

FEM.A

GUTACHTEN GUIDE

RECHTLICHE INFOS UND PRAKTISCHE TIPPS,
WIE DU GUT DURCH EIN GERICHTLICH
ANGEORDNETES GUTACHTEN KOMMST

FÜR LEYLA

Empowered by





Verein Feministische Alleinerzieherinnen – FEM.A

Der Verein Feministische Alleinerzieherinnen – FEM.A ist eine gemeinnützige, unabhängige und feministische Non-Profit-Organisation, die sich auf den Schutz vor Gewalt und die Unterstützung von Alleinerzieher*innen in Notlagen spezialisiert hat. 98% der Alleinerzieher*innen, die Hilfe bei FEM.A suchen, haben bereits Gewalt erlebt. Unser Schwerpunkt ist die Unterstützung von Alleinerzieher*innen in Familienrechts- und Unterhaltsverfahren. Der österreichweit tätige Verein bietet umfassende psychosoziale Unterstützung und Beratungsdienste an. Dazu zählen unter anderem eine kostenlose Helpline, die mit einer psychosozialen Beraterin besetzt ist, Webinare mit feministischen Rechtsanwältinnen, Psychotherapeutinnen und Coachinnen rund um Themen des Familienrechts, sowie Erstberatungen durch spezialisierte Expert*innen. Ziel ist es, Alleinerzieher*innen durch gezielte Wissensvermittlung in den Bereichen Gewaltschutz, Pflegschaftsverfahren, Finanzen, Unterhalt und Empowerment die nötigen Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihre Lebenssituation aktiv zu verbessern.

Für die über 400 Vereinsmitglieder bietet FEM.A eine umfangreiche Videothek mit über 150 Webinaren an, die durch eine Wissensdatenbank und ein Austauschforum ergänzt wird. Zusätzlich steht eine öffentlich zugängliche Kontaktdatenbank zur Verfügung, die Betroffenen wichtige Anlaufstellen in ihrer Region sowie Informationen zu finanziellen Hilfen bietet. In Broschüren zum Thema Familienrecht, dem monatlichen Newsletter und dem Blog finden Alleinerzieher*innen vertiefende Informationen zu für sie relevanten Themen. Um der strukturellen Diskriminierung von Alleinerzieher*innen entgegenzuwirken, vertritt FEM.A die Interessen von Alleinerzieher*innen in Arbeitsgruppen bei Ministerien und in NRO-Netzwerken als Lobbyorganisation. Mit Öffentlichkeitsarbeit, Kundgebungen und gezieltem Einsatz von Kampagnen in den sozialen Medien macht FEM.A auf die oft schwierige Lage von Ein-Eltern-Familien aufmerksam und trägt dazu bei, gesellschaftliches Bewusstsein zu schaffen und eine feministische Perspektive auf das Leben von Alleinerzieher*innen zu bekommen.

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG	6
DIE AUTORINNEN	7
ABLAUF PFLEGSCHAFTSVERFAHREN	8
Instrumente, die das Gericht im Pflegschaftsverfahren einsetzen kann	8
TEIL I – RECHTLICHE GRUNDLAGEN	11
I. Begriffserklärung: Was ist ein gerichtlich angeordnetes Gutachten und warum ist es wichtig?	11
II. Risiken eines Gutachtens im Pflegschaftsverfahren	12
III. Wie man ein Gutachten vermeiden kann	14
IV. Tipps für Deine Haltung vor Gericht und Vertreter*innen von Institutionen	16
V. Tipps bei Gewalt und Narzissmus	17
VI. Bestellung einer Gutachter*in	19
VII. Einbinden einer Vertrauensperson im Begutachtungsprozess	23
VIII. Checkliste Bestellung einer Gutachter*in	25
IX. Ablauf der Begutachtung	26
X. Vorbereitung und Verhalten während der Begutachtung: Der erste Eindruck zählt	28
XI. Checkliste: Mental stark und positiv ins Erstgespräch: Vorbereitung auf das Gespräch mit der Gutachter*in	32
XII. Coaching und Mentaltraining vor dem ersten Termin mit der Gutachter*in	33
XIII. Nach dem Gutachten: Erkennen von Mängeln im Gutachten und der Umgang damit	34
XIV. Prüfung von Gutachten	36

TEIL II – MENTALTRAINING	39
I. Was ist Mentaltraining?	39
II. Wie Mentaltraining bei einem Gutachten helfen kann	39
III. Wichtige Begriffe im Mentaltraining	39
IV. Wie Du eine klare Zukunftsplanung für Dein Kind entwickelst	41
V. Wie Du konkrete Vorschläge für praktische Lösungen ausarbeiten kannst	44
VI. Wie Du den Fokus auf das Wohl Deines Kindes legst und Prioritäten setzt	45
VII. Wie Du Deine Perspektive klar und respektvoll kommunizierst	48
VIII. Wie Du Lösungsansätze für zukünftige Konflikte entwickelst und vorausschauend handelst	51
IX. Wie Du Dich emotional vom Ex-Partner lösen kannst	52
X. Wie Du den Fokus auf Dich und Dein Kind legst, um Dein Selbstbewusstsein zu stärken	53
XI. Wie Du alte Blockaden lösen kannst, um Platz für Neues zu schaffen	54
XII. Wie du Klarheit schaffst und deine Ziele für die Zukunft definierst	56
XIII. Wie Du beim Thema bleibst und eine Struktur sowie den Fokus bewahrst	57
XIV. Wie Du relevante Informationen filterst, um Wesentliches hervorzuheben	58
XV. Wie Du klare Zielvisionen formulierst, um Verantwortung zu übernehmen	60
XVI. Wie Du Selbstfürsorge nicht vergisst, um Kraft für Dich und Dein Kind zu tanken	62
Die Checkliste für ein erfolgreiches Gutachten	65
DEINE SPENDE MACHT DEN UNTERSCHIED	69

EINFÜHRUNG

Wenn Du diese Broschüre in Händen hältst, befindest Du Dich wahrscheinlich mitten in einem Pflegschaftsverfahren, vielleicht wurde bereits ein familienpsychologisches Gutachten angeordnet oder Du hast schon einen Termin. Wir wissen aus Erfahrung, dass Pflegschaftsverfahren und insbesondere Begutachtungen finanziell, rechtlich und emotional herausfordernd sein können. Der Prozess kann bei manchen Menschen Unsicherheit hervorrufen, da eine extern Expert*in das Familienleben betrachtet und eine Einschätzung darüber abgibt, was für das Kind am besten ist. Es ist außerdem nicht einfach, verlässliche und vertrauenswürdige Informationen über den Ablauf einer gerichtlich angeordneten Begutachtung zu finden.

Unser Ziel ist es, Dich umfassend mit Informationen zu versorgen, damit Du eine Vorstellung davon bekommst, was Dich im Begutachtungsprozess erwartet. Wir möchten Dich stärken, damit Du Dich gut auf die verschiedenen Stationen im Prozess vorbereiten kannst. Wir, das ist das Team von FEM.A, das von erfahrenen Expertinnen aus verschiedenen Fachrichtungen unterstützt wurde.

Diese Inhalte haben wir gemeinsam für Dich erarbeitet:

- wichtige rechtliche Grundlagen einer gerichtlich angeordneten Begutachtung
- Informationen aus der Gerichtspraxis
- praktische Anleitungen

Zusätzlich findest Du wertvolle Ratschläge zum Mentaltraining, um Dich auf die emotionalen Herausforderungen des Begutachtungsprozesses vorzubereiten und Deine Resilienz zu stärken.

Im ersten Teil der Broschüre lernst Du die rechtlichen Grundlagen einer Begutachtung kennen. Im zweiten Teil lernst Du mit praktischen Übungen, wie Du Dich konkret auf die Phasen aus dem rechtlichen Teil vorbereiten kannst.

DIE AUTORINNEN:



Andrea Czak, MA ist Gründerin und geschäftsführende Obfrau des Vereins der Feministischen Alleinerzieherinnen (FEM.A), der aktuell ca. 360 Mitglieder zählt. Sie ist Advocacy-Expertin in Pflegschafts- und Unterhaltsverfahren und der Istanbul-Konvention und Moderatorin der FEM.A-Webinare, Initiatorin der Initiative „Wir für Kinderrechte“, „Stoppt institutionelle Gewalt“ und „Karriere und Finanzen für Alleinerzieherinnen“ sowie Projektleiterin des Projekts „Hilfe für Alleinerzieher*innen“, Vorstandsmitglied des Österreichischen Frauenrings, Mitglied der Allianz GewaltFREI leben, Mitglied des Frauennetzwerks Medien, des Frauennetzwerks NPO, von WAVE und dem Österreichischen Dachverband der Opferschutzgruppen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie Mitglied der Unterarbeitsgruppe „Frauen und Finanzen“ des Bundesministeriums für Finanzen zu den Maßnahmen der Nationalen Finanzbildungsstrategie.



Monika Schmidt ist diplomierte Lebens- und Sozialberaterin sowie zertifizierte psychologische Onlineberaterin. Sie bringt außerdem mehrere Jahre Erfahrung im Gewaltschutz mit. Monika hat als Deine Ansprechpartnerin bei der FEM.A Helpline ein offenes Ohr für Dich und nimmt sich Zeit für Deine Sorgen. Außerdem leistet sie bei FEM.A wichtige Projektarbeit. Als alleinerziehende Mutter zweier Kinder, musste sie jahrelang selbst die unterschiedlichsten Formen der Gewalt miterleben.

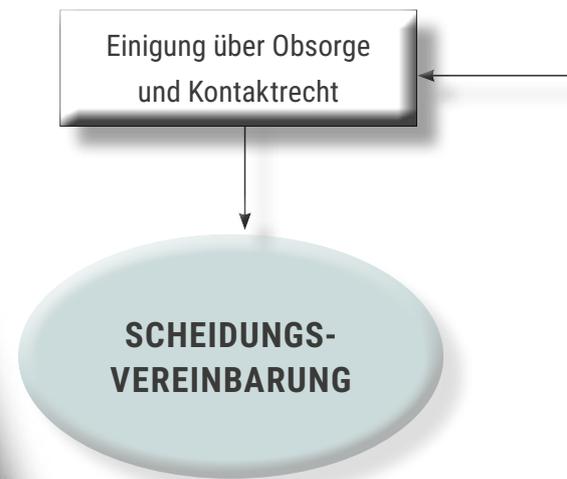


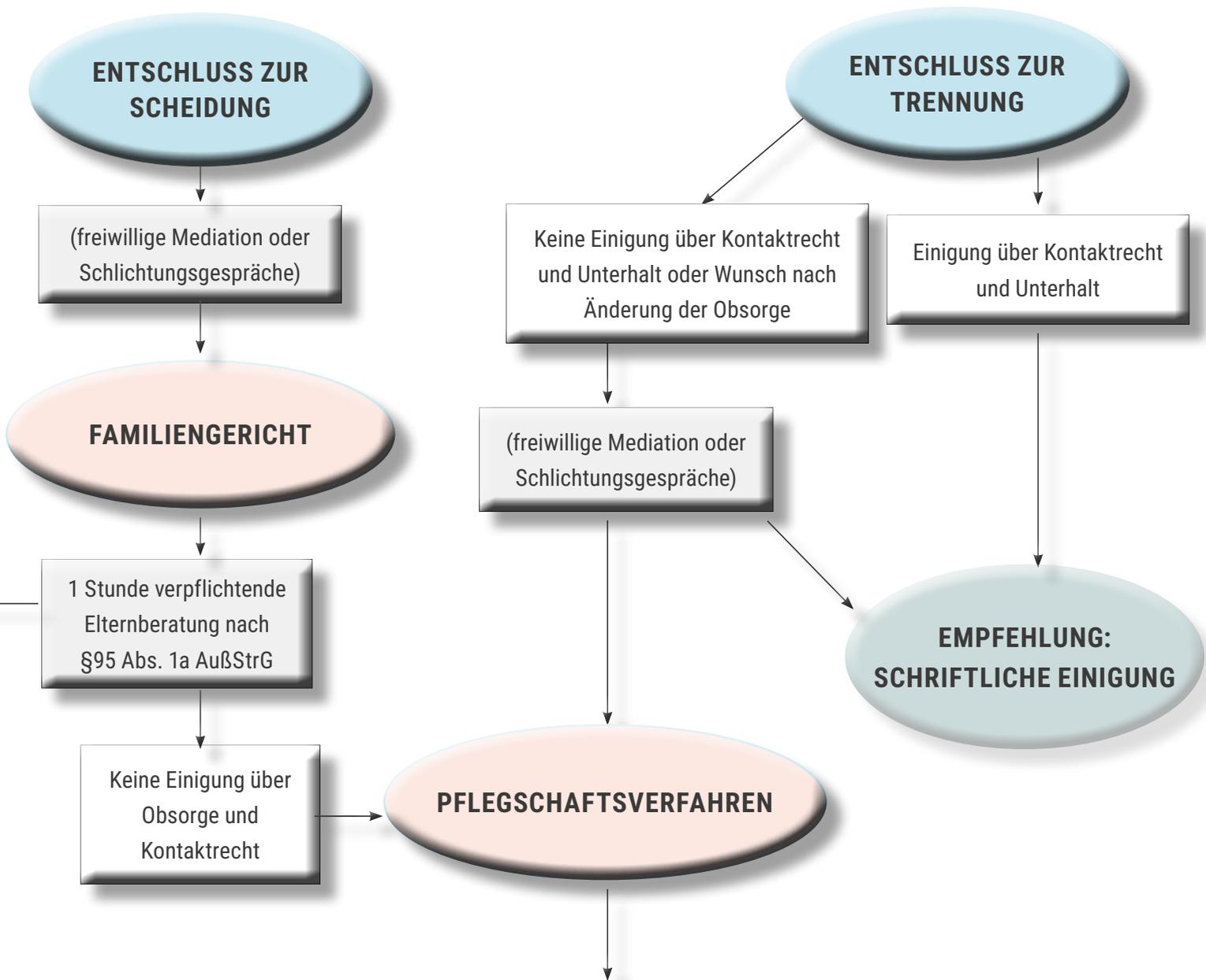
Mag.a Jutta Mailänder ist Wirtschaftswissenschaftlerin und hat Erfahrung im Social Media Management, Projektmanagement und Fundraising. Sie setzt sich bei FEM.A mit der strukturellen Diskriminierung von Alleinerzieher*innen auseinander und macht auf strukturelle Ungerechtigkeiten aufmerksam. Zur Aktivistin wurde sie, weil sie die Diskriminierung am eigenen Leib verspürt. Deshalb hat sie sich mit anderen Alleinerzieher*innen zusammengeschlossen.



Karoline Posch ist eine der ersten Coachinnen in Österreich, die sich auf den Umgang mit toxischen und narzisstischen Kindesvätern spezialisiert hat. Als diplomierte Mentaltrainerin unterstützt sie Mütter, die sich zum Beispiel in Pflegschaftsverfahren befinden oder unter den Auswirkungen toxischer Beziehungen leiden. Ihr hands-on-Training gibt Alleinerzieherinnen die innere Kraft und Stärke zurück, um sich selbstbewusst in Verfahren zu präsentieren. Karoline Posch zeigt den Frauen Techniken und Kommunikationsstrategien, um mit toxischen Persönlichkeiten umzugehen und in ihrer inneren Ruhe zu bleiben.

ABLAUF PFLEGSCHAFTSVERFAHREN

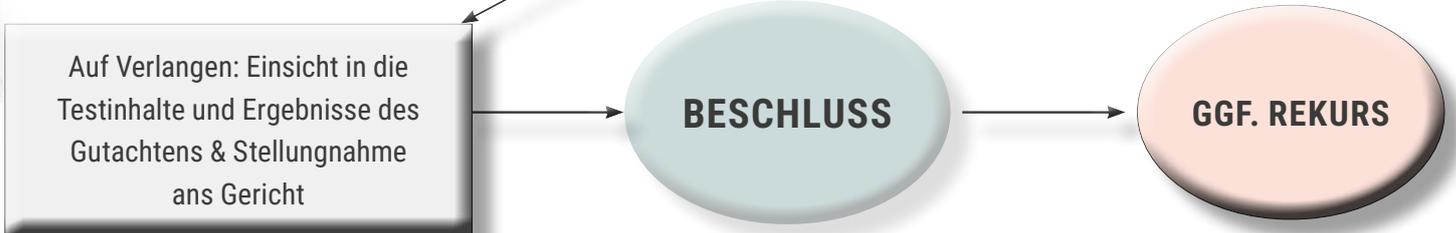




Instrumente, die das Gericht im Pflegschaftsverfahren einsetzen kann

- Elternberatung nach §95 Abs. 1a AußStrG (Scheidung) §107 Abs2 Z1 AußStrG (Trennung)
- Auf Verlangen: Kinderbeistand
- Familiengerichtshilfe
- Kinder- und Jugendhilfe

Möglich: Familienpsychologisches Gutachten





TEIL I – RECHTLICHE GRUNDLAGEN

I. Begriffserklärung: Was ist ein gerichtlich angeordnetes Gutachten und warum ist es wichtig?

Ein Gutachten ist ein Bericht, den eine Gutachter*in oder ein Gutachter im Auftrag des Gerichts erstellt. Es wird in manchen familienrechtlichen Verfahren angeordnet, wenn wichtige Entscheidungen zum Wohl des Kindes getroffen werden müssen, etwa zur Regelung der Obsorge oder des Kontaktrechts. Es dient dazu, dem Gericht eine fundierte und objektive Grundlage für seine Entscheidungen zu bieten.

Der Schwerpunkt eines Gutachtens liegt darauf, die Erziehungsfähigkeit der beiden Elternteile objektiv zu bewerten. Es ist nicht darauf ausgerichtet, eine umfangreiche Diagnostik der Eltern zu erstellen.

Wenn Eltern in einem Pflegschaftsverfahren nicht zu einer gemeinsamen Entscheidung gelangen, was das Beste für ihr Kind ist, ist das Familiengericht am Zug. Es kann eine*n Gutachter*in damit beauftragen, die oder der die Familiensituation, die Eltern-Kind-Beziehung sowie die Erziehungsfähigkeit der Eltern untersucht und bewertet. Das Gericht stellt dazu der Gutachter*in spezifische Fragen, die im Gutachten beantwortet werden sollen.

II. Risiken eines Gutachtens im Pflegschaftsverfahren

Ein Gutachten gibt der Familienrichter*in eine wichtige Grundlage, um zu beurteilen, wie sich die Eltern gegenüber ihren Kindern und auch untereinander verhalten. Doch ein Gutachten birgt auch Risiken für Dein Pflegschaftsverfahren, das sind die häufigsten:

a) Gewichtung des Gutachtens im Pflegschaftsverfahren

Wenn sich die Familienrichter*in ausschließlich auf das Gutachten verlässt, ohne andere Faktoren ausreichend zu berücksichtigen, birgt das Gutachten das Risiko, dass es im Fall einer ungünstigen Beurteilung Deiner Erziehungsfähigkeit den Ausgang Deines Verfahrens stark beeinflusst.

b) Qualifikation und Erfahrung der Gutachter*in

Die Qualität eines Gutachtens hängt stark von der Qualifikation und dem wissenschaftlichen Hintergrund der Gutachterin oder des Gutachters ab. Auch persönliche Erfahrungen und Einstellungen der Gutachter*in können ihre Wahrnehmung beeinflussen. Einzelne Deiner Verhaltensweisen, die bei einer Interaktionsbeobachtung festgestellt werden, können unter Umständen verallgemeinert werden, was zu einem verzerrten Bild führen kann. Zum Beispiel könnte eine für Dich übliche Formulierung, wie „Gott wird es schon richten“, falsch interpretiert werden – etwa als Zeichen dafür, dass Du eher auf eine höhere Macht vertraust, anstatt aktiv zu handeln.

Es ist wichtig zu wissen, dass einige Gutachten zu Ergebnissen kommen können, die für die Kindesmutter überraschend sind. Grund dafür sind die vielen Faktoren, die die Sichtweise verschiedener Personen auf ein Thema oder eine Situation prägen können. Diese Faktoren müssen auch nicht mit der Gutachter*in persönlich zu tun haben, sondern können externe Faktoren sein.

c) Finanzielle Risiken: Verfahrenskosten

In der Regel verursacht das Pflegschaftsverfahren keine direkten Kosten. Es gibt keine Gerichtsgebühren für Anträge, und Du musst auch nicht zwingend eine Anwält*in einschalten. Kosten können jedoch entstehen, wenn Du eine Anwält*in beauftragst, die Deine Interessen oder die Interessen Deines Kindes vertritt. Auch die Erstellung eines Gutachtens durch eine*n Gutachter*in kann mit Kosten verbunden sein. Auch wenn die Familienrichter*in das Gutachten in Auftrag gibt, müssen die Eltern selbst für die Kosten aufkommen.

Wenn Du ein geringes Einkommen hast, empfehlen wir Dir deshalb, einen Antrag auf Verfahrenshilfe zu stellen.

Wenn Du die Voraussetzungen erfüllst, kannst Du die Verfahrenshilfe sowohl für Deine anwaltliche Vertretung als auch für das Gutachten beantragen. Die Familienrichter*in entscheidet darüber, ob Deinem Antrag stattgegeben wird. Weitere Informationen dazu findest Du unter folgendem Link: <https://www.justiz.gv.at/service/verfahrenshilfe.960.de.html>.

Sollte Dein Antrag auf Verfahrenshilfe für die anwaltliche Vertretung abgelehnt werden, kannst Du einen Rekurs gegen die Ablehnung einlegen. Ein starkes Argument wäre zum Beispiel, dass der Kindesvater anwaltlich vertreten ist. In diesem Fall wäre es nur fair, auch Dir als Kindesmutter rechtliche Unterstützung zu gewähren, um gleiche Bedingungen im Verfahren herzustellen (Waffengleichheit).

TIPP: Solltest Du anwaltliche Unterstützung in Anspruch nehmen, ist es ratsam, die Konditionen der Vertretung – wie die Kostenstruktur (Tarif, Pauschale oder Stundensatz) – sowie den genauen Umfang der

Vertretung (z. B. für das Bezirksgericht, für einen möglichen Rekurs oder auch für Unterhaltsfragen) frühzeitig zu klären, sofern Dir keine Verfahrenshilfe gewährt wurde.

d) Unerwartete Ergebnisse und der Umgang mit Gewalt

Es kann vorkommen, dass bestimmte Sachverhalte in einem gerichtlichen Gutachten nicht bestätigt werden oder dass Gerichte die Informationen aus Gutachten und Diagnosen nicht angemessen berücksichtigen. Es liegt im Ermessen der Richter*in, welche Informationen in das Verfahren einfließen („freie Beweiswürdigung“).

Berichten Kinder nach einem Besuch bei einem Elternteil (oft nach Kontakt mit dem Vater) von Gewalterfahrungen, steht der Schutz des Kindes an erster Stelle. Doch der Versuch der Kindesmutter, diese Erfahrungen vor Gericht aufzuzeigen, kann von der Familienrichter*in als Kindeswohlgefährdung bewertet werden. Zum Beispiel, weil die Richter*in die Aussage der Kindesmutter als nicht glaubwürdig einstuft, da viele Familienrichter*innen nicht in Gewaltschutz geschult sind und sie sogar den Verdacht hegen, dass Mütter ihre Kinder in den Verfahren beeinflussen. Manchmal haben, nicht auf Gewaltschutz geschulte Richter*innen, sogar den Eindruck, die Mutter würde ihrem Kind suggerieren, der Vater sei gewalttätig.

Der Umgang mit solchen Situationen sollte gut überlegt und idealerweise mit Deiner rechtlichen Vertretung abgestimmt werden. Wenn Dein Kind von Gewalterfahrungen erzählt, ist es empfehlenswert, diese vor einem Gerichtsverfahren durch unabhängige Dritte, wie etwa Kinderärzt*innen oder Therapeut*innen dokumentieren zu lassen. Auch wenn diese Bestätigungen vorliegen, sollte ein Gerichtsverfahren nicht vorschnell angestrebt werden. Oftmals ist es sinnvoll, zunächst außergerichtliche Lösungen zu suchen, die den Schutz des Kindes gewährleisten.

Opferschutz:

Eigentlich sollten Gewaltopfer durch die Istanbul-Konvention, die seit 2014 in Österreich in Kraft ist, geschützt werden. Die Praxis zeigt allerdings, dass dieser Schutz in Pflegschaftsverfahren nicht immer beachtet wird, da viele Familienrichter*innen nicht in Gewaltschutz geschult sind.

Der Link für die Infos zur Verfahrenshilfe:



III. Wie man ein Gutachten vermeiden kann

Um diese Risiken zu vermeiden, kann es ratsam sein, die Notwendigkeit eines Gutachtens abzuwehren. Bevor Du und Dein*e Ex-Partner*in also ein Gerichtsverfahren beginnt, ist es besser für alle Beteiligten, eine außergerichtliche Einigung anzustreben. Indem Du diese Schritte freiwillig unternimmst, zeigst Du dem anderen Elternteil bzw. dessen Anwält*in gegebenenfalls später auch dem Gericht, dass Du als Elternteil bereit bist, Verantwortung zu übernehmen und proaktiv Lösungen zu suchen.

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die Dir und dem Kindesvater dabei helfen können, eine Einigung zu erzielen. Diese Maßnahmen können außerdem dazu beitragen, dass ein Gutachten entweder vermieden oder zumindest auf einer Grundlage von Vertrauen und Offenheit durchgeführt wird. Wenn Du eine Beratung oder Mediation vorschlägst und der andere Elternteil dies ablehnt, zeigt dies auch, falls es später zu einem Verfahren kommt, dass Du verantwortungsvoll handelst. Außerdem zeigt es, dass Du das Wohl Deines Kindes im Blick hast und bereit bist, schwierige Gespräche zu führen. Du setzt damit ein starkes Zeichen, dass Du alles dafür tust, um Dein Kind zu schützen und eine gute Zukunft für Deine Familie zu sichern. Das Gesetz (Maßnahmen nach § 107 Abs 3 AußStrG) sieht folgende Maßnahmen für die Konfliktlösung und den Schutz des Kindeswohls vor:

1. Familien-, Eltern- oder Erziehungsberatung:

Manchmal lassen sich Missverständnisse und Konflikte durch eine gemeinsame Beratung klären. Solche Beratungen bieten Dir die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen miteinander zu sprechen und gemeinsame Lösungen zu finden. Indem Du selbst aktiv wirst und eine Beratung in Anspruch nimmst, signalisierst Du dem Gericht, dass Du alles tust, um im besten Interesse Deines

Kindes zu handeln. Du kannst auch zunächst allein Beratungsgespräche in Anspruch nehmen, um mit einer Expert*in der Beratungsstelle zu erörtern, welche Schritte Du unternehmen kannst, um den Konflikt zu klären oder den Kindesvater zu einem gemeinsamen Gespräch zu bewegen.

2. **Mediation oder Schlichtungsgespräche:** Diese bieten Dir und dem anderen Elternteil die Möglichkeit, in einer neutralen Umgebung offen über Eure Anliegen zu sprechen. Auch wenn es manchmal schwerfällt, den ersten Schritt zu machen, kann dies ein bedeutender Schritt sein, um Streitigkeiten beizulegen und eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die gefundene Lösung wird in einer schriftlichen Vereinbarung festgehalten. Ob und wie diese Vereinbarung umgesetzt wird, kann in einem Folgegespräch (Evaluierung) besprochen werden.

3. **Beratung oder Schulung zum Umgang mit Gewalt und Aggression:** Solltest Du oder Dein Kind Gewalt ausgesetzt sein, kann es hilfreich sein, sich aktiv damit auseinanderzusetzen. Eine Beratung oder Schulung kann Dir Werkzeuge an die Hand geben, um besser mit diesen Herausforderungen umzugehen und Deinem Kind ein sicheres Umfeld zu bieten. Geeignete Kontaktstellen in Deiner Nähe findest Du in unserer Kontaktdatenbank: <https://verein-fema.at/feministische-kontaktdatenbank/>

TIPP: Es empfiehlt sich unabhängig von diesen, im Gesetz geregelten Maßnahmen, Dir professionelle Unterstützung in der Kommunikation mit dem anderen Elternteil einzuholen. Erfahrungsgemäß können Eltern, die mit einer Kommunikations-Coach*in zusammenarbeiten, bessere Ziele für sich und ihre Kinder erreichen. Eine Coach*in unterstützt beim Lesen und Antworten im Schriftverkehr mit Deinem Ex-Partner. Meist kann bereits mit einer solchen



professionellen Unterstützung der Gerichtsweg verhindert werden. Auch wenn ein Coaching Kosten verursacht, kann sich die Investition lohnen, wenn der andere Elternteil dazu bereit ist.

Collaborative Law: Eine weitere Möglichkeit, Konflikte außergerichtlich zu lösen, ist das Collaborative Law. Das Verfahren wurde in den 90er-Jahren in den USA entwickelt. Dabei arbeiten beide Elternteile gemeinsam mit ihren Anwält*innen und einem interdisziplinären Team, zu dem beispielsweise Kinderpsycholog*innen oder Finanzberater*innen gehören können, an einer Lösung.

Im Unterschied zur Mediation sind die Anwält*innen aktiv beteiligt, während sich alle Parteien verpflichten, den Streitfall nicht vor Gericht zu bringen. Falls dies doch nötig wäre, müssten die Anwält*innen zurücktreten und neue rechtliche Vertreter*innen müssten bestellt werden. Diese Methode bietet eine offene, kooperative Lösungssuche und stellt sicher, dass alle Beteiligten das Wohl des Kindes im Fokus behalten.

Der Link zur Kontaktdatenbank:



IV. Tipps für Deine Haltung vor Gericht und Vertreter*innen von Institutionen

Um den Eindruck zu vermeiden, dass Du als Elternteil übertreibst oder ein „verdichtetes Rechtsbewusstsein“ (also querulantes Verhalten) an den Tag legst, was möglicherweise als Kindeswohlgefährdend angesehen werden könnte, ist es wichtig, Dein Vorgehen gut zu planen. Wenn Du rechtlich vertreten bist, solltest Du dieses Vorgehen gemeinsam mit Deiner Anwält*in sorgfältig abstimmen.

Es ist dabei besonders wichtig zu beachten, dass persönliche Einschätzungen und Bewertungen über den anderen Elternteil, wie beispielsweise die Bezeichnung als „Narzisst“, nicht zielführend sind. Solche Äußerungen könnten den Eindruck vermitteln, dass es Dir an „Bindungstoleranz“ mangelt. Stattdessen ist es ratsam, Dich auf das Wohl des Kindes und Deine eigene Erziehungsfähigkeit zu konzentrieren.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Du Verfehlungen des anderen Elternteils unkommentiert lassen solltest. Statt persönliche Einschätzungen zu äußern, ist es ratsam, Vorfälle sachlich zu dokumentieren, die das Wohl des Kindes beeinträchtigen könnten oder Dir selbst geschadet haben. Ein weiterer Schritt zur Vorbereitung ist die Erstellung einer detaillierten Liste

von Vorfällen, bei denen das Verhalten des anderen Elternteils zu Problemen oder Schäden geführt hat – sei es für Dich oder das Kindeswohl. Halte Beweise und mögliche Zeug*innen bereit, die Deine Aussagen stützen können. Falls keine Beweise oder Zeug*innen vorhanden sind, hebe die Informationen für später auf und gib sie erst preis, wenn das Gericht danach fragt. Es kann hilfreich sein, nachweisbare Tatsachen mit schwer zu beweisenden, aber dennoch glaubwürdigen Vorfällen zu kombinieren. Dies stärkt Deine Position und kann das Verhalten der Gegenseite in einem negativen Licht erscheinen lassen. Solche Taktiken können eine starke Wirkung auf die Richter*in haben, besonders wenn die andere Partei emotional darauf reagieren sollte.

Solltest Du keine Anwältin oder keinen Anwalt haben, ist es umso wichtiger, dass Du Deine Beobachtungen und Gedanken schriftlich festhältst und diese ruhig und sachlich vorträgst. Achte darauf, relevante Vorfälle zu dokumentieren und den Fokus stets auf das Kindeswohl zu legen. So kannst Du verhindern, dass Dein Verhalten als übertrieben oder voreingenommen ausgelegt wird.

V. Tipps bei Gewalt und Narzissmus

Sollte Dein Kind nach dem Kontakt mit dem Kindesvater von körperlicher oder psychischer Gewalt berichten, ist es ratsam, Unterstützung von einer Familienberatungsstelle in Anspruch zu nehmen. Dort kannst Du die Vorfälle besprechen und fachlichen Rat einholen, wie Du das Thema am besten mit Deinem Kind angehen kannst.

Wie bereits erwähnt, solltest Du vermeiden, wertende Begriffe wie „narzisstisch“ zu verwenden, da dies als mangelnde „Bindungstoleranz“ gewertet werden könnte. Du kannst stattdessen problematische Verhaltensweisen des anderen Elternteils sachlich und im Sinne des Kindeswohls zu beschreiben. Eine professionelle Berater*in kann Dir helfen, angemessene Formulierungen zu finden und den weiteren Umgang mit der Situation zu planen.

Falls es sinnvoll ist, den Kindesvater in das Gespräch einzubeziehen, kann dies in einem strukturierten und neutralen Rahmen der Beratung geschehen, um den Fokus auf das Kindeswohl zu legen und nicht auf den elterlichen Konflikt.





VI. Bestellung einer Gutachter*in

War es nicht möglich, zu einer Einigung zu gelangen, kann es sein, dass die Familienrichter*in ein familienpsychologisches Gutachten anordnet.

a. Was Du bei der Bestellung einer Gutachter*in beachten musst

Wenn ein*e gerichtlich bestellte*r Gutachter*in hinzugezogen wird, gibt es einige wesentliche Punkte, die Du als Elternteil, eventuell in Absprache mit Deiner Anwält*in oder, beachten und dem Gericht (schriftlich) mitteilen solltest. Wenn Du bereits vermutest, dass Du das Familiengericht eine*n Gutachter*in beauftragen wird, lohnt es sich, Dir zu den folgenden Punkten schon vorab schriftlich Gedanken zu machen, damit Du schnell reagieren kannst:

b. Wer wird als Gutachter*in bestellt?

Nur Personen, die für den entsprechenden Fachbereich qualifiziert sind, dürfen als Gutachter*in bestellt werden. Im Bereich Familienrecht können das beispielsweise Expert*innen für Familienpsychologie oder Kinder- und Jugendpsychologie sein, die Erfahrung in Themen wie Obsorge, Besuchsrecht, Fremdunterbringung, Kindeswohl, Missbrauch und kindliche Entwicklung haben.

Wenn Du weißt, dass Dein Kind oder Du selbst an den Folgen eines Traumas leidet, ist es wichtig, die Familienrichter*in schon vor der Wahl der Gutachter*in darauf hinzuweisen, mit der Bitte, dass jemand mit speziellen Erfahrungen im Umgang mit Traumata beauftragt wird. Achte darauf, dass die Richter*in dies auch im Protokoll festhält.

Auch wenn Du Gewalt durch den Kindesvater erlebt hast, kannst Du das Gericht darauf hinweisen, dass Du im Zuge der Begutachtung wegen der vorgefallenen Gewalt keine gemeinsamen Termine mit dem Kindesvater wahrnehmen möchtest.

Die Gutachter*in sollte darüber hinaus auch nicht in einem der beiden Elternteile persönlich nahestehen oder voreingenommen sein. Sollte dies der Fall sein, dann solltest Du diese Befangenheit der Gutachter*in dem Gericht melden und einen Antrag stellen, damit eine andere Gutachter*in beauftragt wird.

Ohne anwaltliche Vertretung empfiehlt es sich, während der Verhandlung mit der Richter*in zu besprechen, welche Gutachter*in für Dich infrage kommt (z. B. ein Fachbereich mit Spezialisierung auf Trauma, Gewalterfahrung oder sexuellen Missbrauch) und welche Fragen an die Gutachter*in zu richten sind. Es sollte eine Frist von 14 Tagen vereinbart werden, innerhalb derer Du dem Gericht mitteilen kannst, ob Du mit der bestellten Gutachter*in und den vom Gericht formulierten Fragen einverstanden bist und ob Du weitere Fragen stellen möchtest. Sollte die Frist von 14 Tagen nicht ausreichend sein, besteht die Möglichkeit, eine Fristverlängerung zu beantragen. Ein solcher Antrag muss gut begründet werden, z. B. mit dem Hinweis, dass eine Rücksprache mit einer Therapeut*in notwendig ist.

Wenn eine Gutachter*in einmal ernannt wurde, ist eine Ablehnung beim bezirksgerichtlichen Verfahren oft nicht mehr möglich. Befangenheitsgründe, wie z. B. ein persönliches Naheverhältnis zu einer der Parteien oder die fehlende fachliche Qualifikation, sollten bereits vor der Bestellung zu Protokoll gegeben werden. Kommt es zu einer Befangenheit, etwa weil die Gutachter*in voreingenommen erscheint oder bereits beim ersten Gespräch persönliche Gewalterfahrungen relativiert, müssen solche Ablehnungsgründe der Familienrichter*in umgehend schriftlich mitgeteilt werden.

c. Fragestellungen des Gerichts an die Gutachter*in

Die Fragen, die das Gericht der Gutachter*in stellt, sind besonders wichtig, weil sie das Gutachten stark beeinflussen. Diese Fragen lenken die Untersuchung in eine bestimmte Richtung und geben vor, worauf der Fokus gelegt werden soll. Gutachter*innen halten sich an die Fragestellungen des Gerichts, weil das ihr Auftrag ist. In der Regel übermittelt das Gericht den Parteien die Fragen, die an die Gutachter*in weitergegeben werden sollen, mit dem Ersuchen um Mitteilung, ob seitens der Parteien ergänzende Fragen gestellt werden sollen. Um sicher zu gehen, dass Deine Richter*in Dir oder Deiner Rechtsvertretung die Fragen übermittelt, kannst Du Deine Richter*in darum bitten, dir die Fragen mitzuteilen. Im Rahmen des Begutachtungsprozesses sind Gutachter*innen verpflichtet, diese Fragen sorgfältig zu beantworten und die gesamte Familiensituation eingehend zu analysieren.

Die Fragestellungen des Gerichts basieren auf den gesetzlichen Vorgaben und werden von Gutachter*innen in spezifische psychologische Fragestellungen übersetzt. Ein Beispiel für eine gerichtliche Frage könnte sein: „Wie sollte die Obsorgeregelung aussehen, um dem Kindeswohl bestmöglich zu entsprechen?“ Eine weiterführende Frage wäre: „Sollten beide Elternteile die Obsorge gemeinsam ausüben, oder ist es besser, wenn ein Elternteil die alleinige Obsorge übernimmt?“

Falls die alleinige Obsorge eines Elternteils zur Diskussion steht, kann die gerichtliche Fragestellung auch beinhalten, welcher Elternteil besser geeignet ist, die Obsorge auszuüben. Gutachter*innen leiten daraus spezifischere Fragen ab, wie zum Beispiel: „Ist bei den Kindeseltern noch eine ausreichende Bindungstoleranz vorhanden?“ oder „Weist die Familiendynamik Anzeichen von schädlichem Verhalten auf?“

Falls problematische Verhaltensweisen oder Dynamiken festgestellt und als Kindeswohlgefährdend eingestuft werden, untersuchen Gutachter*innen, welcher Elternteil diese verursacht.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, wie gut die Eltern mit Institutionen wie der Familienberatung, der Kinder- und Jugendhilfe oder anderen Unterstützungseinrichtungen zusammenarbeiten. Dabei wird untersucht, ob die Zusammenarbeit der Eltern mit diesen Einrichtungen reibungslos verläuft oder ob es wiederholt Schwierigkeiten gibt, die die Unterstützung durch diese Einrichtungen erschweren (z. B. Ablehnung der Familienberatung oder das Scheitern einer Mediation). Hier stellt sich die Frage, welcher Elternteil möglicherweise die Zusammenarbeit behindert oder die Angebote dieser Einrichtungen nicht ausreichend nutzt, um das Wohl des Kindes zu fördern.

d. Welche Fragen des Gerichts sollten nicht zugelassen werden?

Es ist wichtig, darauf zu achten, dass die Fragen des Gerichts fair und ausgewogen sind. Manchmal können Fragen einseitig formuliert sein, was das Ergebnis des Gutachtens beeinflussen könnte. Zum Beispiel könnte eine Frage so gestellt sein, dass sie nur das Verhalten der Kindesmutter kritisch beleuchtet oder suggestiv sind, wie etwa: „Wie massiv war die aktenkundige Einflussnahme bzw. der Miteinbezug der Kinder in das Verfahren durch die Kindesmutter?“ In solchen Fällen kannst Du das Gericht darauf hinweisen und beantragen, dass auch das Verhalten des Kindesvaters in die Fragestellung einbezogen wird. Zudem ist es möglich, dass suggestive Fragen (die eine bestimmte Antwort nahelegen) offen und neutral formuliert werden, um eine unvoreingenommene Bewertung zu ermöglichen. Aktenkundige Beispiele über den Vater – wie etwa wiederholte gerichtliche Maßnahmen gegen die Mutter, z. B. Strafanzeigen

wegen Rufschädigung – können dabei helfen, Deine Argumentation zu stützen und sicherzustellen, dass beide Elternteile im Gutachten gleichwertig betrachtet werden.

Wenn Du eine Frage für ungeeignet oder unfair hältst, kannst Du selbst oder über Deine Anwält*in beantragen, dass diese nicht zugelassen wird oder in gleicher Weise in Bezug auf den anderen Elternteil gestellt wird. Es ist dabei wichtig, diesen Antrag gut zu begründen und dem Gericht klarzumachen, warum die Frage einseitig oder problematisch ist. Der Antrag sollte schriftlich bei Gericht eingebracht werden. In der Regel gibt das Gericht eine Frist (meist 14 Tage) vor, innerhalb derer Du Deine Einwände vorbringen kannst.

e. Welche Fragen möchtest du zusätzlich in die Begutachtung einbringen?

Du hast auch die Möglichkeit, innerhalb der mit dem Gericht bei der Verhandlung festgelegten Frist, Vorschläge für zusätzliche Fragen zu machen, die an die Gutachter*in gestellt werden sollen. Diese Fragen können helfen, wichtige Aspekte Deines Falles hervorzuheben, wie zum Beispiel, welcher Elternteil besser in der Lage ist, den interkulturellen Hintergrund des Kindes zu fördern.

f. Termine für die Begutachtung

Weiters ist es empfehlenswert, das Gericht zu ersuchen, die Gutachter*in frühzeitig aufzufordern, mitzuteilen, wann welche Termine unter welchen Voraussetzungen erfolgen werden (zum Beispiel: „Am 10.09.2024 15:00 Uhr, Kennenlernen der Kindesmutter bei ihr zu Hause“ oder „Am 25.09.2024 Interaktionsbeobachtung des Kindesvaters mit den Kindern am Wohnort des Kindesvaters“). So kann verhindert werden, dass kurzfristig angekündigte oder unangekündigte Besuche durch die Gutachter*in erfolgen.

TIPP zur Kommunikation mit der anwaltlichen Vertretung: Falls Du anwaltlich vertreten bist, denke daran, dass sämtliche Korrespondenz des Gerichts – insbesondere Termine für die Begutachtung oder die Fragestellungen an die Gutachter*in – direkt an Deine Anwält*in übermittelt wird. Es ist daher ratsam, regelmäßig bei Deiner rechtlichen Vertretung nachzufragen, ob alle relevanten Schreiben angekommen sind, um sicherzustellen, dass Du immer über den aktuellen Stand des Verfahrens informiert bist und keine wichtigen Fristen versäumt werden.

Sollte das Gericht Deine vorgeschlagenen Fragen oder Anträge zur Auswahl der Gutachter*in nicht berücksichtigen, kannst Du dagegen vorgehen. Es gibt die Möglichkeit, nachträglich Rechtsmittel einzulegen, zum Beispiel fristgerecht (14 Tage) einen Rekurs gegen den gerichtlichen Beschluss, der aufgrund des Gutachtens das Kontaktrecht oder die Obsorge regelt. Dies ist besonders relevant, wenn Du der Meinung bist, dass im Verfahren ein Fehler gemacht wurde.



VII. Einbinden einer Vertrauensperson im Begutachtungsprozess

Es ist verständlich, dass Du während eines so sensiblen Verfahrens wie einer Begutachtung im Pflegschaftsverfahren Unterstützung durch eine Vertrauensperson wünschst. Sie kann Dir nicht nur emotionalen Beistand leisten, sondern auch als Beobachter*in dabei sein, um sicherzustellen, dass die Gespräche und Interaktionen während der Sitzungen fair und unvoreingenommen ablaufen. Zudem kann Dich die Vertrauensperson dabei unterstützen, wichtige Punkte zu protokollieren, damit Du die Details später nachvollziehen kannst.

TIPP für Dein Kind: Auch Dein Kind hat das Recht auf eine Begleitperson im Begutachtungsverfahren. Du kannst beim Gericht die Bestellung eines Kinderbeistands beantragen – einer speziell ausgebildeten Person, die im Verfahren die Interessen des Kindes vertritt und dem Kind bei Bedarf zur Seite steht. Der Kinderbeistand kann Dein Kind während der Begutachtung begleiten, um ihm Sicherheit und Orientierung zu geben. Besonders in Sorge- und Kontaktrechtsverfahren bietet der Kinderbeistand wertvolle Unterstützung.

Die Vertrauensperson ist lediglich anwesend, sie ist nicht berechtigt zu intervenieren. Sollte die Vertrauensperson intervenieren, also in den Begutachtungsablauf eingreifen, kann sie verwiesen werden. Wenn auch der andere Elternteil obsorgeberechtigt ist, kann nicht ausgeschlossen werden, dass er die Vertrauensperson ablehnt, weil höchstpersönliche Bereiche der Kinder betroffen sind (z. B. bei der Interaktionsbeobachtung).

a. Rechtliche Grundlage zur Teilnahme einer Vertrauensperson

Rechtlich ist die Möglichkeit, eine Vertrauensperson mitzubringen, in vielen Situationen gegeben. Die genauen Bestimmungen hängen jedoch vom Gerichtsstand und der Art des Verfahrens ab. Es ist empfehlenswert, bereits bei der Bestellung der Gutachter*in durch das Gericht anzusprechen, dass Du eine Vertrauensperson hinzuziehen möchtest. Wichtig ist dabei, klarzustellen, dass diese Person nicht als Zeugin oder Zeuge auftritt, sondern Dich ausschließlich persönlich unterstützt. Wenn Du die gemeinsame Obsorge für Dein Kind hast, kann die Vertrauensperson während der Begutachtung Deines Kindes durch den anderen Elternteil abgelehnt werden. Du kannst aber neuerlich eine andere Vertrauensperson vorschlagen.

b. Was tun, wenn die Vertrauensperson später bestimmt wird?

Falls Du zum Zeitpunkt der Bestellung der Gutachter*in noch nicht weißt, wen Du als Vertrauensperson hinzuziehen möchtest, oder Dich erst später entscheidest, jemanden hinzuzuziehen, solltest Du dies so bald wie möglich dem Gericht oder der Gutachter*in mitteilen. Es ist hilfreich, den Grund (z. B. zur mentalen Stärkung) für die Begleitung dieser Person und ihre Rolle deutlich zu machen, damit es zu keinen Missverständnissen kommt.

Dein Recht auf Begleitung

Vergiss nicht, dass es Dein Recht ist, Unterstützung zu suchen und zu erhalten. Das Mitbringen einer Vertrauensperson kann Dir nicht nur emotionalen Rückhalt geben, sondern auch durch Protokollführung und dokumentierte Beobachtungen zusätzliche Sicherheit bieten. Gerade in einem Umfeld, das Dir fremd erscheint, kann dies sehr hilfreich sein.

c. Die richtige Wahl der Vertrauensperson

Eine Vertrauensperson kann jede Person werden, die Du dafür geeignet hältst. Es gibt dafür keine Ausbildung oder Voraussetzungen. Die Auswahl Deiner Vertrauensperson sollte sorgfältig erfolgen. Diese Person sollte in der Lage sein, die Situation ruhig und sachlich zu beurteilen und Dir gleichzeitig Stabilität zu geben. Idealerweise hat die Person Erfahrung mit ähnlichen Situationen oder ist zumindest mit dem Verfahrensablauf vertraut.

d. Ablehnung der Vertrauensperson durch die Gutachter*in

Lehnt die Gutachter*in die Teilnahme der Vertrauensperson im Zuge der Begutachtung ab, kannst Du nach dem Grund fragen. Du kannst betonen, dass die Vertrauensperson ausschließlich zu Deiner mentalen Stütze vorgesehen ist und während der Begutachtung nicht sprechen wird. Sollte die Gutachter*in dennoch Deinem Wunsch nicht entsprechen, empfehlen wir, umgehend nach der Begutachtung ein Gedankenprotokoll über den Ausschluss der Vertrauensperson anzulegen. Darin kannst Du vermerken, dass Dir Dein Wunsch nach einer mentalen Stütze durch die Begleitung durch eine Vertrauensperson durch die Gutachter*in verwehrt wurde, und welcher Grund dafür genannt wurde. Wenn die Gutachter*in falsche Angaben macht, zum Beispiel behauptet, dass die Vertrauensperson „stören“ würde, kannst Du das in Deiner Niederschrift entkräften, in dem Du zum Beispiel angibst, dass die Vertrauensperson sich gar nicht geäußert hat. Am besten lässt Du Dein Gedankenprotokoll umgehend der Gutachter*in selbst zukommen, sowie Deiner rechtlichen Vertretung oder dem Gericht.

VIII. Checkliste Bestellung einer Gutachter*in

Wir haben nochmal zusammengefasst, welche Punkte Du bereits vorab überlegen solltest, wenn Du denkst, dass Deine Richter*in ein Gutachten in Auftrag geben möchte.

- 1) Welche Qualifikationen und Spezialisierungen soll die Gutachter*in haben?
(zum Beispiel Spezialisierung auf sexualisierte Gewalt an Kindern, Trauma, etc.)
- 2) Bitte das Gericht, den Namen der Gutachter*in vorab mitzuteilen und bitte um eine Frist von 14 Tagen für eine Rückmeldung.
- 3) Bitte das Gericht um die Übermittlung der Fragestellungen für das Gutachten, mit einer Frist von 14 Tagen für eine Rückmeldung
- 4) Teile dem Gericht mit, wenn Du oder Dein Kind von Gewalt durch den Kindesvater betroffen seid und keine Interaktionsbeobachtung im Rahmen der Begutachtung wollt. Am besten ist, Du kannst Belege für die Gewalt bereits mitbringen.
- 5) Bitte das Gericht um die Übermittlung eines Terminkalenders durch die Gutachter*in, damit Du später nicht von einem unangekündigten Besuch überrascht wirst.
- 6) Bitte die Familienrichter*in, der Gutachter*in aufzutragen, Dir die Testinhalte und Ergebnisse des Gutachtens direkt und gleichzeitig wie dem Gericht zuzustellen.
- 7) Überlege, ob Du bei der Begutachtung eine Vertrauensperson dabeihaben möchtest und gib das bereits bei der Bestellung der Gutachter*in bekannt. Am besten, Du kannst auch bereits den Namen der Person nennen.

IX. Ablauf der Begutachtung

1. Terminvereinbarung mit der Gutachter*in

Nach der Bestellung der Gutachter*in kann die Zeit bis zum ersten Termin variieren. In der Regel wird ein Termin innerhalb einiger Wochen nach der Beauftragung durch das Gericht vereinbart, abhängig von der Verfügbarkeit der Gutachter*in und der Dringlichkeit des Falls.

2. Dauer und Anzahl der Termine im Begutachtungsverfahren

Die Dauer des Begutachtungsverfahrens und die Anzahl der erforderlichen Termine hängen von der Komplexität Deines Falls ab. Typischerweise umfasst das Verfahren mehrere Termine, die über einige Wochen verteilt sein kann. Jeder Termin hat unterschiedliche Schwerpunkte, wie z. B. die Erfassung der Familiendynamik, Deine Einzelgespräche oder Interaktionsbeobachtungen. Wie viele Termine notwendig sind, um die Fragen des Gerichts zu klären, liegt im Ermessen der Gutachter*in.

3. Setting der Termine

Während der Sitzungen können verschiedene Aktivitäten durchgeführt werden:

- **Einzelsitzungen mit jedem Elternteil**, um deren Perspektiven und Erfahrungen zu besprechen.
- **Interaktionssitzungen mit den Kindern**, um die Beziehung und Dynamik zwischen den Eltern und Kindern zu beobachten.
- **Psychologische Tests**, die dazu dienen, bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen zu evaluieren.

4. Ort der Begutachtung

Die Gutachter*in schlägt den Ort der Begutachtung vor. Üblicherweise findet die Begutachtung im Büro der Gutachter*in statt. Es kann aber auch sein, dass ein Hausbesuch gewünscht ist. Es gibt zwar keine Verpflichtung, einer Begutachtung in Deinem Wohnraum zuzustimmen, lehnt Du allerdings ab, könnte es sein, dass Du als unkooperativ wahrgenommen wirst.



5. Gemeinsame Termine der Eltern

Ob gemeinsame Termine der Eltern notwendig sind, hängt vom Ziel der Begutachtung ab. In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, die Interaktion zwischen Euch Eltern zu beobachten, besonders wenn es um Fragen der gemeinsamen Obsorge oder Eurer elterlichen Zusammenarbeit geht.

6. Fragen und psychologische Tests

Die Fragen im Rahmen der Begutachtung können unterschiedlich sein und beziehen sich sowohl auf das gegenwärtige Wohlergehen des Kindes als auch auf Persönlichkeitsmerkmale der Eltern. Es ist wichtig, die Fragen ehrlich zu beantworten. Du hast jedoch auch das Recht, Bedenken zu äußern, wenn Dir eine Frage unangemessen erscheint. Wenn Dir während der Begutachtung Fragen gestellt werden, die Dir zu persönlich oder unangenehm sind, sprich das ruhig an. Du hast das Recht, nachzufragen, warum diese Frage wichtig für das Wohl Deines Kindes ist.

Es können auch verschiedene psychologische Tests eingesetzt werden, z.B. projektive Tests wie der Rorschach-Test oder strukturierte Fragebögen, um Deine psychologischen Merkmale und Einstellungen zu evaluieren. Die Auswahl der Tests richtet sich nach dem Ziel der Begutachtung. Welche Tests angewandt werden, liegt im Ermessen der Gutachter*in.

7. Audio- oder Videoaufnahmen der Sitzungen

Es ist möglich, dass die Gutachter*in während der Begutachtungen Audio- oder Videoaufnahmen macht. Dies ist gängige Praxis und sollte Dich nicht beunruhigen. Diese Aufzeichnungen können durch einen Antrag beim Gericht angefordert werden, insbesondere wenn ein Gegengutachten erforderlich ist. Sollte die Gutachter*in selbst keine Aufnahmen machen, kann es ratsam sein, eine Vertrauensperson dabei zu haben, die Notizen über das Gespräch macht.

Solltest Du selbst wünschen, dass eine Aufnahme gemacht wird, doch die Gutachter*in lehnt das im Zuge der Begutachtung ab, empfehlen wir Dir, umgehend danach ein Gedächtnisprotokoll anzulegen und darin zu vermerken, dass Dein Wunsch nach einer Aufnahme der Begutachtung abgelehnt wurde. Du kannst dieses Gedächtnisprotokoll umgehend an die Gutachter*in nach der Begutachtung schicken und gleichzeitig an Deine rechtliche Vertretung oder das Gericht schicken.

8. Einsicht und Kontrolle der Testergebnisse

Du hast das Recht, die Ergebnisse der psychologischen Tests und die daraus resultierenden Berichte einzusehen. Um Einsicht in die Ergebnisse zu erhalten, muss ein formeller Antrag beim Gericht gestellt werden. Die Gutachter*in selbst wird die Testergebnisse in der Regel nicht von sich aus zur Verfügung stellen. Du kannst den Antrag auf Zustellung der Testinhalte und Ergebnisse bereits bei der Beauftragung des Gutachtens stellen, um später genug Zeit zur Kontrolle zu haben. Reicht die Zeit nicht aus, kannst du eine Fristverlängerung beantragen. Ob dem stattgegeben wird, entscheidet das Familiengericht.

9. Deine Stellungnahme zum Gutachten

Weist das Gutachten Mängel auf, solltest Du Deine schriftliche Stellungnahme mit diesen Mängeln an das Gericht zurückmelden. Dazu findest Du mehr im Kapitel "Erkennen und Umgang mit Mängeln im Gutachten".

X. Vorbereitung und Verhalten während der Begutachtung: Der erste Eindruck zählt

Der erste Eindruck ist entscheidend. Hier geht es weniger darum, ob Du weißt, was rechtlich richtig oder falsch ist, sondern vielmehr um Deine Haltung. Die Art und Weise, wie Du den Gesprächen mit der Gutachter*in und anderen Expert*innen begegnest, prägt das Verfahren.

Die Familienrichter*in könnte einem Elternteil mehr Glauben schenken und Vorurteile gegen Dich hegen, die Du korrigieren kannst. Nutze die Gelegenheit, um klar zu zeigen, welche Werte Du vertrittst, und stelle sicher, dass die Richter*in Dich als verantwortungsvolle Mutter wahrnimmt. Wenn es im Verfahren negative Annahmen gibt, solltest Du diese aktiv angehen und das Bild der „schlechten Mutter“ in das Bild einer „guten Mutter“ umwandeln. Diese positive Darstellung wird Dich vor zukünftigen Angriffen schützen und Dein Bild in den Augen der Richter*in festigen.

Wichtig ist, dass Du Deine Haltung konsequent beibehältst. Eine freundliche und professionelle Haltung ist hier entscheidend.

Vermeide es, zu sehr ins Detail zu gehen, wer wem was angetan hat. Stattdessen solltest Du die Fakten kurz und knapp als abgeschlossene Ereignisse präsentieren. Das Gericht legt keinen Wert auf psychologische Details oder tiefere Erklärungen der Vorfälle, sondern möchte klare und prägnante Informationen, um eine Entscheidung zu treffen. Übe am besten vorab, wie Du Deine Erzählungen auf den Punkt bringst – z.B. indem Du sie in einem Satz zusammenfasst. Dies hilft Dir, sicher und überzeugend aufzutreten, ohne in unnötige emotionale Erklärungen abzudriften.

Lass Dich nicht verunsichern, wenn Dir Vorgehensweisen auffallen, die vom Standard abweichen. Auch wenn Du z.B. weißt, dass die Gutachter*in Dich im

Erstgespräch eigentlich über bestimmte Abläufe oder Tests informieren sollte und dies verabsäumt wurde, bringt es Dir in der Regel keinen Vorteil, darauf hinzuweisen. Ganz im Gegenteil: Ein solches Verhalten könnte dazu führen, dass die Gutachter*in eine ablehnende Haltung entwickelt. Denke daran, dass die Gutachter*in nicht dazu da ist, empathisch zu sein; ihre Aufgabe ist es, den gerichtlichen Auftrag objektiv zu erfüllen.

Auftrag der Familienberater*in: Unterstützung bei der Kommunikation zwischen den Eltern bieten.

Aufgabe der Gutachter*in: Gerichtliche Fragen beantworten – keine Diagnosen erstellen! Eine Gutachter*in wird sich davor hüten, Ergebnisse zu präsentieren, die das Gericht nicht erwartet (z. B. eine Diagnose wie „der Kindesvater ist ein Narzisst“), da sie oder er befürchten müsste, als befangen erklärt zu werden.

Lass Dich auch durch freundliche Gesten der Expert*innen nicht aus dem Konzept bringen. Bleibe bei der Sache und überlege Dir im Vorfeld, was Dir im Zusammenhang mit der Eltern-Kind-Beziehung wichtig ist. Vermeide es, unnötige persönliche Details preiszugeben. Das zeigt, dass Du eine klare Haltung hast und diese während des gesamten Prozesses wahren kannst.

Gehe davon aus, dass das Verfahren zu Deinem Wohl und zum Wohl Deiner Kinder geführt wird. Sollten die Ergebnisse nicht Deinen Erwartungen entsprechen, hast Du immer noch Möglichkeiten, rechtzeitig die Themen anzusprechen oder Entscheidungen anzufechten, die aus Deiner Sicht problematisch sind. Hierbei ist es entscheidend, dass die Kommunikation mit den Expert*innen sowie der Gutachter*in sorgfältig dokumentiert wird.

Umgang mit Stress und Emotionen während der Begutachtung

Während der Begutachtung ist es entscheidend, sich authentisch und klar zu verhalten. Dein Verhalten und Deine Antworten spielen eine wesentliche Rolle bei der Einschätzung durch die Gutachter*in. Versuche, ruhig und souverän zu bleiben, auch wenn die Situation stressig oder emotional herausfordernd ist.

Je selbstbewusster und bestimmter Du auftrittst, desto überzeugender wirst Du wahrgenommen. Zeige ruhig Deine Betroffenheit, aber vermeide es, dabei theatralisch zu wirken. Ein klares und selbstbewusstes Auftreten signalisiert der Richter*in, dass Du Deine Emotionen unter Kontrolle hast und bereit bist, sachlich und lösungsorientiert an der Situation zu arbeiten.

Das Gericht wird möglicherweise einem Elternteil mehr Glauben schenken als dem anderen, und es könnten Vorurteile Dir gegenüber bestehen, die Du korrigieren kannst. Nimm Dir daher die Zeit, positiv über Dich zu sprechen und Deine Werte zu vermitteln. Zeige klar, dass Du verantwortungsvoll und fürsorglich handelst, auch wenn Du im Verfahren unter Druck stehst.

Eine Begutachtung kann viele Emotionen wecken, insbesondere in sensiblen Bereichen, die das eigene Kinder oder die Familie betreffen. Trotzdem ist es ratsam, sich nicht von diesen Emotionen überwältigen zu lassen. Auch wenn es schwerfällt, versuche, Deine Gefühle zu kontrollieren, um nicht übermäßig emotional zu wirken. Ein kontrollierter und gefasster Auftritt hinterlässt einen guten und authentischen Eindruck.

Positive und strukturierte Kommunikation im Begutachtungsprozess

Es hilft, sich vorab Gedanken darüber zu machen, welche Botschaft Du vermitteln möchtest. Sprich in einfachen, klaren Sätzen und vermeide es, defensiv oder konfrontativ aufzutreten. Denke daran, dass es bei der Begutachtung nicht darum geht, sich zu verteidigen, sondern der Gutachter*in ein möglichst objektives und realistisches Bild Deiner Situation zu vermitteln.

Wenn es notwendig ist, auf das Verhalten des anderen Elternteils einzugehen, ist es oft effektiver, dies subtil und ohne direkte Anschuldigungen zu tun. Du kannst beispielsweise darauf hinweisen, wie Du Dich um alltägliche Aufgaben gekümmert hast, während der andere Elternteil wenig Unterstützung bot, ohne Vorwürfe zu erheben. Zum Beispiel: „Ich habe meist allein die Hausaufgaben mit den Kindern gemacht, weil der Vater abends häufig nicht verfügbar war.“ Diese Aussage lenkt die Aufmerksamkeit auf die fehlende Unterstützung, ohne explizit anzugreifen.

Dabei ist es jedoch wichtig, dass Du weiterhin sachlich und klar bleibst, um Missverständnisse zu vermeiden. Wenn Du eine Frage nicht sofort beantworten kannst oder Dir unsicher bist, nimm Dir Zeit zum Nachdenken. Es ist völlig in Ordnung, um eine kurze Pause zu bitten, wenn Du merkst, dass Dir die Situation über den Kopf wächst.

Gib nur das preis, wonach Du direkt gefragt wirst, und halte in den für Dich wichtigen Angelegenheiten an Deiner Position fest. In den Bereichen, die Dir und dem Wohl Deines Kindes besonders wichtig sind, solltest Du standhaft bleiben und nichts aufgeben, was nicht unbedingt nötig ist. Vermeide es, bei zentralen Themen unnötige Zugeständnisse zu machen, die später Deinem Kind und Dir schaden könnten.

Zeige gleichzeitig auch Flexibilität in weniger zentralen Punkten. Wenn die Gutachter*in Dich nach Deiner Meinung oder möglichen Kompromissen fragt, überlege Dir kleinere Bereiche, in denen Du Zugeständnisse machen könntest. Indem Du bei unwichtigeren Details flexibel bist, zeigst Du Deine Kooperationsbereitschaft, ohne in den wesentlichen Dingen nachzugeben. Starrheit wird oft negativ wahrgenommen, während eine vernünftige, flexible Haltung zeigt, dass Du bereit bist, eine Lösung zu finden, die allen Seiten gerecht wird.

Diese Balance zwischen Standhaftigkeit und Flexibilität wird Dir helfen, in der Begutachtung einen positiven Eindruck zu hinterlassen und gleichzeitig Deine wichtigsten Anliegen zu schützen.

Eine gründliche mentale und emotionale Vorbereitung wird Dir helfen, Deine Nervosität abzubauen und Deine innere Stärke zu mobilisieren. So stellst Du sicher, dass Du den Prozess ruhig und gefasst durchläufst.

Wenn Du oder Dein Kind Gewalt durch den Kindesvater erlebt habt: Um zu vermeiden, dass die Gewalt, die Du erfahren hast, verharmlost wird, benenne konkret, was Dir oder Deinem Kind angetan wurde, statt allgemeine Formulierungen zu verwenden.

Beispiele:

- Statt „Der Kindesvater hat mir körperliche Gewalt angetan.“, kannst Du sagen: „Der Kindesvater hat mir am 12. März ins Bein getreten.“
- Statt „Der Kindesvater war psychisch gewalttätig.“, kannst Du sagen, was er gemacht hat: „Der Kindesvater hat mir am 16. Juni damit gedroht, mich zu verprügeln. Seine Schilderungen waren glaubhaft, weil er mich im März getreten hat.“
- Statt „Der Kindesvater war gegen das Kind psychisch gewalttätig.“ Kannst Du sagen: „Am 24. Mai hat der Kindesvater dem Kind Essen in den Mund gestopft, weil es sich geweigert hat zu essen. Es hat sich daraufhin heftig verschluckt und hatte Angst.“
- Statt „Der Kindesvater war dem Kind gegenüber gewalttätig.“, kannst Du sagen „Der Kindesvater hat das Kind am 18. September geohrfeigt.“

Damit Du Dich während der Begutachtung gut an alle Einzelheiten erinnern kannst, ist es von Vorteil, wenn Du Dir die Vorfälle notierst und gegebenenfalls belegen kannst. Zum Beispiel falls Du im Spital oder bei einer Ärzt*in warst, kannst Du die Befunde vorlegen. Oder Du kannst Zeug*innen angeben, die von den Vorfällen berichten können.



XI. Checkliste – Mental stark und positiv ins Erstgespräch: Vorbereitung auf das Gespräch mit der Gutachter*in

Wichtige Grundlagen für ein erfolgreiches Gespräch

1. Ehrlichkeit und Authentizität

Bleib ganz Du selbst – eine liebevolle Mutter. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Deine Stärken und die enge Bindung zu Deinem Kind. Dein Ziel ist eine positive Zukunft für Dein Kind.

2. Wohlwollen der Gutachter*in

Vertraue darauf, dass die Gutachter*in Dir mit Offenheit und Professionalität begegnet. Sie oder er ist bemüht, ein fundiertes Gutachten zu erstellen.

3. Fokus auf das Kindeswohl

Vermittele Informationen stets aus der Perspektive Deines Kindes. Frage Dich: Was sind die Bedürfnisse meines Kindes? Was ist ihm wichtig?

4. Wichtige Fragen für Deine Selbstreflexion

- Was ist mir wichtig, dass die Gutachter*in weiß?
- Warum ist das für mein Kind von Bedeutung?
- Nutze folgende Formulierungen
- „Für mein Kind ist es wichtig...“
- „Mein Kind braucht...“

5. Deine Haltung im Gespräch

- **Sei selbstbewusst:** Steh zu Deiner Meinung, besonders bei sensiblen Themen. Äußere klar, was für Dein Kind wichtig ist.
- **Fokus auf Lösungen:** Anstatt auf Probleme hinzuweisen, sag, wie Du und Dein Kind mit Herausforderungen umgeht. Zum Beispiel: „Mein Kind und ich arbeiten an Problem XY...“
- **Blick in die Zukunft:** Betone, dass Du zuversichtlich bist, zukünftige Themen gemeinsam zu lösen.
- **Klare Haltung gegenüber Anschuldigungen:** Bleib bei Unwahrheiten bei Dir – das ist so nicht passiert.

6. No-Gos

- **Vermeide Negatives:** Konzentriere Dich nicht auf das Fehlverhalten des Kindesvaters. Verweile nicht in der Vergangenheit.
- **Keine Diagnosen oder Beleidigungen:** Verzichte darauf, den Vater zu kritisieren oder sein Verhalten zu entschuldigen.
- **Rechtfertigungen:** Verfalle nicht in Rechtfertigungen.

7. Abschließende Gedanken

Mit einer positiven und starken Haltung gehst Du gestärkt in das Gespräch. Dein Ziel ist es, das Wohl Ihres Kindes zu vertreten. Sei selbstbewusst und authentisch – Dein Kind hat das Beste verdient!

XII. Coaching und Mentaltraining vor dem ersten Termin mit der Gutachter*in

Rechtliches Coaching:

Bevor Du Deinen ersten Termin bei der Gutachter*in wahrnimmst, ist es ratsam, ein rechtliches Coaching in Anspruch zu nehmen. Idealerweise wird dieses Coaching von Deiner Anwält*in durchgeführt, die oder der Dich gezielt auf den Ablauf und die juristischen Aspekte der Begutachtung vorbereitet. Dabei werden mögliche Fragen der Gutachter*in besprochen und Du erhältst strategische Ratschläge, wie Du am besten darauf reagierst. Das Coaching soll Dich so vorbereiten, dass Du selbstbewusst und gut informiert zum Termin erscheinst und unangenehme Überraschungen vermeidest.

Mentaltraining:

Zusätzlich zum rechtlichen Coaching ist ein Mentaltraining eine wertvolle Vorbereitung, die Du unbedingt nutzen solltest. Es wird von qualifizierten Fachpersonen wie Psycholog*innen, Lebens- und Sozialberater*innen oder Mentaltrainer*innen durchgeführt. Das Ziel ist es, Dich emotional und mental zu stärken, damit Du während des Termins mit der Gutachter*in oder dem Gutachter und vor Gericht ruhig und gefasst bleiben kannst.

Arbeite während dieser Vorbereitung an dem überzeugenden Bild von Dir selbst, welches das Gericht von Dir haben soll. Du bist eine integre Person, die verantwortungsbewusst handelt. Stelle klar, dass Du nach bestimmten Werten lebst und diese konsequent verfolgst. Benenne auch, wie diese Werte durch das Verhalten der anderen Person verletzt wurden. Dies hilft, dem Gericht zu vermitteln, dass Du einen klaren moralischen Kompass hast und die Schwierigkeiten nicht selbst verursacht hast.

Kontakte von erfahrenen Expert*innen, die Dich coachen können findest Du unter verein-fema.at/feministische-kontaktdatenbank

Der Link zur Kontaktdatenbank:



XIII. Nach dem Gutachten: Erkennen von Mängeln im Gutachten und der Umgang damit

Wie bereits im Ablauf besprochen, hast Du das Recht auf Einsicht der Testergebnisse. Dafür musst Du einen Antrag bei Gericht stellen. Es empfiehlt sich sehr, die Testergebnisse anzufordern und auf Mängel zu überprüfen. Mängel in einem Gutachten können sowohl formaler als auch inhaltlicher Natur sein:

Formale Mängel beziehen sich auf Verfahrensfehler, wie etwa die Bestellung einer Gutachter*in, die oder der nicht über die erforderliche fachliche Qualifikation verfügt.

Inhaltliche Mängel können auftreten, wenn die Schlussfolgerungen einseitig auf der Grundlage der gerichtlichen Fragen gezogen werden oder wenn das Gutachten Interpretationsspielraum lässt, der nicht durch die erhobenen Daten gestützt wird. Ein Gutachten sollte stets schlüssig sein und seine Schlussfolgerungen klar aus den Befunden ableiten.

Auch die Missachtung von Ethikrichtlinien kann als Mangel gewertet werden, da dies die Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit des Gutachtens erheblich beeinträchtigen kann. Ein weiterer großer Fehler im Gutachten kann die Befangenheit der Gutachter*in sein, zum Beispiel, wenn sie oder er einer Partei persönlich nahesteht oder voreingenommen ist. In solchen Fällen solltest Du die Richter*in sofort darauf hinweisen und einen Antrag stellen, um die Befangenheit zu melden. Wichtig ist, dass Du den Grund für Deinen Antrag klar darlegst, damit das Gericht nachvollziehen kann, warum Du die Befangenheit als problematisch empfindest.

I. Rechtliche Schritte bei Unstimmigkeiten im Gutachten

Falls Unstimmigkeiten oder unwahre Behauptungen im Gutachten auffallen, hast Du das Recht, dies mit einem Schriftsatz richtig zu stellen.

Beispiel: Gutachten: „Die Kindesmutter ist nicht bindungstolerant, weil sie in der Wohnung keine Fotos vom Kindesvater aufgehängt hat.“

Schriftsatz: „Die Gutachter*in hält in ihrem Gutachten auf Seite X fest, dass die Kindesmutter nicht bindungstolerant sei. Vielmehr interpretiert sie dies aufgrund einer Wahrnehmung, beim Termin in der Wohnung der Mutter. Diese Wahrnehmung für sich allein lässt jedenfalls nicht den Schluss zu, dass die Kindesmutter nicht bindungstolerant sei.“

2. Vorgehen, wenn das Gutachten Mängel aufweist

Im laufenden familienrechtlichen Verfahren vor dem Bezirksgericht hast Du die Möglichkeit, nach Zustellung des Gutachtens innerhalb einer vom Gericht festgelegten Frist (in der Regel 14 Tage) die mündliche Erörterung des Gutachtens zu beantragen, ergänzende Fragen zum Gutachten zu stellen oder Unstimmigkeiten aufzuzeigen. Dazu musst Du in einem Schriftsatz gezielte Fragen zum Gutachten formulieren. Du hast auch die Möglichkeit, auf bestimmte Aussagen oder Feststellungen im Gutachten zu reagieren. Zum Beispiel, wenn das Gutachten eine Situation beschreibt, die nicht der Wahrheit entspricht oder nur eine Seite der Geschichte zeigt. Du solltest aufzeigen, welche Informationen im Gerichtsakt oder in anderen Dokumenten vorliegen, die das Gutachten oder Teile davon in einem anderen Licht erscheinen lassen könnten. Dies ermöglicht es der Richter*in, die vorgebrachten Punkte zu prüfen und das Gutachten gegebenenfalls für un schlüssig zu erklären oder Nachbesserungen zu veranlassen.

3. Anforderung eines zusätzlichen Gutachtens

In Fällen, in denen die Ergebnisse des ersten Gutachtens angezweifelt werden, besteht die Möglichkeit, ein weiteres unabhängiges Gutachten zu beantragen. Alternativ kannst Du, um die Ergebnisse zu überprüfen oder zusätzliche Perspektiven zu erhalten, auf eigene Kosten ein Plausibilitätsgutachten einholen.

Es ist wichtig, diese Optionen zu nutzen, um sicherzustellen, dass das Verfahren fair, unparteiisch und korrekt ist, sodass das Wohl des Kindes auf einer fundierten und gerechten Grundlage beurteilt wird. Deine aktive Teilnahme und eine gut informierte Vorgehensweise sind entscheidend, um Deine Rechte und die Interessen Deines Kindes im Begutachtungsprozess zu schützen



XIV. Prüfung von Gutachten

Die Überprüfung eines Gutachtens ist ein entscheidender Schritt, um dessen Qualität und Zuverlässigkeit sicherzustellen. Im Folgenden werden die Schlüsselemente erläutert, die bei der Prüfung beachtet werden sollten:

Wer prüft das Gutachten?

Ein Gutachten sollte von einer Person mit entsprechender fachlicher Kompetenz geprüft werden, die in der Lage ist, wissenschaftlich fundierte Argumente zu entwickeln. Es empfiehlt sich, ein sogenanntes Plausibilitätsgutachten durch eine andere qualifizierte Gutachter*in oder einen Gutachter erstellen zu lassen, um die Qualität und Korrektheit des ursprünglichen Gutachtens zu bestätigen. Wichtig ist, dass die Gutachter*in, die oder der das Plausibilitätsgutachten erstellt, über geeignete Fachkenntnisse verfügt, insbesondere im relevanten Fachbereich des ursprünglichen Gutachtens.

Rechtliche Schritte nach Erhalt des Gutachtens

Nachdem das Gericht das Gutachten an die beteiligten Parteien übermittelt hat, haben diese in der Regel 14 Tage Zeit, um darauf zu reagieren. Innerhalb dieser Frist kannst Du mit einem Schriftsatz Ergänzungen oder Klarstellungen anfordern, Fragen stellen oder eine mündliche Erörterung des Gutachtens bei der nächsten Gerichtsverhandlung beantragen (z. B. kann das Plausibilitätsgutachten als Grundlage dafür dienen). Sollte das Gericht diesen Schriftsatz nicht berücksichtigen und zu Deinen Lasten entscheiden, hast Du die Möglichkeit, einen Rekurs gegen die Entscheidung einzulegen und das Übergehen Deines Schriftsatzes als Verfahrensmangel geltend zu machen. Falls Du im bezirksgerichtlichen Verfahren keine Verfahrenshilfe hattest, kannst Du Verfahrenshilfe für den Rekurs beantragen. In diesem Fall wird durch

den Antrag auf Verfahrenshilfe die Frist für den Rekurs gehemmt, was Dir auch zusätzliche Zeit verschafft. Brauchst Du länger Zeit, empfiehlt es sich, die Verfahrenshilfe gegen Ende der Rekursfrist zu stellen. Wenn Du Verfahrenshilfe beantragst, kannst Du sicherheitshalber auch noch eine Eingabe bei Gericht machen, dass die Frist für den Rekurs dadurch gehemmt wird.

Erstellung eines Gegengutachtens

Die Erstellung eines Gegengutachtens ist oft komplex, da der Zugang zu den ursprünglichen Untersuchungsdaten erforderlich ist, die jedoch nicht immer sofort verfügbar sind. Wenn Unstimmigkeiten oder Mängel im ursprünglichen Gutachten festgestellt werden, ist es ratsam, bei Gericht die Durchführung einer erneuten Befundaufnahme durch eine gerichtlich beidete sachverständige Person zu beantragen. Der Antrag muss gut begründet sein, d. h. es sollten wesentliche Mängel im Gutachten sichtbar gemacht werden. Ein weiteres Argument könnte sein, dass seit dem erstellten Gutachten eine lange Zeit verstrichen ist und sich seither wesentliche Entwicklungen ereignet haben. Eine Ablehnung des Antrags auf Erstellung eines neuen oder Gegengutachtens ist nicht unüblich.

Welche Fragen für die Gutachtens-Erörterung?

Liegt das Gutachten dem Gericht vor, wird es den Parteien zugestellt. Diese können, binnen einer vom Gericht festgelegten Frist (in der Regel 14 Tage), ergänzende Fragen dazu stellen. Diese Fragen werden in der Regel bei einem Verhandlungstermin, bei dem auch die Gutachter*in anwesend ist, erörtert.

Die Fragen für die Besprechung eines Gutachtens ergeben sich direkt aus dem Gutachten. Hier sind zwei Beispiele:

Beispiel 1:

Gutachten: „Die Kindesmutter ist nicht bindungstolerant, weil sie in der Wohnung keine Fotos vom Kindesvater aufgehängt hat.“

Schriftsatz: „Der Gutachter hält in seinem Gutachten auf Seite X fest, dass die Kindesmutter nicht bindungstolerant sei. Vielmehr interpretiert der Gutachter dies aufgrund ihrer Wahrnehmung während des Termins in der Wohnung der Mutter. Diese Wahrnehmung allein lässt jedoch nicht den Schluss zu, dass die Kindesmutter nicht bindungstolerant ist.“

Der Gutachter möge darlegen, nach welchen fachlichen Kriterien sie zu diesem Ergebnis gelangt ist.“

Beispiel 2:

Wurde im Gutachten festgelegt, dass die Kontaktzeiten schrittweise erweitert werden sollen, aber es fehlen konkrete Kriterien, kann nachgefragt werden, nach welchen Maßstäben diese Erweiterung erfolgen soll und wer die Umsetzung überwacht bzw. in die Wege leitet (z. B. über Antrag bei Gericht oder im Einvernehmen zwischen den Eltern). Ein eindeutiger Zeitplan sowie klare Kriterien und Maßnahmen sind wichtig, damit beide Elternteile wissen, unter welchen Bedingungen eine Überprüfung der Situation bzw. eine empfohlene Anpassung stattfinden kann (z. B. durch ein weiteres Gutachten oder Berichte der Besuchsbegleitung).

Weiterführende Informationen zu allen rechtlichen Belangen rund um Gutachten findest Du in der Wissensdatenbank im geschlossenen Mitgliederbereich von FEM.A.

Du hast dort auch die Möglichkeit zum Austausch mit Betroffenen im Forum: community.verein-fema.at/mitglied-werden/

Wenn Du weitere Fragen hast, kannst Du Dich gerne an der FEM.A Helpline melden. Außerdem veranstalten wir regelmäßig Webinare mit Jurist*innen und Rechtsanwält*innen, auch zum Thema Gutachten. Die Teilnahme ist kostenlos, Du hast dabei auch die Gelegenheit, Fragen zu Deinem Fall zu stellen.

Außerdem haben wir in der Videothek im Mitgliederbereich bereits zahlreiche Webinare zum Thema Gutachten gesammelt, deren Inhalte auch in diese Broschüre geflossen sind. Du kannst sie Dir zur Vertiefung ebenfalls ansehen.

Neben dem rechtlichen Wissen ist es jedoch ebenso entscheidend, Dich mental und emotional auf die bevorstehenden Herausforderungen vorzubereiten. Der folgende zweite Teil dieser Broschüre wird sich daher ganz auf das Mentaltraining konzentrieren, das Dir helfen kann, in schwierigen Momenten Ruhe und Klarheit zu bewahren. Hier erhältst Du wertvolle Techniken und praktische Tipps, um Deine innere Stärke zu mobilisieren und den weiteren Verlauf des Verfahrens gestärkt zu meistern.

Gemeinsam mit der richtigen rechtlichen und mentalen Vorbereitung kannst Du nicht nur die Herausforderungen bewältigen, sondern auch gestärkt aus ihnen hervorgehen.

Der Link zum Mitgliederbereich von FEM.A





TEIL II – MENTALTRAINING

Leitfaden: Unterstützung durch Mentaltraining bei Gutachten

I. Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining ist eine kraftvolle Methode, die Dir hilft, Deine geistige und emotionale Stärke zu entfalten. Durch einfache, aber wirkungsvolle Übungen und Strategien lernst Du, Deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusst positiv zu lenken. Techniken wie Visualisierung, Achtsamkeit und positives Denken unterstützen Dich dabei, innere Ruhe zu finden, Stress abzubauen und Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

II. Wie Mentaltraining bei einem Gutachten helfen kann

Ein Gutachtensprozess kann herausfordernd sein, besonders wenn es um Dein Kind geht. Umso wichtiger ist es, dabei ruhig und sachlich zu bleiben, da emotionale Reaktionen oft missverstanden werden. Mentaltraining hilft Dir, in stressigen Momenten Deine Emotionen besser zu erkennen und besser zu kontrollieren.

Durch Visualisierungstechniken kannst Du Deine innere Ruhe stärken, indem Du Dir vorstellst, wie Du ruhig und klar Deine Gedanken ausdrückst. Dies fördert Dein Selbstbewusstsein und gibt Dir mehr Sicherheit. Wenn Du den Fokus auf das Wohl Deines Kindes legst und Deine Perspektive ruhig und sachlich präsentierst, zeigst Du der Gutachter*in, dass Du verantwortungsvoll handelst und positiv in die Zukunft blickst. So kannst Du wichtige Informationen strukturiert vermitteln und verdeutlichst gleichzeitig, dass Du ein liebevolles und sicheres Umfeld für Dein Kind schaffst.

Entspannungstechniken wie tiefes Atmen oder eine kurze Meditation helfen Dir, vor dem Gespräch Deine Anspannung zu lösen und konzentriert zu bleiben.

Indem Du Deine innere Ruhe bewahrst, trägst Du dazu bei, die bestmögliche Entscheidung für die Zukunft Deines Kindes zu unterstützen.

III. Wichtige Begriffe im Mentaltraining

Hier sind einige Begriffe aus dem Mentaltraining, die Dir dabei helfen können, den Gutachtensprozess selbstbewusst und gestärkt zu meistern:

Sinnhaftigkeit: Dieser Begriff beschreibt, wie sinnvoll und nachvollziehbar eine Handlung oder Entscheidung ist. Im Zusammenhang mit Mentaltraining und Gutachten bedeutet das, dass Deine Schritte für die Gutachterin oder den Gutachter logisch und gut durchdacht wirken. Das zeigt, dass Du verantwortungsbewusst und überlegt handelst, was Deine Glaubwürdigkeit stärkt.

Visualisierung: Stelle Dir vor, wie Du Deine Ziele erreichst, und schaffe dadurch innere Sicherheit. Dies kann besonders hilfreich sein, wenn Du über die Zukunft Deines Kindes nachdenkst. Spiele in Gedanken Situationen durch, in denen Du ruhig und gelassen Deine Argumente vorbringst.

Selbstreflexion: Nimm Dir Zeit, über Deine Gedanken und Gefühle nachzudenken. So erkennst Du Deine Stärken und kannst Deine Sichtweise klar und ruhig darstellen. Überlege Dir vorab, wie Du auf schwierige Fragen reagieren möchtest, ohne emotional zu werden.

Entspannende Übungen: Kleine Pausen mit Meditation oder Atemübungen helfen Dir, Stress abzubauen und gelassener zu bleiben. Diese Techniken unterstützen Dich dabei, in angespannten Momenten ruhig und konzentriert zu bleiben.

Zielsetzung: Setze Dir erreichbare und klare Ziele, die Dir helfen, Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Überlege Dir, welches Ergebnis Du im Gespräch erreichen möchtest, und richte Deine Gedanken darauf aus.

Positive Selbstgespräche: Sei Dir selbst eine gute Freundin! Ermutige Dich mit positiven Gedanken, um Dein Selbstvertrauen zu stärken und ruhig zu bleiben. Sage Dir vor dem Gespräch z. B.: „Ich bin gut vorbereitet und werde meine Sichtweise ruhig und klar darlegen.“



IV. Wie Du eine klare Zukunftsplanung für Dein Kind entwickelst

Was bedeutet es, eine konkrete Zukunftsplanung zu entwickeln?

Eine klare und realistische Zukunftsplanung hilft Dir, fundierte Entscheidungen für das Wohl Deines Kindes zu treffen. Dabei sollte auch die Beziehung Deines Kindes zum Vater in den Mittelpunkt gestellt werden. Diese Planung zeigt, dass Du vorausschauend denkst und Lösungen anstrebst, die das Beste für Dein Kind sind.

Warum ist das wichtig?

Eine strukturierte Planung gibt Deinem Kind Sicherheit und sorgt dafür, dass es weiß, dass beide Eltern gemeinsam für sein Wohl sorgen. Indem Du den Vater in die wichtigen Entscheidungen einbindest, trägst Du dazu bei, eine stabile und positive Umgebung für Dein Kind zu schaffen.

Wie Du Mentaltraining nutzen kannst, um eine klare Zukunftsplanung zu entwickeln

Nutze Mentaltraining, um mögliche Situationen durchzuspielen, in denen das Zusammenwirken zwischen Dir und dem Vater wichtig ist. Visualisiere, wie Du konstruktiv und kooperativ auf Herausforderungen reagierst. Dies hilft Dir, ruhig und lösungsorientiert zu bleiben, wenn es darum geht, das Beste für Dein Kind zu planen.

Was ist der Sinn dahinter?

Eine durchdachte Zukunftsplanung zeigt der Gutachter*in, dass Du langfristig und verantwortungsvoll denkst. Gleichzeitig verdeutlichst Du Deine Bereitschaft, den Vater in die Zukunftsgestaltung des Kindes einzubinden, was ein kooperatives Miteinander fördert.

Der positive Aspekt dabei

Eine klare Planung schafft Vertrauen und Stabilität. Dein Kind wird sich sicherer fühlen, weil es weiß, dass beide Eltern gemeinsam an seiner Zukunft arbeiten. Dies stärkt die emotionale Sicherheit Deines Kindes und gibt ihm ein stabiles Umfeld.

Übungen zur Entwicklung einer konkreten Zukunftsplanung

Übung 1: Szenarien ohne Kooperation durchdenken

Überlege Dir konkrete Situationen, in denen Du allein auf Lösungen angewiesen bist, ohne auf die Unterstützung des Vaters zu zählen. Schreibe mögliche Herausforderungen auf, wie z. B. Probleme bei Übergaben oder Kommunikation, und entwickle für jede Situation eine Lösung, bei der Dein Kind geschützt und unterstützt wird.

Beispiele:

- Was tust Du, wenn der Vater sich nicht an Absprachen hält?
- Wie schaffst Du eine sichere Übergabe ohne Konflikte?

Übung 2: Deine eigene Stabilität stärken

Nimm Dir jeden Tag 10 Minuten, um durchzuatmen und Dir vorzustellen, wie Du auch in stressigen oder konfliktreichen Situationen ruhig bleibst. Übe, wie Du Deine Gedanken ordnest und welche Schritte Du unternehmen kannst, um Dein Kind in einer schwierigen Situation zu schützen. Diese Übung hilft Dir, Deine innere Stabilität zu festigen, sodass Du in stressigen Momenten handlungsfähig bleibst.

Beispielfall:

Sarah, eine alleinerziehende Mutter, hatte Schwierigkeiten, mit dem Vater ihrer Tochter konstruktiv zu sprechen. Durch regelmäßiges Mentaltraining und die Visualisierung von Szenarien, in denen sie allein Entscheidungen traf, lernte sie, ihre Gedanken zu ordnen und klare Pläne für ihre Tochter zu entwickeln. Diese klare Planung half ihr, der Gutachter*in zu zeigen, dass sie in der Lage war, auch ohne die Kooperation des Vaters lösungsorientiert und im besten Interesse ihres Kindes zu handeln.

Mit einer klaren Zukunftsvision im Kopf kannst Du nun konkrete Schritte planen, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen.



V. Wie Du konkrete Vorschläge für praktische Lösungen ausarbeiten kannst

Was bedeutet das?

Indem Du präzise und durchdachte Vorschläge machst, zeigst Du der Gutachter*in, dass Du aktiv an der Lösung mitarbeitest und Verantwortung übernimmst. Dies schafft Vertrauen und fördert ein strukturiertes Umfeld, das die gesunde Entwicklung Deines Kindes unterstützt.

Warum ist das wichtig?

Gut durchdachte Ansätze signalisieren Deine Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und aktiv zur Lösung beizutragen. Du zeigst, dass Du nicht nur reagierst, sondern proaktiv sinnvolle und machbare Vorschläge erarbeitest, die im besten Interesse Deines Kindes liegen.

Wie Du Mentaltraining nutzt, um konkrete Vorschläge auszuarbeiten

Nutze Mentaltraining, um Dir realistische und praktische Regelungen für das Kontaktrecht und die Obsorge vorzustellen. Spiele verschiedene Szenarien im Kopf durch und überlege, wie diese Vereinbarungen in den Alltag integriert werden können, sodass sie für alle Beteiligten praktikabel sind.

Was ist der Sinn dahinter?

Indem Du der Gutachter*in klare und durchdachte Vorschläge präsentierst, demonstrierst Du Deine Fähigkeit, vorausschauend und konstruktiv zu denken. Du zeigst, dass Du eine stabile und gut durchdachte Lösung für das Wohl Deines Kindes anstrebst.

Der positive Aspekt der ausgearbeiteten Regelungen

Gut ausgearbeitete Regelungen schaffen ein strukturiertes Umfeld, in dem sich Dein Kind sicher und unterstützt fühlt. Diese Stabilität fördert die gesunde Entwicklung und hilft, mögliche Konflikte im Alltag zu minimieren.

Übungen, um konkrete Vorschläge zu Kontaktrecht und Obsorge zu erarbeiten

Übung 1: Realistische Szenarien entwickeln

Erstelle eine Liste mit möglichen Regelungen für das Kontaktrecht und die Obsorge. Überlege, welche Vereinbarungen für alle Beteiligten – Dich, Dein Kind und den anderen Elternteil – realistisch und fair sind. Bewerte die Vor- und Nachteile jeder Option im Hinblick auf den Alltag Deines Kindes. Denke dabei an konkrete Fragen wie:

- Wie könnte die Übergabe an Wochenenden ablaufen?
- Welche Kompromisse könntest Du machen, um die Vereinbarungen möglichst reibungslos durchzuführen?

Übung 2: Szenarien durchspielen

Nimm Dir Zeit, verschiedene Szenarien gedanklich durchzuspielen. Wie könnte ein konfliktfreier Ablauf bei der Übergabe aussehen? Welche Kompromisse könntest Du in den Verhandlungen anbieten? Diese Übung hilft Dir, Dich besser auf mögliche Verhandlungen vorzubereiten und dabei lösungsorientiert zu bleiben.

Beispielfall:

Als Sabine und ihr Ex-Partner die Regelungen für das Umgangsrecht ihres Sohnes festlegten, entstand ein Streit darüber, wann die Übergabe stattfinden sollte. Sabine übte verschiedene Szenarien durch und erkannte, dass es sinnvoll wäre, die Übergabe an einem neutralen Ort, wie der Schule, durchzuführen. Diese Lösung führte zu weniger Konflikten und einem ruhigeren Ablauf.

Denke daran, dass jeder Schritt in diesem Prozess Dich und Dein Kind stärker macht.

VI. Wie Du den Fokus auf das Wohl Deines Kindes legst und Prioritäten setzt

Was es bedeutet, den Fokus auf das Wohl Deines Kindes zu legen

Die Bedürfnisse und das Wohlergehen Deines Kindes sollten immer im Vordergrund stehen. Wenn Du Deine eigenen Wünsche oder mögliche Konflikte mit dem Ex-Partner zurückstellst und diese im besten Fall auflöst, schaffst Du ein stabiles und unterstützendes Umfeld für Dein Kind. Es ist wichtig, dass Du Deinem Kind die Sicherheit gibst, dass es in Deinen Überlegungen und Handlungen an erster Stelle steht.

Warum das wichtig ist

Indem Du zeigst, dass das Wohl Deines Kindes Deine oberste Priorität ist, vermittelst Du der Gutachter*in, dass Du verantwortungsbewusst und reif agierst. Dies demonstriert Deine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die im besten Interesse Deines Kindes liegen, auch wenn persönliche Herausforderungen im Raum stehen.

Wie Du Mentaltraining einsetzt, um den Fokus auf das Wohl Deines Kindes zu legen

Achtsamkeitsübungen können Dir dabei helfen, belastende Gedanken über den Ex-Partner loszulassen und Dich auf die Bedürfnisse Deines Kindes zu konzentrieren. Durch regelmäßige mentale Übung schaffst Du es, negative Gedanken zu klären und Deinen Blick wieder auf das Wesentliche – das Wohl Deines Kindes – zu richten.

Warum es sinnvoll ist, den Fokus auf das Wohl Deines Kindes zu legen

Wenn Du zeigst, dass Dein Kind im Mittelpunkt Deiner Handlungen und Entscheidungen steht, beweist Du Verantwortungsbewusstsein und Reife. Es zeigt auch, dass Du in der Lage bist, Deine Emotionen zu kontrollieren und Dein Verhalten zum Wohl Deines Kindes zu steuern.

Der positive Aspekt

Ein klarer Fokus auf Dein Kind stärkt die emotionale Bindung zwischen Euch beiden und schafft Vertrauen. Dein Kind fühlt sich sicherer und geborgener, wenn es weiß, dass seine Bedürfnisse ernst genommen werden.

Übungen, um das Wohl Deines Kindes zu fördern

Übung 1: Tägliche Handlungen für das Wohl Deines Kindes

Nimm Dir jeden Tag Zeit, um drei konkrete Handlungen zu notieren, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität Deines Kindes fördern. Überlege Dir, wie Du diese Handlungen direkt umsetzen kannst.

Beispiele:

- „Ich nehme mir heute Zeit, um mit meinem Kind zu spielen, ohne auf die Uhr zu schauen.“
- „Ich frage mein Kind, wie es sich fühlt, und höre geduldig zu, ohne es zu unterbrechen.“
- „Ich bereite eine gesunde Mahlzeit vor, die meinem Kind gefällt, und lasse es bei der Zubereitung helfen.“

Übung 2: Rituale für Geborgenheit

Überlege Dir, welche kleinen Rituale Du im Alltag einführen kannst, um Deinem Kind zusätzliche Sicherheit zu geben. Das könnten gemeinsame Momente nach der Schule oder vor dem Zubettgehen sein, bei denen Du ganz bewusst Zeit mit Deinem Kind verbringst.

Beispiele:

- Jeden Abend vor dem Schlafengehen ein Buch vorlesen und gemeinsam über den Tag sprechen.
- Nach der Schule eine feste „Ich-erzähle-Dir-was-von-meinem-Tag“-Zeit einplanen, in der Ihr Euch ungestört unterhalten könnt.

Beispielfall:

Anja merkte, dass ihr Sohn oft unruhig war, wenn sie ihn nach der Schule abholte. Sie entschied, kleine Rituale einzuführen, wie eine kurze Gesprächszeit nach der Schule, um sich über den Tag auszutauschen. Diese Veränderung führte zu mehr Ruhe und einem besseren Verständnis zwischen Mutter und Sohn.



VII. Wie Du Deine Perspektive klar und respektvoll kommunizierst

Wie Du Deine Sichtweise respektvoll vermitteln kannst

Deine Sichtweise ist wichtig, und es ist entscheidend, sie klar und ohne Vorwürfe zu formulieren. So zeigst Du der Gutachter*in, dass Du überlegt und lösungsorientiert handelst. Falls im Verfahren Vorurteile gegen Dich bestehen, kannst Du durch eine klare und respektvolle Kommunikation dazu beitragen, diese Vorurteile zu korrigieren. Zeige, welche Werte Dir wichtig sind, und wie Du Dein Leben verantwortungsvoll führst. Auf diese Weise kannst Du Dich von negativen Darstellungen abgrenzen und das Gericht oder die Gutachter*in von Deinem verantwortungsvollen Handeln überzeugen.

Warum das wichtig ist

Respektvolle Kommunikation beweist Deine Fähigkeit zur Selbstreflexion und zeigt, dass Du Konflikte konstruktiv lösen kannst. Es verdeutlicht, dass Du auch in schwierigen Gesprächen die Ruhe bewahrst und auf Lösungen fokussiert bleibst.

Wie Du Mentaltraining nutzen kannst, um Deine Perspektive respektvoll zu kommunizieren

Nutze Mentaltraining, um Deine Standpunkte sachlich und ohne Vorwürfe zu formulieren. Übe dabei, Deine Bedürfnisse in „Ich-Botschaften“ auszudrücken, um Konflikten vorzubeugen und respektvoll zu bleiben. Beispiele für „Ich-Botschaften“:

- „Ich habe das Gefühl, dass es für unser Kind besser wäre, wenn wir regelmäßige Übergabetermine einhalten.“
- „Mir ist wichtig, dass wir die Entscheidungen im Leben unseres Kindes gemeinsam treffen.“

Übung:

Bereite Dich auf schwierige Gespräche vor, indem Du sie gedanklich durchspielst. Übe, wie Du ruhig und respektvoll bleibst, auch wenn die Situation emotional wird. Falls es hilfreich ist, schreibe Deine Argumente vorher auf, um sicherzustellen, dass sie sachlich und klar formuliert sind.

Beispielfall:

Nach mehreren Konflikten mit dem Vater ihrer Kinder entschied sich Maria, bei ihren Gesprächen klarer und ruhiger zu kommunizieren. Sie schrieb ihre Gedanken vor den Gesprächen auf und konnte so respektvoller und sachlicher bleiben. Dies führte zu einem besseren Verständnis zwischen ihr und dem Vater, was auch das Wohl der Kinder förderte.

Warum es sinnvoll ist, Deine Perspektive zu betonen

Wenn Du Deine Sichtweise klar und durchdacht darstellst, zeigst Du der Gutachter*in, dass Du Deine Emotionen im Griff hast und besonnen handelst. Es unterstreicht, dass Du in der Lage bist, Deine Meinung respektvoll zu vertreten, ohne Konflikte unnötig zu eskalieren.

Der positive Aspekt

Durch Klarheit und respektvolle Kommunikation lebst Du Deinem Kind vor, wie es Konflikte auf konstruktive Weise bewältigen kann. Dies stärkt die Fähigkeit Deines Kindes, selbst in schwierigen Situationen ruhig und reflektiert zu bleiben.

Übungen, um Deine Sichtweise respektvoll zu kommunizieren

Übung 1: Tagebuch in Ich-Form

Führe ein Tagebuch, in dem Du Deine Gedanken und Gefühle immer in der Ich-Form festhältst. Statt „Heute war ein stressiger Tag“ könntest Du schreiben: „Ich fühlte mich heute gestresst, weil...“. Diese Übung hilft Dir, Deine Emotionen besser zu verstehen und klarer zu kommunizieren, ohne Vorwürfe zu machen.

Übung 2: Körpersprache und Auftreten üben

Stelle Dich vor den Spiegel oder bitte Freund*innen um Feedback. Achte darauf, dass Deine Mimik und Gesten ruhig und gelassen wirken. Vermeide es, steif oder übermäßig locker zu wirken. Finde eine natürliche, entspannte Haltung, die Selbstbewusstsein ausstrahlt. Diese Übung hilft Dir, auch in herausfordernden Situationen souverän und authentisch aufzutreten.

Nachdem Du Deine Perspektive klar und respektvoll kommunizieren kannst, ist der nächste Schritt, Dich auf mögliche zukünftige Herausforderungen vorzubereiten.



VIII. Wie Du Lösungsansätze für zukünftige Konflikte entwickelst und vorausschauend handelst

Was eine gute Vorbereitung bedeutet

Schwierige Situationen können jederzeit auftreten, daher ist es wichtig, vorbereitet zu sein. Indem Du proaktiv handelst, zeigst Du der Gutachter*in, dass Du in der Lage bist, potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen und lösungsorientiert zu agieren. Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel, um Herausforderungen ruhig und besonnen zu meistern.

Warum das wichtig ist

Wenn Du Strategien für den Umgang mit Herausforderungen entwickelst, zeigst Du, dass Du auch in stressigen Momenten konstruktiv und überlegt handeln kannst. Dies vermittelt nicht nur Sicherheit, sondern beweist auch Deine Fähigkeit, das Wohl Deines Kindes immer im Blick zu behalten, selbst wenn es schwierig wird.

Wie Du Mentaltraining nutzen kannst, um Dich auf zukünftige Konflikte vorzubereiten

Nutze Mentaltraining, um schwierige Situationen gedanklich durchzuspielen. Stelle Dir vor, wie Du ruhig und lösungsorientiert auf mögliche Konflikte reagieren könntest. Indem Du im Voraus friedliche Ansätze entwickelst, schaffst Du innere Stabilität und Gelassenheit, wenn die Situation tatsächlich eintritt.

Warum es sinnvoll ist, Dich auf zukünftige Konflikte vorzubereiten

Proaktives Handeln zeigt der Gutachter*in, dass Du vorausschauend und umsichtig bist. Es verdeutlicht, dass Du nicht nur reagierst, sondern aktiv Lösungen suchst, um das Wohl Deines Kindes in den Vordergrund zu stellen, selbst in herausfordernden Momenten.

Der positive Aspekt

Wenn Kinder erleben, dass Konflikte ruhig und sachlich gelöst werden, lernen sie, selbst besser mit schwierigen Situationen umzugehen. Dies stärkt ihre eigene Fähigkeit, souverän zu handeln und gibt ihnen Vertrauen in Deine Rolle als Elternteil.

Übungen, um Dich auf schwierige Situationen vorzubereiten

Übung 1: Szenario-Analyse

Nimm Dir Zeit, verschiedene Szenarien durchzugehen, in denen es zu Konflikten kommen könnte – sei es bei Gesprächen mit dem Ex-Partner, im beruflichen Umfeld oder in Bezug auf Dein Kind. Schreibe mögliche Herausforderungen auf und entwickle für jedes Szenario eine Lösung, bei der Du ruhig und besonnen reagierst. Stelle Dir vor, wie Du mit diesen Situationen umgehst und welche Strategien Du nutzen würdest, um Konflikte zu entschärfen.

Übung 2: Die „Stopp-Pause“-Technik

Bevor Du auf eine stressige oder herausfordernde Situation reagierst, trainiere eine bewusste Pause. Stelle Dir vor, Du befindest Dich in einem Konflikt und bevor Du impulsiv reagierst, sagst Du innerlich „Stopp“. Nutze diese kurze Pause, um tief durchzuatmen und Deine Gedanken zu ordnen. So kannst Du sicherstellen, dass Deine Reaktion besonnen und lösungsorientiert ist. Diese Technik hilft Dir, in realen Konflikten ruhiger und kontrollierter zu agieren.

Nachdem Du Dich auf zukünftige Konflikte vorbereitet hast, ist es ebenso wichtig, Dich emotional von der Vergangenheit zu lösen.

IX. Wie Du Dich emotional vom Ex-Partner lösen kannst

Was es bedeutet, sich emotional vom Ex-Partner zu lösen

Sich emotional von einem Ex-Partner zu distanzieren, ist ein wichtiger Schritt, um klar und objektiv handeln zu können. Negative Emotionen wie Wut, Enttäuschung oder Groll können Deine Fähigkeit beeinträchtigen, im besten Interesse Deines Kindes zu handeln. Wenn Du innerlich loslassen kannst, schaffst Du Platz für sachliche und konstruktive Entscheidungen.

Warum das wichtig ist

Indem Du Dich innerlich von den belastenden Gefühlen löst, gewinnst Du den notwendigen Abstand, um objektiv und ruhig handeln zu können. Dadurch vermeidest Du unnötige Spannungen und kannst Entscheidungen treffen, die Deinem Kind zugutekommen, ohne von persönlichen Konflikten beeinflusst zu werden.

Wie Du Mentaltraining einsetzen kannst, um Dich emotional vom Ex-Partner zu lösen

Achtsamkeitsübungen oder Meditation können helfen, negative Gefühle loszulassen und inneren Frieden zu finden. Eine einfache Übung besteht darin, Dich bewusst auf Deine Atmung zu konzentrieren: Atme tief ein, halte den Atem kurz an und atme dann langsam aus. Stelle Dir vor, dass Du bei jedem Ausatmen ein Stück der negativen Emotionen loslässt, die Du Deinem Ex-Partner gegenüber empfindest.

Warum es sinnvoll ist, sich emotional vom Ex-Partner zu lösen

Die Fähigkeit, emotionalen Abstand zu gewinnen, zeigt der Gutachter*in, dass Du unabhängig und sachlich auf der Elternebene agierst. Das signalisiert Verantwortungsbewusstsein und die Fähigkeit, Konflikte nicht auf das Kind zu übertragen.

Der positive Aspekt

Wenn Du es schaffst, Dich von negativen Gefühlen zu befreien, schaffst Du ein harmonisches und stabiles Umfeld für Dein Kind. Dein Kind profitiert davon, wenn Du emotional gefestigt und in der Lage bist, in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben.

Übungen, um Dich emotional vom Ex-Partner zu lösen

Übung 1: Das „Loslassen“-Schreiben

Setze Dich in einer ruhigen Minute hin und schreibe Deinem Ex-Partner einen Brief, in dem Du all Deine Emotionen ausdrückst. Lasse alle negativen Gefühle zu, die Du vielleicht noch in Dir trägst. Wichtig ist: Diesen Brief schickst Du nicht ab. Nachdem Du alles aufgeschrieben hast, zerreiße oder verbrenne den Brief symbolisch, um diese belastenden Emotionen loszulassen. Diese Übung kann Dir helfen, einen inneren Schlussstrich zu ziehen.

Übung 2: Die „Gefühlsreise“

Nimm Dir bewusst Zeit, um Dich hinzusetzen und Deine Gefühle zu reflektieren. Stelle Dir vor, dass Du Dich auf eine Reise begibst, bei der Du Deine emotionalen Lasten ablegst. Gehe in Gedanken durch verschiedene Stationen, bei denen Du die negativen Gefühle, die Du Deinem Ex-Partner gegenüber hast, bewusst „ablädst“. Zum Beispiel an einer „Station der Wut“ lässt Du all Deine Wut zurück, an einer „Station der Enttäuschung“ verabschiedest Du Dich von allen enttäuschten Gefühlen. Diese Übung hilft Dir, Stück für Stück emotionalen Ballast abzuwerfen und wieder innere Ruhe zu finden.

X. Wie Du den Fokus auf Dich und Dein Kind legst, um Dein Selbstbewusstsein zu stärken

Was es bedeutet, den Fokus auf Dich selbst zu legen

Ein starkes Selbstvertrauen und eine enge Bindung zu Deinem Kind sind die Grundlage für ein stabiles und liebevolles Familienumfeld. Indem Du Deine innere Stärke erkennst und nutzt, schaffst Du eine positive und unterstützende Beziehung zu Deinem Kind.

Ein Teil dieses Selbstvertrauens zeigt sich auch in Deiner äußeren Präsentation. Kleide Dich bei Terminen im Begutachtungsprozess bewusst und etwas eleganter als im Alltag. Dies stärkt nicht nur Dein äußeres Erscheinungsbild, sondern auch Dein inneres Gefühl von Selbstwert. Trage etwas, das Dir Sicherheit gibt – wie einen Glücksbringer – und richte Deinen Fokus auf das, was Du an Dir selbst schätzt. Du bist ein guter Mensch mit viel zu bieten, und Deine Rechte und Bedürfnisse sind wichtig. Diese positive Selbstsuggestion stärkt Dich und hilft Dir, innere Balance zu finden.

Warum das wichtig ist

Indem Du Dich auf Deine eigenen Stärken und die Beziehung zu Deinem Kind konzentrierst, schaffst Du ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen. Dieses Vertrauen ist die Grundlage für eine stabile und liebevolle Bindung.

Wie Du Mentaltraining einsetzen kannst, um den Fokus auf Dich und Dein Kind zu legen

Stärke Dein Selbstbewusstsein, indem Du regelmäßig über Deine Fähigkeiten und Erfolge nachdenkst. Erinnerung Dich daran, wie Du in der Vergangenheit schwierige Situationen gemeistert hast oder wie Du Dein Kind in herausfordernden Momenten unterstützt hast. Konzentriere Dich bewusst auf die positiven Aspekte Eurer Beziehung und darauf, was Ihr bereits gemeinsam erreicht habt.

Warum es sinnvoll ist, Dich auf Dich und Dein Kind zu konzentrieren

Wenn Du der Gutachterin oder dem Gutachter zeigst, dass Du Dich auf Dich selbst und Dein Kind konzentrierst, beweist Du, dass Du verantwortungsvoll und umsichtig handelst. Es unterstreicht Deine Fähigkeit, selbstbewusst aufzutreten und eine stabile Umgebung für Dein Kind zu schaffen.

Der positive Aspekt

Ein gesundes Selbstbewusstsein und eine enge Bindung zu Deinem Kind fördern ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Diese Stärke trägt dazu bei, dass Dein Kind sich geborgen und unterstützt fühlt.

Übungen, um den Fokus auf Dich und Dein Kind zu lenken

Übung 1: Tägliche Dankbarkeitspraxis

Schreibe jeden Morgen drei Dinge auf, für die Du in Deiner Beziehung zu Deinem Kind dankbar bist. Ergänze diese Liste mit drei Dingen, die Du an Dir selbst schätzt. Diese Übung hilft Dir, den Tag mit einem positiven Gefühl zu beginnen und Dein Selbstbewusstsein sowie Deine Bindung zu Deinem Kind zu stärken.

Übung 2: Positive Selbstreflexion

Setze Dich am Ende des Tages hin und reflektiere, wie Du Deinem Kind heute geholfen hast. Führe Dir bewusst vor Augen, welche kleinen oder großen Momente Du genutzt hast, um Deinem Kind Unterstützung, Liebe oder Orientierung zu geben. Diese Reflexion stärkt Dein Selbstbewusstsein und lässt Dich die positive Rolle, die Du im Leben Deines Kindes spielst, klarer erkennen.

Nachdem Du Dein Selbstbewusstsein gestärkt hast, ist es an der Zeit, sich mit vergangenen Belastungen auseinanderzusetzen, um Platz für positive Veränderungen zu schaffen.

XI. Wie Du alte Blockaden lösen kannst, um Platz für Neues zu schaffen

Was es bedeutet, alte Blockaden zu lösen

Vergangene Konflikte und emotionale Hindernisse können deine Gegenwart und Zukunft belasten. Wenn du lernst, diese loszulassen, schaffst du Raum für positive Veränderungen und eine offenere, zukunftsorientierte Haltung.

Warum das wichtig ist

Das Überwinden alter Hindernisse ermöglicht es dir, freier und unvoreingenommener in die Zukunft zu blicken. Ohne die Last vergangener Erfahrungen kannst du Entscheidungen klarer und mit mehr Selbstvertrauen treffen.

Wie du Mentaltraining nutzen kannst, um alte Blockaden zu lösen

Mentaltraining kann Dir dabei helfen, alte emotionale Belastungen zu erkennen und Schritt für Schritt zu überwinden. Durch Visualisierungsübungen kannst du negative Denkmuster durch positive ersetzen, was Dir hilft, loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

Warum es sinnvoll ist, Blockaden zu lösen

Indem du dich von alten emotionalen Lasten befreist, zeigst du der Gutachter*in, dass du in der Lage bist, klare und unvoreingenommene Entscheidungen zu treffen. Es signalisiert, dass du dich aktiv um eine positive und zukunftsorientierte Einstellung bemühst.

Der positive Aspekt

Das Loslassen alter Belastungen fördert eine positive Grundhaltung und schafft die Basis für Veränderung. Du kannst mit mehr Leichtigkeit und Zuversicht nach vorn schauen.

Übungen, um alte Blockaden zu lösen

Übung 1: Mentales Umschreiben

Diese Technik hilft dir, eine neue Perspektive auf belastende Erinnerungen oder schwierige Situationen zu gewinnen.

- Identifiziere eine belastende Erinnerung oder Situation, die dich beschäftigt.
- Stelle Dir diese Situation wie einen Film vor, aber du bist der Regisseur.
- Verändere den Ablauf in deinem Kopf: Schreibe die Szene so um, dass du kraftvoll, ruhig und erfolgreich handelst.
- Wiederhole das neue, positive Szenario in deinem Kopf, bis es sich vertraut und realer anfühlt als die ursprüngliche Erinnerung.

Übung 2: Das Loslassen-Ritual

Schreibe die Dinge auf, die dich emotional belasten oder blockieren, auf ein Blatt Papier. Nimm Dir Zeit, diese Gedanken bewusst zu formulieren. Zerreiße anschließend das Papier und wirf die Stücke weg, um symbolisch das Loslassen dieser Blockaden zu unterstützen. Diese einfache, aber wirkungsvolle Übung kann Dir helfen, innerlich loszulassen und Platz für neue, positive Erfahrungen zu schaffen.



XII. Wie du Klarheit schaffst und deine Ziele für die Zukunft definierst

Was es bedeutet, Klarheit zu schaffen

Klar formulierte Ziele geben Dir Orientierung und helfen dir, entschlossen zu handeln. Wenn du konkret festlegst, was du für die Zukunft deines Kindes erreichen möchtest, zeigt das, dass du strukturiert vorgehst und langfristig denkst.

Warum ist das wichtig?

Eindeutige und greifbare Ziele demonstrieren deine Entschlossenheit und deinen Willen, Verantwortung zu übernehmen. Sie machen deutlich, dass du nicht nur im Hier und Jetzt agierst, sondern gezielt die Zukunft im Blick hast.

Wie Du Mentaltraining nutzen kannst, um Deine Ziele zu definieren

Regelmäßiges Reflektieren und Visualisieren deiner Ziele kann Dir dabei helfen, deine Wünsche und Pläne klarer zu erkennen. Es unterstützt dich dabei, Prioritäten zu setzen und deine Energie auf das Wesentliche zu fokussieren.

Warum es sinnvoll ist, Klarheit zu schaffen

Wenn du klare Ziele formulierst, zeigst du der Gutachter*in, dass du vorausschauend und verantwortungsvoll handelst. Das schafft Vertrauen und verdeutlicht, dass du das Wohl deines Kindes im Fokus hast.

Der positive Effekt

Mit klaren und definierten Plänen gibst du deinem Kind ein stabiles Umfeld. Das vermittelt Sicherheit und Orientierung, was deinem Kind hilft, sich besser zu entwickeln und zu entfalten.

Übungen, um Deine Ziele klar zu definieren und umzusetzen

Übung 1: Ziel-Collage erstellen

Nimm Dir Zeit, eine visuelle Collage oder ein Mindmap deiner Ziele für dein Kind zu erstellen. Schneide aus Zeitschriften Bilder aus oder zeichne Symbole, die deine Ziele für die nächsten fünf Jahre darstellen (z. B. ein Bild von einem Kind, das lernt, spielt, kreativ ist). Hänge die Collage an einen Ort, wo du sie regelmäßig siehst, um dich an deine Ziele zu erinnern.

Übung 2: Prioritäten setzen

Schreibe alle Ziele, die du für dein Kind hast, auf kleine Zettel. Ordne diese Zettel dann in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit. Wähle drei Hauptziele aus und formuliere für jedes eine klare Maßnahme, die du in den nächsten sechs Monaten angehen wirst. So fokussierst du dich auf das Wesentliche und kannst Schritt für Schritt vorgehen.

XIII. Wie Du beim Thema bleibst und eine Struktur sowie den Fokus bewahrst

Eine klare Struktur in Gesprächen zu schaffen ist entscheidend, vor allem in Situationen, in denen es um wichtige Themen geht – etwa in einem Gespräch mit der Gutachter*in. Struktur hilft Dir, beim Wesentlichen zu bleiben und Deine Anliegen gezielt und klar zu vermitteln.

Was es bedeutet, eine klare Struktur zu schaffen

Struktur bedeutet, dass Du den Gesprächsfluss lenkst und sicherstellst, dass die relevanten Punkte im Vordergrund stehen. So kannst Du verhindern, dass das Gespräch abschweift oder Du Dich in Details verlierst, die weniger wichtig sind. Indem Du gut vorbereitet bist, zeigst Du, dass Du die Situation durchdacht hast und in der Lage bist, Deine Gedanken und Ziele klar darzulegen.

Warum ist das wichtig?

Eine klare Struktur und ein fokussierter Gesprächsverlauf machen es der Gutachter*in leichter, Deine Argumente und Anliegen zu verstehen. Dadurch erhöhst Du die Chance, dass Deine Position berücksichtigt wird und das Gespräch produktiv verläuft. Es zeigt außerdem, dass Du die Situation im Griff hast und Dich auf die wesentlichen Aspekte konzentrierst.

Wie Du Mentaltraining einsetzen kannst, um eine Struktur zu schaffen

Mentales Training kann Dir dabei helfen, Deine Gedanken vor einem wichtigen Gespräch zu ordnen und Dich auf die zentralen Themen zu konzentrieren. Indem Du Deine Gedanken sortierst und Deine Aufmerksamkeit gezielt auf die wichtigsten Punkte lenkst, verhinderst Du, dass Du Dich in Nebensächlichkeiten verlierst.

Der Sinn dahinter

Wenn Du in der Lage bist, strukturiert und fokussiert zu arbeiten, zeigst Du der Gutachter*in, dass Du nicht nur gut vorbereitet bist, sondern auch die Fähigkeit besitzt, klar und zielgerichtet zu kommunizieren. Das wirkt professionell und unterstützt die Wahrnehmung, dass Du verantwortungsbewusst handelst.

Der positive Aspekt dabei

Durch eine klare Struktur im Gespräch kannst Du sicherstellen, dass die wesentlichen Bedürfnisse Deines Kindes im Vordergrund stehen. Dies fördert eine präzise und effektive Kommunikation, die zu fundierten Entscheidungen führt.

Übungen, um beim Thema zu bleiben und eine klare Struktur zu schaffen

Übung 1: Drei-Schritte-Plan

Bevor Du in ein Gespräch gehst, nimm Dir fünf Minuten Zeit, um einen Drei-Schritte-Plan zu erstellen. Schreibe die drei wichtigsten Punkte auf, die Du ansprechen möchtest. Ordne sie nach ihrer Bedeutung und überlege, wie Du sie präzise und verständlich darlegen kannst. Dies hilft Dir, den roten Faden im Gespräch zu bewahren und sicherzustellen, dass Du das Wesentliche ansprichst.

Übung 2: Die 60-Sekunden-Zusammenfassung

Übe, Dein Anliegen in maximal 60 Sekunden zusammenzufassen. Wähle ein Thema, das Dir wichtig ist, und versuche, es kurz und prägnant zu erklären. Stelle Dir dabei vor, dass Du der Gutachter*in gegenüber sitzt. Diese Übung hilft Dir, auf den Punkt zu kommen und gleichzeitig die wesentlichen Informationen kompakt darzustellen.

XIV. Wie Du relevante Informationen filterst, um Wesentliches hervorzuheben

Die Fähigkeit, wichtige Informationen klar und präzise herauszuarbeiten, ist entscheidend, um sicherzustellen, dass die wesentlichen Aspekte Deiner Situation klar erkannt werden. Dies zeigt, dass Du die relevanten Punkte verstehst und sie der Gutachter*in effektiv vermitteln kannst.

Was es bedeutet, relevante Informationen zu filtern

Relevante Informationen zu filtern bedeutet, den Kern einer Situation zu erfassen und unwichtige Details auszublenden. Dadurch kannst Du die entscheidenden Aspekte klar und verständlich darlegen, was den Gutachtensprozess erheblich vereinfacht.

Warum ist das wichtig?

Wenn Du in der Lage bist, wichtige Informationen von weniger relevanten zu unterscheiden, ermöglichst Du der Gutachter*in, sich auf die entscheidenden Punkte zu konzentrieren. Dies verbessert nicht nur das Verständnis Deiner Argumente, sondern erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, dass Deine Position berücksichtigt wird.

Wie Mentaltraining hilft, relevante Informationen zu filtern

Mentaltraining kann Dir helfen, Deine Gedanken zu ordnen und Dich auf die zentralen Aspekte zu fokussieren. Indem Du Deine Gedankengänge strukturierst, fällt es Dir leichter, das Wesentliche von Nebensächlichkeiten zu trennen.

Der Sinn dahinter

Die Fähigkeit, das Wesentliche herauszufiltern und präzise darzustellen, zeigt der Gutachter*in, dass Du nicht nur die Situation verstehst, sondern auch effektiv kommunizieren kannst. Dies vermittelt Sicherheit und Klarheit im Gespräch.

Der positive Aspekt dabei

Eine klare und zielgerichtete Kommunikation unterstützt fundierte und wohlüberlegte Entscheidungen, die im besten Interesse Deines Kindes getroffen werden.

Übungen, um relevante Informationen zu filtern

Übung 1: Präzise und verständlich formulieren

Nimm Dir ausreichend Zeit, um eine Liste mit den wichtigsten Punkten zu erstellen, die Du der Gutachter*in mitteilen möchtest. Achte darauf, dass Deine Formulierungen klar und präzise sind. Frage Dich bei jedem Punkt: „Dient dies dem Wohl meines Kindes, oder ist es ein persönliches Anliegen, das ich loslassen sollte?“ Diese Reflexion hilft Dir, Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren und sicherzustellen, dass Deine Argumente wirklich im Interesse Deines Kindes liegen.

Übung 2: Die „Fünf-W-Fragen“-Methode

Um die wesentlichen Informationen besser herauszufiltern, arbeite mit der „Fünf-W-Fragen“-Methode. Wähle ein Thema oder einen Punkt, den Du ansprechen möchtest, und beantworte die folgenden Fragen:

- Wer ist betroffen? (Wer steht hier im Mittelpunkt?)
- Was ist das zentrale Anliegen? (Worum geht es genau?)
- Warum ist dieser Punkt wichtig? (Warum sollte der Gutachter diesen Aspekt beachten?)
- Wie wird es umgesetzt oder beeinflusst? (Welche Maßnahmen sind notwendig?)
- Wann ist es relevant? (Ist es jetzt wichtig oder erst in der Zukunft?)

Diese Methode hilft Dir, den Kern der Sache zu erfassen und Deine Argumente klar und strukturiert zu präsentieren. Sie stellt sicher, dass Du Dich auf die wesentlichen Informationen konzentrierst und sie so darlegst, dass sie leicht nachvollziehbar sind.



XV. Wie Du klare Zielvisionen formulierst, um Verantwortung zu übernehmen

Wenn Du eine klare Vorstellung von der Zukunft Deines Kindes entwickelst, zeigst Du nicht nur Verantwortung, sondern bietest auch Orientierung und Sicherheit. Es ist wichtig, nicht nur die Gegenwart zu meistern, sondern auch langfristig für Dein Kind zu planen.

Was es bedeutet, klare Zielvisionen zu formulieren

Eine klare Zielvision zeigt, dass Du die Bedürfnisse und die Zukunft Deines Kindes ernst nimmst. Du denkst nicht nur kurzfristig, sondern entwickelst konkrete Vorstellungen davon, wie Du Dein Kind in seiner Entwicklung begleiten und unterstützen möchtest.

Warum ist das wichtig?

Wenn Du der Gutachter*in Deine konkreten Pläne für die Zukunft Deines Kindes darlegst, beweist Du vorausschauendes Handeln und Verantwortungsbewusstsein. Dies zeigt, dass Du fähig bist, nicht nur im Moment zu reagieren, sondern auch langfristig zu planen

Wie Mentaltraining helfen kann

Mentaltraining kann Dich unterstützen, eine klare und greifbare Vision zu entwickeln. Wenn Du Dir vorstellst, wie die Zukunft Deines Kindes aussehen soll und welche Ziele Du verfolgen möchtest, hilft es, diese Vorstellungen zu festigen und sie in konkrete Pläne zu verwandeln.

Warum es sinnvoll ist, klare Zielvisionen zu haben

Eine gut durchdachte Zukunftsplanung gibt Dir Sicherheit und vermittelt auch Deinem Kind ein Gefühl von Stabilität. Wenn Du Verantwortung übernimmst und aktiv die Zukunft gestaltest, schaffst Du ein Umfeld, das Deinem Kind hilft, sich sicher und unterstützt zu fühlen.

Der positive Aspekt dabei

Kinder profitieren davon, wenn ihre Eltern klare Pläne haben und wissen, was sie erreichen möchten. Das gibt ihnen nicht nur Sicherheit, sondern stärkt auch das Vertrauen in eine stabile und vielversprechende Zukunft.

Übungen, um klare Zielvisionen zu formulieren und Verantwortung zu übernehmen

Übung 1: Zukunftsvision erstellen

Finde einen ruhigen Ort, nimm Papier und Stift zur Hand. Schließe die Augen und stelle Dir vor, wie das Leben Deines Kindes in den nächsten fünf Jahren aussehen könnte. Denke dabei an verschiedene Bereiche wie Schule, Freundschaften, Freizeit und Gesundheit. Versuche, Dir ein möglichst klares und detailliertes Bild zu machen.

Öffne dann die Augen und schreibe alles auf, was Du Dir vorgestellt hast. Formuliere nicht nur allgemeine Wünsche, sondern setze konkrete Ziele und Meilensteine fest. Überlege, welche Schritte nötig sind, um diese Ziele zu erreichen. Diese Übung hilft Dir, Deine Gedanken zu ordnen und eine klare Vision für die Zukunft Deines Kindes zu entwickeln.

Übung 2: Rückblick und Planung

Überlege zunächst, welche Fortschritte Dein Kind in den letzten Jahren gemacht hat. Was hat besonders gut funktioniert? Welche Herausforderungen wurden bewältigt? Notiere, welche Entscheidungen dabei eine Rolle gespielt haben.

Nun richte den Blick nach vorn: Welche Ziele möchtest Du für die kommenden Jahre setzen? Welche Stärken und Talente Deines Kindes möchtest Du weiter fördern? Notiere die Schritte, die Du unternehmen wirst, um diese Ziele zu erreichen. Diese Übung hilft Dir, auf den bisherigen Erfahrungen aufzubauen und gezielte Pläne für die Zukunft zu entwickeln.



XVI. Wie Du Selbstfürsorge nicht vergisst, um Kraft für Dich und Dein Kind zu tanken

Was Selbstfürsorge bedeutet

Selbstfürsorge spielt eine entscheidende Rolle, besonders in belastenden Situationen wie Gutachtensprozessen. Diese können emotional und mental sehr anstrengend sein, weshalb es unerlässlich ist, auf Deine eigenen Bedürfnisse zu achten. Regelmäßige Pausen helfen Dir dabei, Deine Energie wieder aufzuladen und den Herausforderungen mit mehr Kraft und Gelassenheit zu begegnen.

Warum Selbstfürsorge wichtig ist?

Nur wenn Du gut für Dich selbst sorgst, kannst Du auch für Dein Kind da sein – besonders in schwierigen Zeiten. Deine eigene emotionale Stabilität und innere Stärke sind essenziell, um Deinem Kind Halt zu geben. Sich Zeit für das eigene Wohlbefinden zu nehmen, ist daher nicht egoistisch, sondern eine notwendige Grundlage, um auch für andere da zu sein.

Mentaltraining und Rituale für die Selbstfürsorge

Um Selbstfürsorge in Deinen Alltag zu integrieren, sind kleine, aber regelmäßige Rituale hilfreich. Kurze Entspannungsübungen, ein Spaziergang in der Natur oder das Lesen eines Buches können Dir helfen, innere Ruhe zu finden und Deine Kräfte zu sammeln. Diese Momente der Achtsamkeit können Wunder wirken, um Dich mental zu stärken und den täglichen Herausforderungen gelassener zu begegnen.

Was der Sinn dahinter ist, Selbstfürsorge zu üben

Sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern, zeigt auch nach außen, dass Du Deine Bedürfnisse wahrnimmst und in der Lage bist, entsprechend zu handeln. Das ist ein wichtiges Signal – nicht nur für Dich selbst, sondern auch für Gutachterinnen und Gutachter, die sehen, dass Du achtsam und reflektiert

mit Dir umgehst. Es zeigt, dass Du nicht nur auf die Bedürfnisse Deines Kindes eingehst, sondern auch Deine eigene Gesundheit und Stabilität im Blick behältst.

Der positive Aspekt dabei

Kinder spüren, wenn ihre Mütter emotional ausgeglichen und innerlich stark sind. Indem Du für Dein eigenes Gleichgewicht sorgst, bietest Du Deinem Kind eine sichere Basis und kannst ihm in schwierigen Zeiten die notwendige Unterstützung geben. Deine innere Ruhe und Stabilität wirken sich direkt auf das Wohlbefinden Deines Kindes aus und schaffen ein harmonisches Umfeld, in dem es sich gut entwickeln kann.

Übungen, um tägliche Selbstfürsorge zu etablieren

Übung 1: Tägliche Rituale für mehr Balance

Nimm Dir jeden Tag 10 bis 15 Minuten nur für Dich. Es kann etwas ganz Einfaches sein – ein Spaziergang an der frischen Luft, das Lesen eines guten Buches oder das Hören Deiner Lieblingsmusik. Wichtig ist, dass Du diese Zeit bewusst für Dich nutzt, um Dich vollständig auf das zu konzentrieren, was Dir guttut. Diese regelmäßigen Pausen helfen Dir nicht nur, Dich zu entspannen, sondern stärken auch Deine innere Balance und Deine emotionale Widerstandskraft. Indem Du dieses Ritual zu einem festen Bestandteil Deines Tages machst, tust Du aktiv etwas für Dein Wohlbefinden.

Übung 2: Atemübung für innere Ruhe

Finde einen ruhigen Ort, setze Dich bequem hin und schließe die Augen. Atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Konzentriere Dich dabei ausschließlich auf Deinen Atem und zähle in Gedanken bis fünf. Wenn Deine Gedanken abschweifen, bringe

sie sanft wieder zurück zu Deinem Atem. Nach etwa fünf Minuten öffnest Du langsam die Augen und spürst die Ruhe, die sich in Dir ausbreitet. Diese Atemübung hilft Dir, Stress abzubauen und schnell zu innerer Gelassenheit zu finden.

Deine mentale Stärke ist für die Zukunft Deines Kindes wichtig

Du hast nun eine Vielzahl von Techniken und Strategien kennengelernt, die Dir helfen können, den Gutachtensprozess souverän und gestärkt zu durchlaufen. Denke daran, dass jeder Schritt, den Du in Richtung einer

besseren mentalen und emotionalen Stärke unternimmst, nicht nur Dir selbst, sondern auch Deinem Kind zugutekommt. Vertraue auf Deine Fähigkeiten und auf Deine Liebe zu Deinem Kind – Du bist auf einem guten Weg, die bestmöglichen Entscheidungen für die Zukunft Deines Kindes zu treffen.

Denke daran: Jeder Schritt in diesem Prozess trägt dazu bei, dass Du und Dein Kind stärker und widerstandsfähiger werdet. Du hast die innere Kraft, diesen Weg erfolgreich zu meistern und eine positive, sichere Zukunft für Dein Kind zu gestalten.





Die Checkliste für ein erfolgreiches Gutachten

Damit Deine Begutachtung ein Erfolg wird, behalte diese Punkte während des Prozesses im Auge:

1. Entwickle eine klare Vorstellung für die Zukunft Deines Kindes

Überlege Dir genau, wie Du Dir die Erziehung, das Kontaktrecht und die Obsorge in der Zukunft vorstellst und Sorge dafür, dass diese Pläne auch umgesetzt werden.

2. Stelle das Wohl Deines Kindes in den Mittelpunkt

Triff alle Entscheidungen mit dem Ziel, das Beste für Dein Kind zu erreichen und stärke bewusst die Beziehung zwischen Euch beiden.

3. Kommuniziere klar und respektvoll

Äußere Deine Meinung sachlich und ohne Vorwürfe, um Missverständnisse zu vermeiden und Deine Anliegen besser zu vermitteln.

4. Bereite Dich auf Konflikte vor und finde Lösungen

Denke schon im Voraus darüber nach, wie Du mit schwierigen Situationen umgehen wirst, und entwickle friedliche, lösungsorientierte Ansätze.

5. Löse Dich emotional vom Ex-Partner

Schaffe Abstand zu negativen Gefühlen gegenüber Deinem Ex-Partner, damit Du objektiv und klar handeln kannst.

6. Bleibe strukturiert und selbstbewusst

Sei in Gesprächen gut vorbereitet, bleibe beim Thema und präsentiere die wichtigen Informationen klar und prägnant.

7. Schaffe Platz für positive Veränderungen

Lasse alte Belastungen hinter dir, um Raum für Neues zu schaffen und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken.

8. Achte auf Dich selbst und tanke Kraft

Sorge gut für Dich selbst, damit Du emotional stark und ausgeglichen bist und Dein Kind unterstützen kannst.

Wir wünschen Dir viel Erfolg

Wir setzen uns als Verein für starke Mütter und ihr Recht auf ein sorgenfreies Leben. Für ihre Kinder und ihr Recht auf eine glückliche Kindheit. Dieser Broschüre ist aus unserer Sicht ein wichtiges Instrument, um zum guten Gelingen einer familienpsychologischen Begutachtung beizutragen, und so letztlich auch zur Wahrung des Kindeswohls beizutragen. Wir hoffen, Dir einen guten Überblick darüber gegeben zu haben, welche Stationen Dich bei der Begutachtung erwarten, welche rechtlichen Möglichkeiten Du hast und wie Du Dich mental vorbereiten kannst.

Wir freuen uns sehr über Deine Rückmeldung, Verbesserungsvorschläge und auch Deine Tipps für andere Mütter, die sich in Pflschaftsverfahren befinden. Du kannst uns Deine Nachricht an office@verein-fema.at senden.

Bei Fragen wenden Dich bitte an unsere Helpline:

FEM.A Helpline

Die Helpline von FEM.A ist an Werktagen von 15:00 bis 18:00 Uhr erreichbar. Bei Fragen zu Pflschaftsverfahren, Unterhaltsverfahren, zur Erziehung, finanziellen Schwierigkeiten oder auch, wenn die Belastung gerade besonders groß ist, steht unsere Lebens- und Sozialarbeiterin Alleinerzieher*innen mit Rat und Tat zur Seite.

Sie schenkt den Anrufer*innen nicht nur ein offenes Ohr, sondern kann ihnen auch den Weg zu bereits bestehenden Ressourcen weisen. Außerdem schnürt sie individuelle Unterstützungspakete, wenn Alleinerzieher*innen Bedarf an Rechtsberatung oder Unterstützung durch eine andere, externe Expertin haben.

Erstberatung

Expert*innen mit Fachwissen in Scheidung, Trennung, Unterhalt, Kontaktrecht, Obsorge und auch narzisstische Persönlichkeiten verstärken das Service von FEM.A: Durch die Übernahme der Kosten für die Erstberatung bei Rechtsanwält*innen, Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Coach*innen und Erziehungsberater*innen unterstützt FEM.A Alleinerzieher*innen in Not.







UNTERSTÜTZE DIE ARBEIT VON FEM.A MIT EINER SPENDE

Viele alleinerziehende Mütter und ihre Kinder erfahren institutionelle Gewalt, gerade dann, wenn sie am verletzlichsten sind: Wenn sie zu Opfern von häuslicher Gewalt durch den Ex-Partner oder Kindesvater wurden. Gewaltopfer brauchen unsere besondere Hilfe: Viele sind traumatisiert und leiden stark unter den Folgen. Manche Alleinerzieher*innen erfahren erst durch die Behörden Gewalt: Sie werden zum Beispiel diskriminiert, weil sie Frauen sind, oder ihnen wird nicht geglaubt, dass sie Gewalt erlebt haben. Dann brauchen sie unsere Hilfe. 98% der Frauen, die bei FEM.A Hilfe suchen, haben Gewalt erlebt. Durch Deine Spende kannst Du uns helfen, Alleinerzieher*innen zu unterstützen, wenn sie die Hilfe am dringendsten brauchen!



15 Euro

z.B. für ein Paket an Wissen.

Gewaltopfer zu sein hat niemand gelernt. Gerade in Pflugschaftsverfahren benötigen Mütter allerdings viel Wissen. Zum Beispiel: Wie bereite ich mich auf ein gerichtlich angeordnetes Gutachten vor? Was muss ich tun, wenn ich von häuslicher Gewalt betroffen bin? Betroffene können diese Infos in Form von Foldern und Broschüren bei uns beziehen. Mit Deiner Spende kannst Du zum Beispiel Wissenspakete finanzieren, die wir Alleinerzieher*innen kostenlos zusenden.

50 Euro

z.B. als Beitrag zu einem Beratungsgespräch

Wenn Alleinerzieher*innen bei der FEM.A Helpline anrufen, dann sind sie meist in einer Situation, die für sie ausweglos erscheint. Sie sind schwer belastet, in den meisten Fällen auf vielen Ebenen: Der Partnergewalt folgte die Traumatisierung und Trennung, der Trennung folgte ein Pflugschaftsverfahren, danach kommt die Armut. An der Helpline hilft unsere Beraterin den Müttern, die vielschichtigen Probleme zu ordnen und gemeinsam Lösungswege zu erarbeiten. Mit Deiner Spende hilfst Du, unsere Helpline am Laufen zu halten und einer gewaltbetroffenen Alleinerzieherin Hoffnung zu schenken!





150 Euro

z.B. für fachkompetente rechtliche Hilfe.

Viele Alleinerzieher*innen kennen ihre Rechte nicht und die gewalttätigen Ex-Partner nützen es oftmals aus, wenn sich die Mutter keine rechtliche Vertretung leisten kann. Mit Deiner Spende kannst Du eine Erstberatung bei einer spezialisierten Anwält*in finanzieren, damit die gewaltbetroffene Mutter ihre Rechte kennt.

Regelmäßige Spende – für einen Schutzengel für eine alleinerziehende Mutter und ihr Kind.

Mit einer monatlichen Spende kann FEM.A sein Angebot an psychosozialer und rechtlicher Unterstützung weiter in hoher Qualität gewährleisten oder sogar ausbauen. Denn der Bedarf ist riesig – FEM.A hat einen hohen Zuwachs an Mitgliedern, täglich wenden sich hilfeschende Mütter aus ganz Österreich an die FEM.A Helpline.



Deine Spende hilft!





ADP-IV Fragebogen



Musterfragen zur psychologischen
Begutachtung in Obsorge- und Kontaktrechtfällen

Impressum

Verein Feministische Alleinerzieher*innen - FEM.A
Postfach 3 | 1143 Wien
www.verein-fema.at | office@verein-fema.at

Fotocredits: freepik.com | canva.com | Bettina Frenzel
Grafiken: freepik.com