Wir sind eine Familie und doch verschieden

In einer Familie kommen Menschen mit unterschiedlichen Ausprägungen einzelner Temperamentsdimensionen zusammen. Schon von Anfang an unterscheiden sich auch Kinder in ihrer Reizwahrnehmung und -verarbeitung. Das stellt uns im Alltag manchmal vor Herausforderungen, gerade wenn es um die Bedürfnisse einzelner Personen geht, die im System der Familie berücksichtigt werden sollten: Das Kind mag es laut, du selbst bist geräuschempfindlich. Du liebst (Familien-)Feste, dein Kind ist zurückhaltend gegenüber anderen. Für die Organisation des Alltags kann es helfen, wenn du dir eure Unterschiedlichkeit bewusst machst. Die Kinderpsychiaterin Stella Chess und Kinderpsychiater Alexander Thomas begründeten in den 1980ern die erfahrungswissenschaftliche Temperamentsforschung und haben neun Temperamentsdimensionen beschrieben, auf denen wir uns in unterschiedlichen Ausprägungen befinden. Schätzen wir uns und die uns nahen Menschen ehrlich in diesen Dimensionen ein, können wir unser Verständnis für Familienmitglieder und ihre Bedürfnisse vertiefen. Das kann helfen, den Alltag zu entspannen. Bewerte nun diese neun Dimensionen von 1 bis 10 für einzelne Mitglieder deiner Familie. Notiere dafür immer den Namen des Familienmitglieds über der Tabelle. Möchtest du diese Technik später wiederholen oder für weitere Familienmitglieder ausfüllen, kannst du sie entweder kopieren oder unter *einguterplan.de/temperamentsdimensionen* herunterladen.

		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Aktivitätsniveau	*niedrig*	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	*hoch*
Rhythmus	*regelmäßig*	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	*unregelmäßig*
Ablenkbarkeit	*niedrig*	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	*hoch*
Reaktion bei Neuem	*Annäherung*	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	*Rückzug*
Anpassungsfähigkeit	*niedrig*	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	*hoch*
Ausdauer/Aufmerksamkeit	*lang*	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	*kurz*
Reaktionsintensität	*niedrig*	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	*hoch*
Sensitivität	*niedrig*	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	*hoch*
Allgemeine Stimmung	*positiv*	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	*negativ*

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Aktivitätsniveau	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Rhythmus	*regelmäßig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*unregelmäßig*
Ablenkbarkeit	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Reaktion bei Neuem	*Annäherung*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*Rückzug*
Anpassungsfähigkeit	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Ausdauer/Aufmerksamkeit	*lang*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*kurz*
Reaktionsintensität	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Sensitivität	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Allgemeine Stimmung	*positiv*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*negativ*

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Aktivitätsniveau	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Rhythmus	*regelmäßig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*unregelmäßig*
Ablenkbarkeit	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Reaktion bei Neuem	*Annäherung*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*Rückzug*
Anpassungsfähigkeit	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Ausdauer/Aufmerksamkeit	*lang*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*kurz*
Reaktionsintensität	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Sensitivität	*niedrig*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*hoch*
Allgemeine Stimmung	*positiv*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	*negativ*