

Resilienz

So stärke ich mein Kind



eigenTUN

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining
Kinder-, Jugend- und Familiencoaching
Seminare und Fachreferate



www.eigentun.ch



044 225 80 00



willkommen@eigentun.ch





**Erfolg hat drei
Buchstaben:**

TUN! Goethe

eigenTUN

Handys bleiben laut

Wenn ein Handy klingelt
-> Tiefe Atmung!





Resilienz

«Resilienz ist eher ein Prozess als ein Endergebnis»

Emmy Werner, Psychologin



Resilienz-Faktoren

Dr. Franziska Wiebel

Gesunder Optimismus

Ziel-/Lösungsorientiert

Akzeptanz

Bindung

Selbstwahrnehmung

Selbstreflexion

Selbstwirksamkeit

Grundhaltungen
(Mindset)

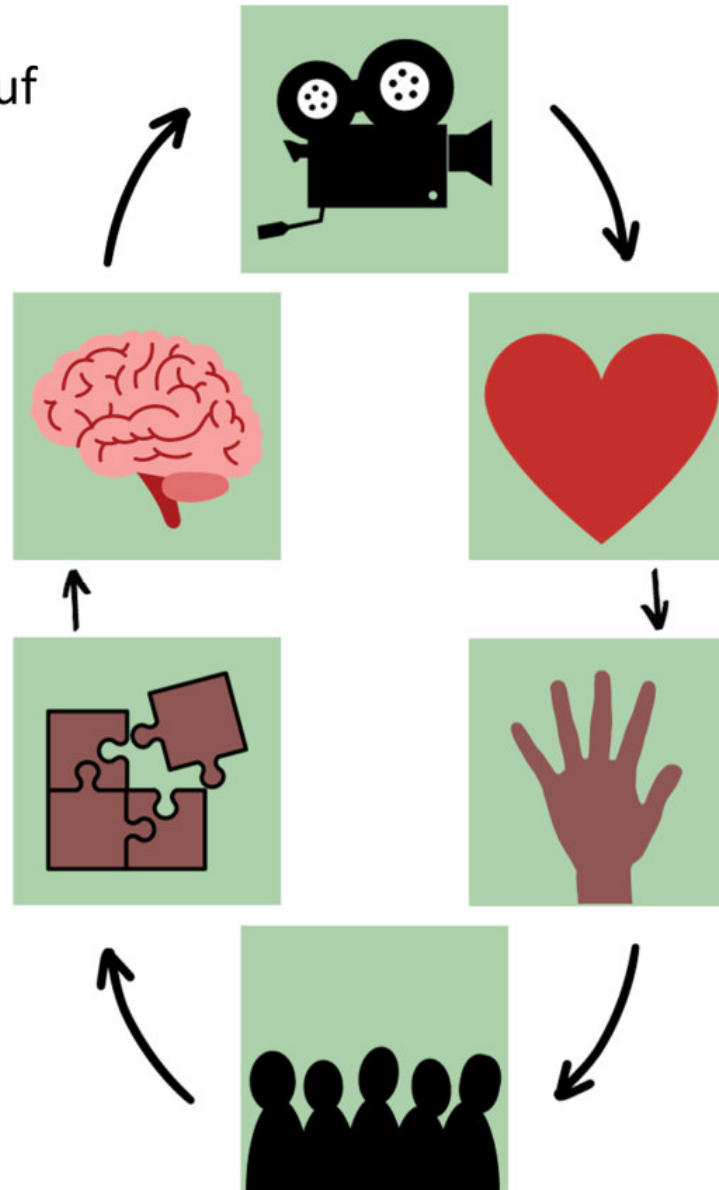
Praktiken (Skillset,
Toolset)

Gedanken – Wirkungskreislauf

Mindset

(Gedanken/ Haltung)

- Optimistische Grundhaltung
- Ziel/Lösungsorientierung
- Akzeptanz
- (Bindung)



Feelset

(Gefühle)

- Selbstwahrnehmung
- (Bindung)

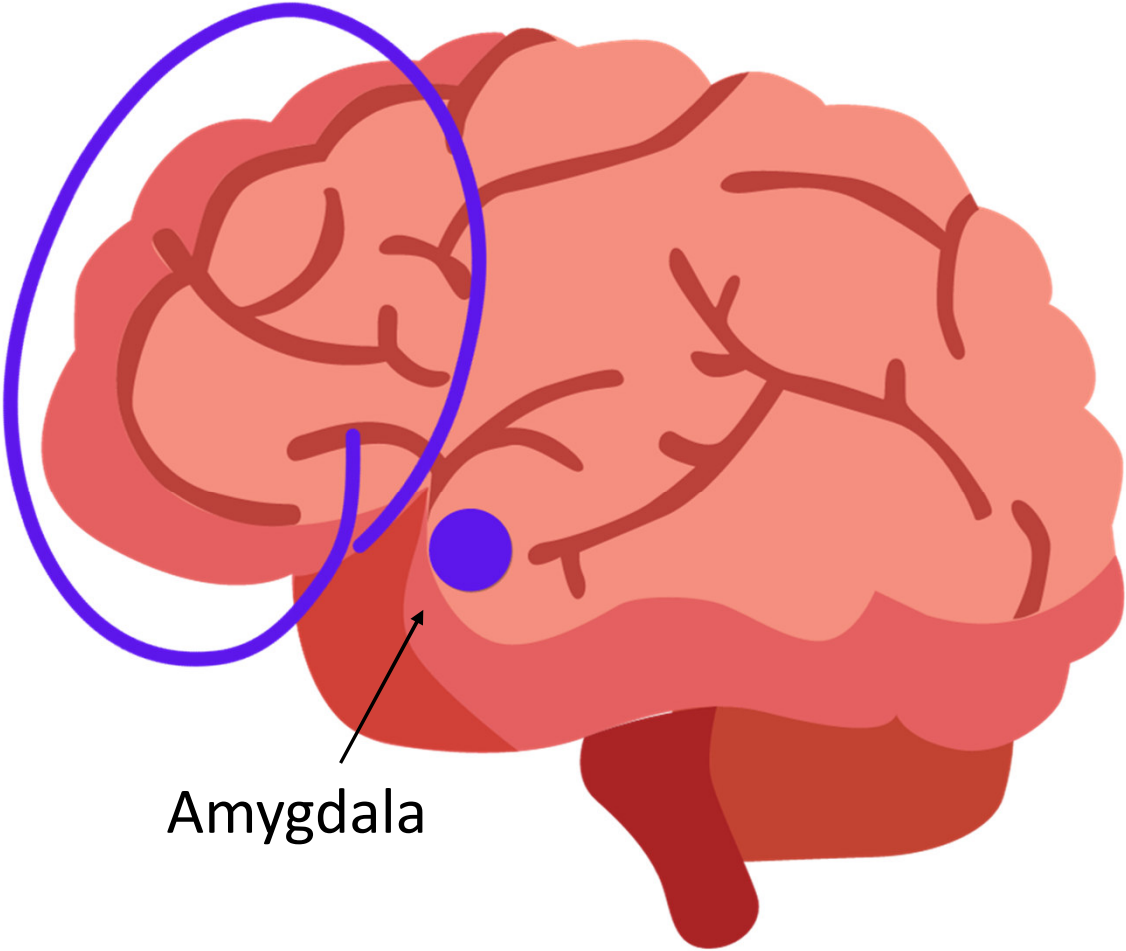
Skillset, Toolset

(Handlung/ Verhalten/
Körperreaktion)

- Selbstwirksamkeit
- (Bindung)



Präfrontaler
Cortex



Amygdala

Was füllt das Fass?

Mögliche Stressoren beseitigen durch
Rituale, Organisation, Struktur...

Beispiele:

- Hausaufgaben, Turnsachen,
Waldsachen etc.
- wer muss über was informiert sein?
- Ruhepausen -> wann und wo hat
mein Kind (und ich/wir) Ruhepausen
im Alltag?





«Der Kern der Resilienz ist Emotionsregulation»

Maja Storch



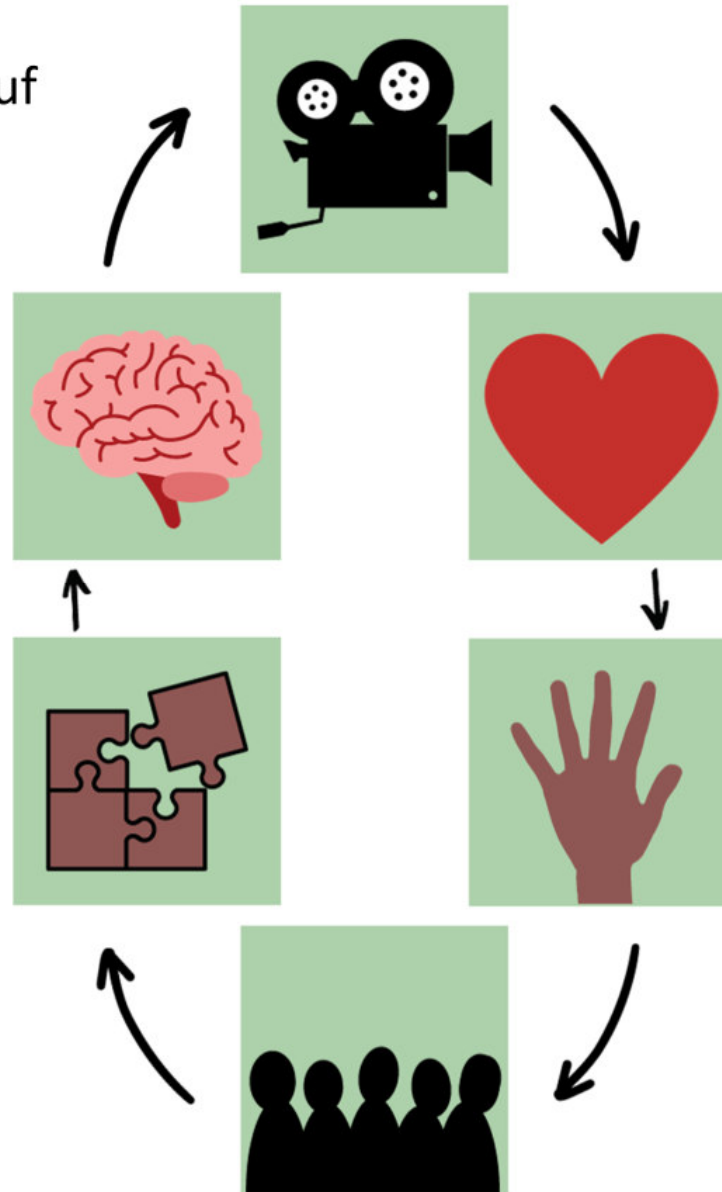
eigenTUN

Gedanken – Wirkungskreislauf

Mindset

(Gedanken/ Haltung)

- Optimistische Grundhaltung
- Ziel/Lösungsorientierung
- Akzeptanz
- (Bindung)



Feelset

(Gefühle)

- Selbstwahrnehmung
- (Bindung)

Skillset, Toolset

(Handlung/ Verhalten/
Körperreaktion)

- Selbstwirksamkeit
- (Bindung)

Gefühle und Emotionen

Alle Gefühle sind richtig und wichtig!

- Jedes Gefühl weist auf ein Bedürfnis hin
 - > Befriedigtes Bedürfnis = angenehmes Gefühl
 - > Unbefriedigtes Bedürfnis = unangenehmes Gefühl
- Gefühle von Handlungen trennen
- Gefühle nie absprechen



Ekel	=	Hüter der Gesundheit
Ärger	=	Hüter der Werte und Ziele, Aufzeigen der eigenen Grenzen
Verachtung	=	Hüter des Selbstwertes (wenn dieser verletzt wird, dann meldet er sich
Trauer	=	Die Hüterin der Werterinnerung
Freude	=	Hüterin der Motivation und Zielerreichung
Überraschung	=	Hüterin der Orientierung und Kontrolle
Angst	=	Hüterin der Sicherheit

Achtung:
Angst vs Unsicherheit



Feelset

➤ Selbstwahrnehmung

Mit Bilder (z.B. Gefühlsmonsterkarten, Bilderbücher etc.) Gefühle ansehen und besprechen

Gefühle nachmachen (wie sieht es aus wenn du traurig bist...) allenfalls Spiel daraus machen und erraten, welches Gefühl das Gegenüber vorspielt.

“und wo im Körper spürst du das Gefühl?”



Skillset, Toolset

➤ **Handlung/ Verhalten/ Körperreaktion**



Bei unangenehmen Gefühlen wie Frust, Trauer, Wut:

- Umarmung anbieten (Bindung -> Sicherheit)
- Butterfly-Hug
- Atmung
- Ruheräume schaffen, Auszeiten planen
- Kind nicht alleine lassen (ich bin immer für dich da und helfe dir diese unangenehmen Gefühle auszuhalten)
- Strategien zusammen herausfinden (was hilft dir – Musik hören, singen, stampfen, bewegen...)
- In Rollenspielen einüben



Mindset

➤ Gedanken/ Haltung

- Wunderfrage
- Affirmationen, ev. Spiegelübung kombinieren
- bei Unsicherheiten, Fragen stellen:
was wäre wenn es viel besser endet als du dir denkst?
Was wäre das Beste, was passieren könnte?
Was könnte man machen/vorbereiten, dass die Chancen besser stehen, dass es gut wird?

Reflexion klingeln der Handys

Konditionierte Handlung (Nervenberuhigend) in stressauslösenden Situationen

Transfer in den Alltag:

Wo/Wann reagiere ich mit Stress?

Was löst bei meinem Kind Stress aus?

Wie könnte ich reagieren bzw. was trainieren in dieser Situation?




eigenTUN

- ♥ Selbstbehauptungs- und Resilienztraining
- ♥ Kinder-, Jugend- und Familiencoaching
- ♥ Seminare und Fachreferate

Rebekka Leuenberger und Sara Derrer

 www.eigentun.ch

 044 225 80 00

 willkommen@eigentun.ch

