



## Raunz – Protokoll

Situation – Auslöser:

Uhrzeit/Ort:

Meine Verfassung: (= müde, hungrig, gestresst, ...)

Verfassung des Kindes:

Wie heftig raunzt das Kind?

Bewerte den Raunzfaktor auf einer Skala von 1 – 10:

Wie genervt reagiere ich?

Bewerte den Nervfaktor auf einer Skala von 1- 10:

Was genau fühle ich, wenn das Kind raunzt? Mehrfachnennung möglich

- Ärger
- Frust
- Überforderung
- Hilflosigkeit
- Angst
- Etwas anderes:

Was genau denke ich, wenn das Kind raunzt?

Wie reagiere ich?

Was passiert dann?