schule/Kindergarten?“ – „Gut.“

Oder: „Und was habt ihr gemacht?“ – „Weiss nicht.“

Kinder antworten oft so kurz, weil sie nicht wissen, worüber sie erzählen sollen.

Offene Fragen helfen – aber noch besser sind Fragen, die **konkret und anschaulich** sind. Wenn dein Kind sich die Situation vorstellen kann oder genau weiss, was gemeint ist, kommen oft spannende Geschichten.

Beispiel:

Statt „Wie war es heute?“ kannst du fragen:

„Was war heute dein schönster Moment?“

Oder:

„Gab es heute etwas, das dich richtig zum Lachen gebracht hat?“

So entstehen Bilder im Kopf – und dein Kind erinnert sich leichter an Erlebnisse, die es mit dir teilen möchte.

Mit solchen Fragen trainierst du nicht nur die Gesprächsbereitschaft deines Kindes. Du förderst auch **Achtsamkeit, Empathie und Perspektivwechsel** – Fähigkeiten, die Kinder ein Leben lang begleiten und die Teil einer echten „Lebensschule“ sind.

Denn wer seinen Tag bewusst wahrnimmt, lernt sich selbst und andere besser zu verstehen.

Positive Rückblicke

1. Was hat dich heute am meisten zum Lachen gebracht?
2. Wer war heute besonders nett zu dir?
3. Was war dein Lieblingsmoment heute?
4. Gab es heute etwas, das du zum ersten Mal gemacht hast?
5. Was waren heute deine drei schönsten Erlebnisse?
6. Gab es heute etwas, dass dein Herz fröhlich gemacht hat?
7. Gab es heute etwas, das dich stolz gemacht hat?



mutigundstark


Starke Kinder-Starke Zukunft

Herausforderungen & Gefühle

8. Was war heute ein bisschen schwierig oder doof?
9. Gab es einen Moment, in dem du dich geärgert hast?
10. Hast du jemandem geholfen oder hat dir jemand geholfen?
11. Ist heute etwas passiert, das du nicht so gut fandest?
12. Hat es heute eine Überraschung für dich gegeben?
13. Hast du heute etwas geschafft, von dem du dachtest: „Das ist schwierig“ – oder „Das schaffe ich nicht“?
14. Hat dich heute jemand zum Lachen gebracht?
15. Hast du heute jemanden getroffen und dich besonders darüber gefreut? Wer war das?
16. Was glaubst du, wer heute den schönsten Tag hatte – und warum?

Kreative Varianten

17. Wenn dein Tag eine Farbe wäre – welche wäre das?
18. Welches Emoji passt am besten zu deinem Tag?
19. Welchen Superhelden würdest du heute für deinen Tag auswählen?
20. Welche Superkraft hast du heute gehabt?
21. Wenn dein Tag ein Game-Level wäre – von 1 bis 10, welches wäre das?
22. Wenn dein heutiger Tag ein Bild wäre, was würde man auf diesem Bild sehen?

 **Tipp:** Druck die Liste aus oder schneide einzelne Fragen als Kärtchen aus. Zieh jeden Tag eine neue Frage – so bleibt es spielerisch und spannend.



mutigundstark

Starke Kinder-Starke Zukunft