



Präsentation:

# Erlaubniskarten

(nach Pam Levin)

Sabrina Zutter, Heilpraktikerin

# Die Stufen der Entwicklung nach Pam Levin



- In der Entwicklungsgeschichte eines Kindes ist es existenziell wichtig, mit Erlaubnissen und Ermutigungen das heranwachsende Individuum zu unterstützen.
- Bleiben diese Bekräftigungen in den jeweiligen Entwicklungsphasen aus, kann dies nachträglich als Stärkung unserer Persönlichkeit entworfen werden!
- 6 Stufen, im Alter von 0 – 18 Jahren

# Erlaubniskarten





# Stufe 1 0-6 Monate, SEIN (Rot)



- Ich freue mich, dass du ein Mädchen/ Junge bist.
- Du hast ein Recht, hier zu sein.
- Ich finde Deine Bedürfnisse in Ordnung.
- Du kannst Dir Deine Zeit nehmen (zu trinken, zu wachsen)
- Ich mag Dich gern berühren und halten (in Achtsamkeit deiner Grenzen)

## Stufe 2 6-18 Monate, TUN (Orange)



- Du darfst neugierig sein und intuitiv.
- Du darfst erkunden und experimentieren.
- Du brauchst keine Tricks, um meine Aufmerksamkeit zu bekommen.
- Du darfst auf Dinge und Menschen zugehen.
- Es ist in Ordnung, die Welt zu erkunden und gleichzeitig umsorgt zu werden.

## Stufe 3 1,5 – 3 Jahre, DENKEN UND ENTSCHEIDEN (Gelb)



- Ich freue mich über Dein Wachstum.
- Du darfst anderen Deine Wut zeigen.
- Es ist gut wenn Du für Dich denkst.
- Du darfst Deine Bedürfnisse wahrnehmen.
- Du brauchst nicht für andere denken und Verantwortung tragen.



## Stufe 4 3 - 6 Jahre, IDENTITÄT (Grün)



- Du darfst auch für Dich sein.
- Du darfst Deine Gefühle offen zeigen.
- Du hast ein Recht auf Dein eigenes Weltbild.
- Du darfst mich einfach so um Hilfe bitten.
- Es ist wichtig, dass Du Du selbst wirst.
- Du darfst die Folgen Deines Verhaltens herausfinden.
- Du darfst herausfinden, wer Du bist.
- Du darfst stark sein und zugleich Bedürfnisse haben.
- Du darfst Dir Vorstellungen machen, ohne zu befürchten, dass sie wahr werden.

## Stufe 5 6 -12 Jahre, FERTIGKEITEN (Dunkelblau)



- Du darfst eine andere Meinung haben.
- Du darfst es auf Deine Art tun.
- Vertraue Deinen Gefühlen und lasse Dich von ihnen leiten.
- Du musst nicht leiden, um zu bekommen, was Du brauchst.
- Du darfst nachdenken, bevor Du es auf Deine Art machst.



## Stufe 6 12 – 18 Jahre, AUTONOMIE UND SEXUALITÄT (Hellblau)



- Du bist willkommen, wenn Du wieder nach Hause kommst.
- Es ist in Ordnung, selbstständig zu sein.
- Es ist in Ordnung für Dich, als Frau/ Mann erwachsen zu sein und Erfolg zu haben.
- Du hast ein Recht auf Deine Sexualität und kannst zugleich andere Bedürfnisse haben.
- Für Deine Gefühle, Bedürfnisse und Verhaltensweisen bist Du selbst verantwortlich.