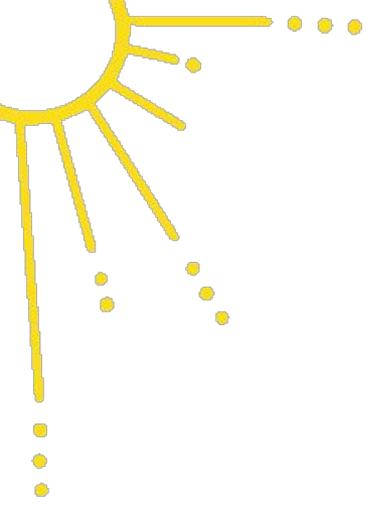


Herzlich willkommen!

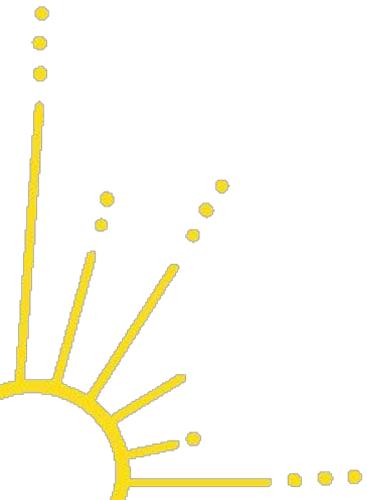
Resilienisch -
Ein Sprachkurs für innere Stärke

Nora Völker-Munro





Nora Völker-Munro
M.Sc. Psychologin,
Resilienztrainerin,
systemische Beraterin
Gründerin der
«Resilienz-Schule»



Übersicht

1. Einleitung

- Was ist Resilienz?
- Resilienz und Gehirn
- Resilienz-Kompetenzen

2. Resilienisch

- Was ist Resilienisch?
- Wie spricht man Resilienisch?

3. Resilienisch Beispiele

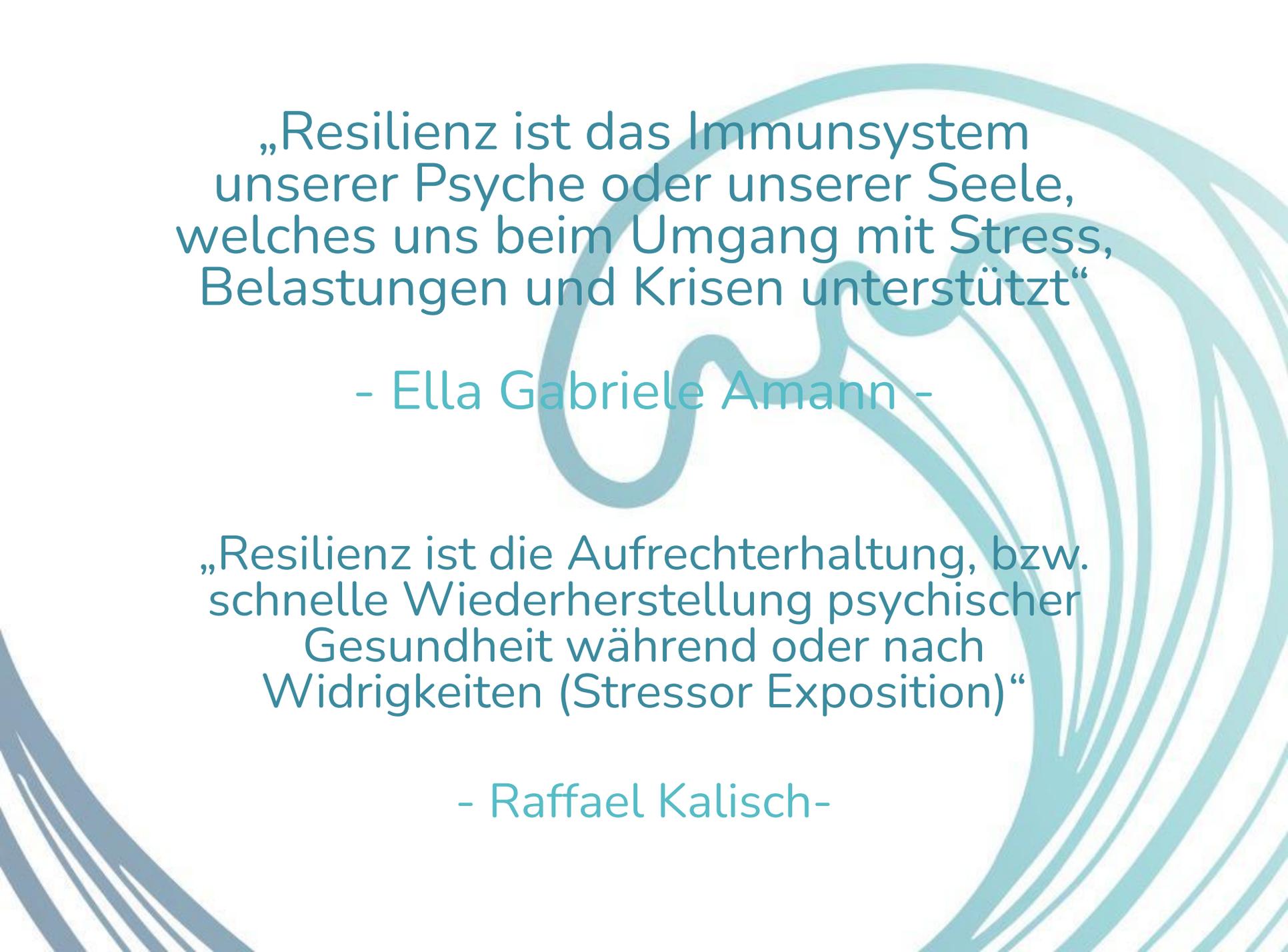
- In «grünen Momenten»
- In «gelben Momenten»
- In «roten Momenten»

4. Ausblick & Fragen

Resilienz-Übung

Was hat dich heute
lächeln lassen?
Ein Moment mit
deinem Kind/
deinen Kindern?





„Resilienz ist das Immunsystem
unserer Psyche oder unserer Seele,
welches uns beim Umgang mit Stress,
Belastungen und Krisen unterstützt“

- Ella Gabriele Amann -

„Resilienz ist die Aufrechterhaltung, bzw.
schnelle Wiederherstellung psychischer
Gesundheit während oder nach
Widrigkeiten (Stressor Exposition)“

- Raffael Kalisch-

Was ist Resilienz?

- Ursprung in der Physik - wird in verschiedenen Wissenschaften verwendet
- Aus dem Lateinischen «resilire»: zurückspringen, abprallen
- Nach einer Krise, Niederlage oder Stresssituation zurück in die «eigene Mitte» finden
- Eine Krise als Wachstumschance nutzen
- Synonyme: Psychische Widerstandskraft, psychisches Immunsystem, Schutzschild der Seele
- Resilienz lässt sich lernen...

Resilienz & Gehirn

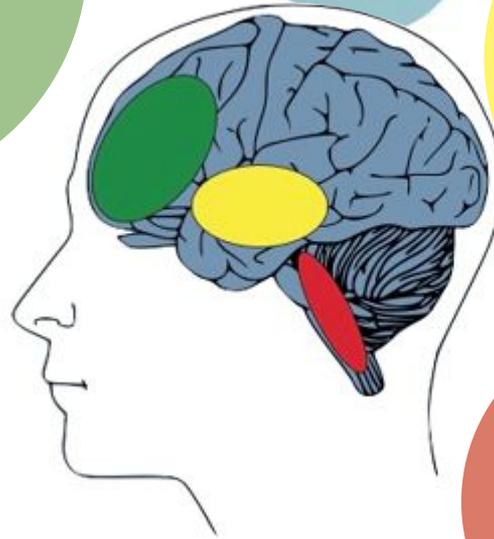
Präfrontaler
Kortex

Limbisches
System

Nucleus
accumbens
(Belohnungs-
zentrum)

Amygdala
(Alarm-
anlage)

Reptilien-
gehirn



Welche Kompetenzen haben resiliente Menschen?

1. Selbstwahrnehmung
2. Selbstregulation
3. Selbstwirksamkeit
4. Lösungsorientierung
5. Akzeptanz
6. Gesunder Optimismus
7. Soziale Kompetenz/
Netzwerkorientierung



Übersicht

1. Einleitung

- Was ist Resilienz?
- Resilienz und Gehirn
- Resilienz-Kompetenzen

2. Resilienisch

- Was ist Resilienisch?
- Wie spricht man Resilienisch?

3. Resilienisch Beispiele

- In «grünen Momenten»
- In «gelben Momenten»
- In «roten Momenten»

4. Ausblick & Fragen

Resilienzfördernde Kommunikation

Grundgedanke:

- Eine Sprache, die die Resilienzkompetenzen der Kinder stärkt
- Das was wir in unserer Kindheit über uns hören, wird mit der Zeit zu unserer inneren Stimme – mit Resilienisch wollen wir beim Kind eine stärkende Selbstkommunikation fördern

Resilienisch hilft:

- eine stärkende Beziehung zu Kindern aufzubauen
- schwierige Alltagssituationen als Lernchancen zu sehen und zu nutzen
- Resilienzkompetenzen zu vermitteln

DER «RESILIENISCH SATZBAU» FÜR ELTERN

BEI GEHIRNAMPEL **GRÜN** ODER **GELB** – BEI **ROT** S-O-S KARTE (KEINE WORTE)!

SYMBOL:



SATZTEIL:

Ein «Resilienisch-Satz» kann aus einem oder mehreren Satzteilen bestehen

BESCHREIBE

Präsenz:

Beschreibe was du siehst und hörst.

Vergangenheit:

Beschreibe was passiert ist. Beschreibe wie das Kind die Situation (letztes Mal) geschafft hat.

Zukunft:

Beschreibe was (welches Verhalten) du gerne sehen möchtest.

BENENNE

Kind:

Benenne Gefühle und (un)erfüllte Bedürfnisse des Kindes.

Eltern:

Benenne deine Gefühle und (un)erfüllten Bedürfnisse.

Andere:

Benenne Gefühle und (un)erfüllte Bedürfnisse von anderen (Kindern).

FRAGE

Gehirnampele vom Kind leuchtet grün oder orange:
Frage das Kind nach Lösungsideen.

Gehirnampele von Eltern leuchtet orange (weil Kind nicht mitmacht):
Frage dich (innerlich) welches Kooperationsangebot helfen könnte.

Übersicht

1. Einleitung

- Was ist Resilienz?
- Resilienz und Gehirn
- Resilienz-Kompetenzen

2. Resilienisch

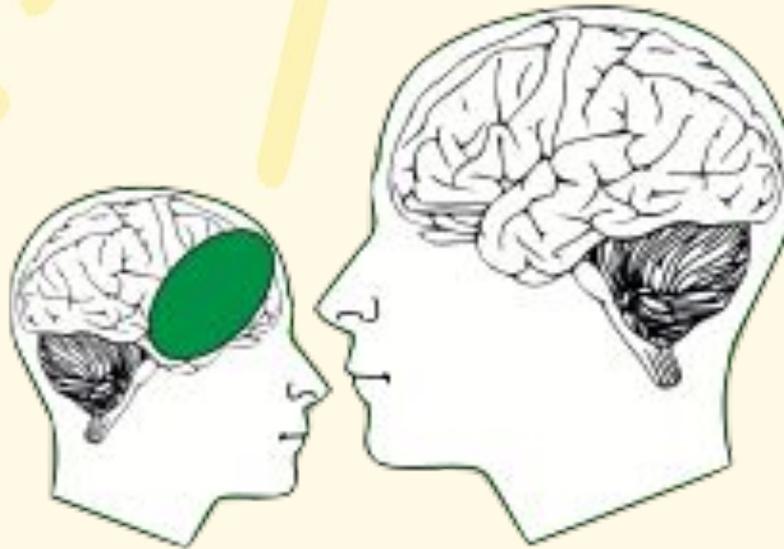
- Was ist Resilienisch?
- Wie spricht man Resilienisch?

3. Resilienisch Beispiele

- In «grünen Momenten»
- In «gelben Momenten»
- In «roten Momenten»

4. Ausblick & Fragen

Resilienisch in „grünen Momenten“



Situation: Abendessen



SITUATION - ABENDESSEN



VERTIEFUNGSMÖGLICHKEIT

BESCHREIBE

Lasse das Kind die «Kamera zurückspulen» und den Moment genau beschreiben:

- › Was genau war schön?
- › Warum war das schön?



BENENNE

Benenne die schönen Gefühle in jenem Moment:

- › Du warst richtig glücklich, als...
- › Das hat dich sehr gefreut, als...



FRAGE

Frage nach schönen Momenten vom heutigen Tag:

- › Was war das Schönste heute?
- › Was ist heute gut gelaufen?
- › Wann ging es dir heute richtig gut?
- › Wann hast du gelacht?
- › Wofür bist du dankbar?



Was ist gut gelaufen?

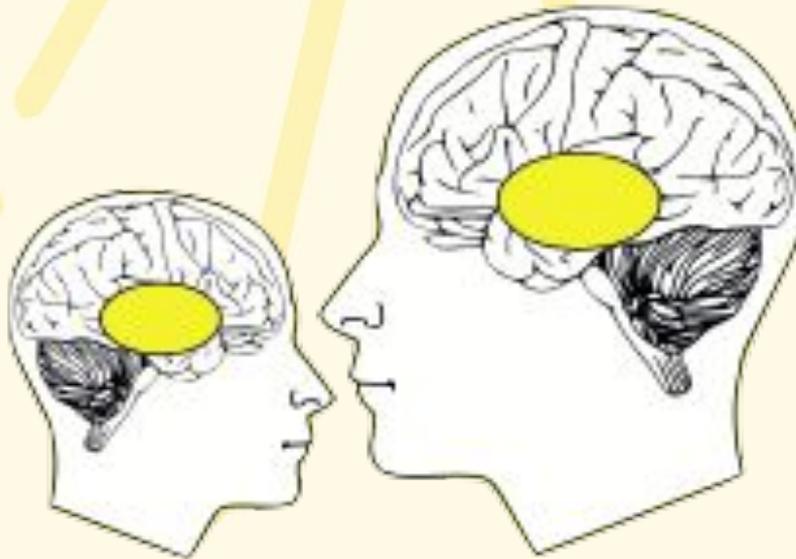




Resilienz-Übung: „Glücks-Radio“

- Denke an den kleinen „Glücks-Moment“ von vorhin
- Lasse die Kamera zurückspulen und beschreibe den Moment noch einmal:
 - Was genau war schön?
 - Warum war das so schön?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Tauche noch einmal ganz in den Moment ein
- Wenn du willst:
 - Drehe „die Lautstärke“ auf und lasse das schöne Gefühl dich durchfluten
 - Mache ein Erinnerungsfoto

Resilienisch in „gelben Momenten“



Wer hat “das Problem”?
Wessen Gehirnampel leuchtet?



Situation: Aufräumen



SITUATION - ZIMMER AUFRÄUMEN



BESCHREIBE

› Jetzt ist es Zeit aufzuräumen.

Anmerkung: Hat das Kind dich wirklich gehört? Es hilft oft näher hinzugehen, Augenkontakt aufzunehmen und – eher leiser statt lauter – noch einmal zu wiederholen was man gerade gesagt hat.



BENENNE

- › Du würdest gerade viel lieber weiter spielen.
- › Es fällt dir gerade sehr schwer, aufzuhören.
- › Ich störe dich gerade in deiner schönen Welt.
- › Und gleichzeitig haben wir eine Vereinbarung.

Anmerkung: Auch eine Ich-Botschaft kann hier manchmal helfen – sage dem Kind, dass dir Ordnung wichtig ist (Selbstöffnung) und wie gut es dir geht, wenn es aufgeräumt ist. Hier wird deutlich: Die Kinder räumen meist bestenfalls für uns auf – Ordnung ist bei ihrer Bedürfnisliste meist weit unten.

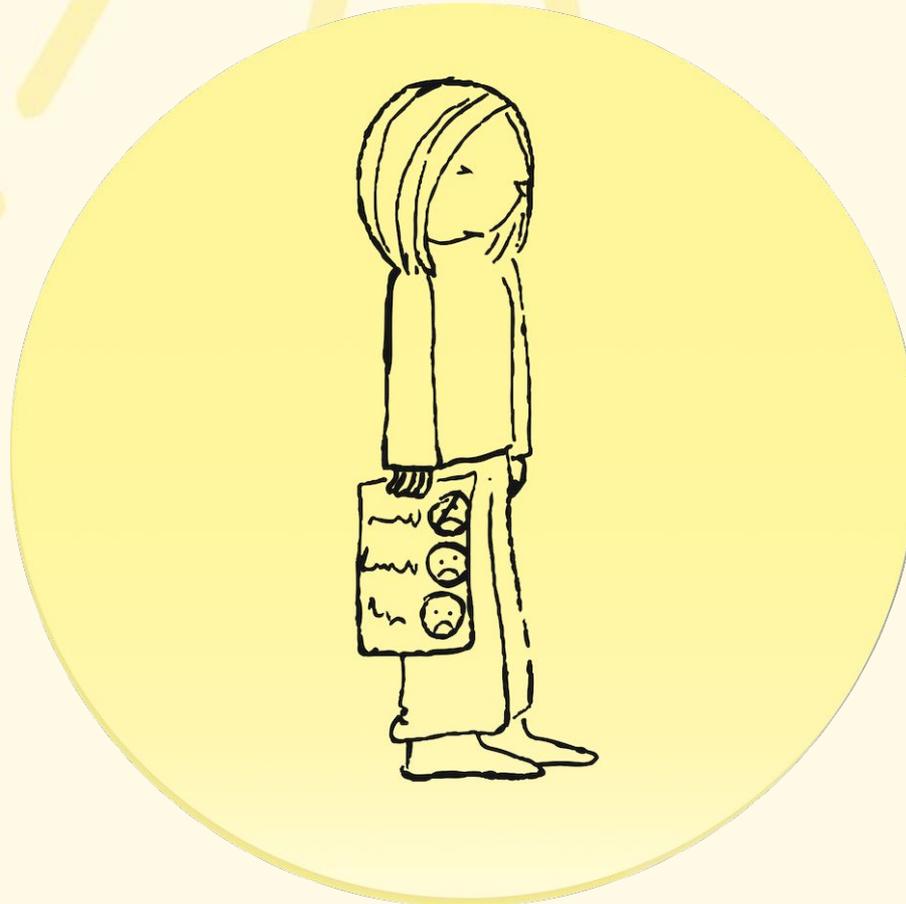


FRAGE

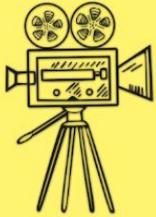
- › Willst du zuerst die Legosteine oder das Playmobil aufräumen?
- › Komm ich helfe dir – bist du schneller oder ich?
- › Mal sehen, ob wir es schaffen, alles aufzuräumen bis dein Lieblingslied vorbei ist. Was meinst du?



Situation: Schlechte Note



SITUATION - SCHLECHTE NOTEN



BESCHREIBE

- Du lässt den Kopf hängen. Was ist passiert? Magst du erzählen?

Anmerkung: Falls das Kind hier «cool» tut, dann ist das oft ein Selbstwertschutz-Mechanismus oder/und es fürchtet sich vor der Reaktion der Eltern und lässt seine Gefühle deshalb nicht zu.



BENENNE

- Du bist gerade echt traurig.
- Du fühlst dich niedergeschlagen.
- Du hast gehofft, dass sich dein Einsatz lohnt.
- Du bist enttäuscht, weil du eigentlich ein gutes Gefühl hattest.



FRAGE

- Magst du gleich die Prüfung anschauen oder zuerst eine Pause machen?
- Was könnte dir helfen, damit es dir wieder besser geht?
- Wie kann ich hilfreich für dich sein?
- Was möchtest du nächstes Mal anders machen?
- Welche Lernstrategie kennst du noch?
- Was würde dir deine Lehrerin empfehlen? Möchtest du sie fragen?

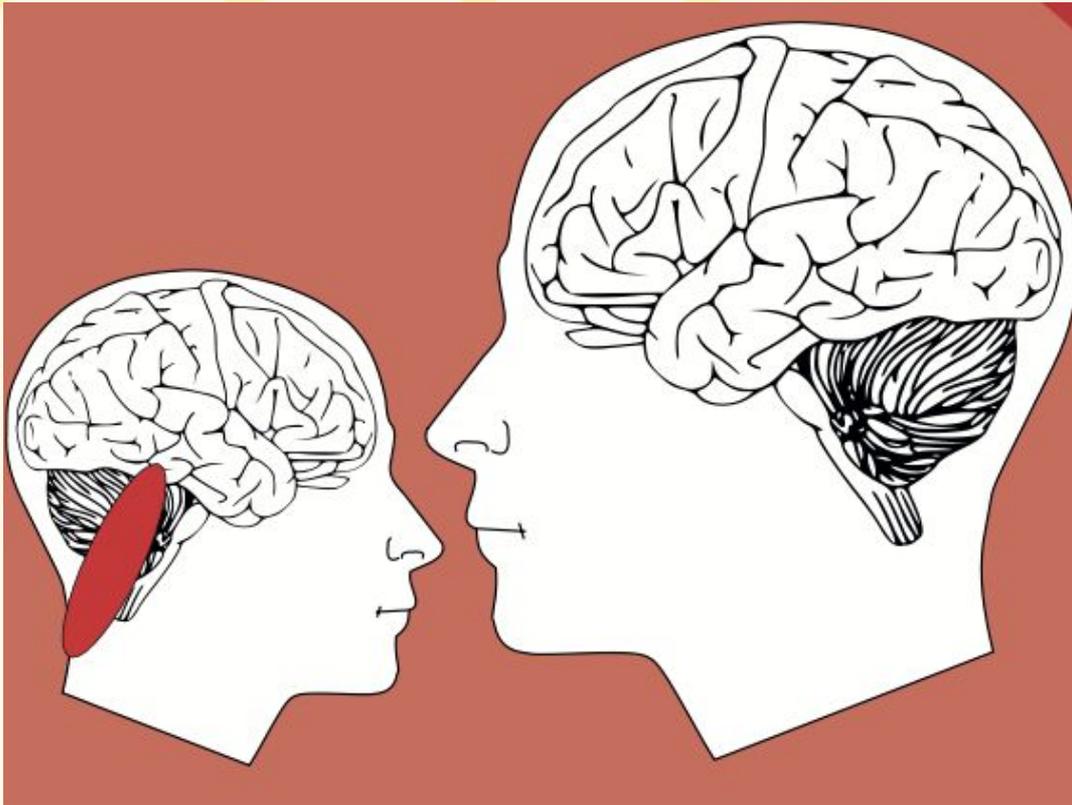


Resilienz-Übung: Willkommen

Denke an eine Stresssituation
aus eurem Familienalltag.
Wiederhole innerlich:

1. «Das ist ja interessant...»
2. «Auch, wenn ich es noch
nicht verstehe, sicherlich
macht es Sinn...»
3. «Durch diese Situation kann
mein Kind und ich wachsen,
Resilienzkompetenzen
lernen»
4. **Willkommen (-;**

Resilienisch in „roten Momenten“





Situation: Wutanfall



S-O-S KARTE – DEIN KIND IST IM ROTEN MODUS

1. Sicherheit vermitteln durch die **eigene ruhige, tiefe Bauchatmung** (Eltern als Modell). Gerade, wenn das Kind zu dir schaut, nehme ganz bewusst einen tiefen Atemzug.

› **Anmerkung:** Unsere «Spiegelneuronen» sind nicht nur empfänglich für Stress – deswegen fällt es uns in solchen Momenten auch oft so schwer, selbst ruhig zu bleiben – sie sind auch empfänglich für Ruhe. Indem wir ein Gefühl der Ruhe in uns kultivieren, können wir dem Kind helfen, es uns nachzutun. Und auch wenn dies nicht immer funktioniert, so sind wir wenigstens selbst ruhig geblieben. 😊

2. **Akzeptanz vermitteln** – wortlos. Es ist ok, dass du wütend bist. Bzw. kann ich es gerade sowieso nicht ändern (solange ich meiner Grenze treu bleiben möchte).

› **Anmerkung:** Falls dein Kind dich beleidigt, denke daran, im «gelben» und «roten» Modus nichts persönlich zu nehmen. Du kannst für das Kind «übersetzen» und sagen: «Es ärgert dich wirklich sehr, dass ich das verboten habe.» Falls es dir zu weit geht, sage dies – kündige an, dass du einen Moment für dich brauchst und verlasse, wenn möglich, den Raum (siehe auch S-O-S Karte für Eltern).

3. Immer wieder mal **eine «Lösung» anbieten:** Gibt es eine Alternative, die auch für dich in Ordnung ist (z.B. ein Stück Obst, ein Dessert nach dem Abendessen)? Oder/und hast du eine Idee, wie das Kind Anspannung abbauen (z.B. hüpfen, rennen etc.) oder entspannen kann (z.B. in ein Windrad pusten, ein Bild ausmalen etc.)?

› **Anmerkung:** Nicht immer kann das Kind hier eine Lösung annehmen – dann bleibt nur 1. & 2. und Abwarten, denn auch der größte Sturm wird irgendwann vorbeiziehen.

Resilienz-Übung: Den „Aufzug nehmen“

Denke an eine Stresssituation
aus deinem Familienalltag:

1. Hand auf den Bauch:
Tief atmen
2. Hand aufs Herz:
„Ich fühle mich... Es ist ok...“
3. Hand vor das Gesicht:
*Denke an das Bild von deinen
„Glücks-Nachrichten“*

Gedanken: Vertrauen

Worte &
innere Bilder

3

Gefühle: Verbindung

Akzeptanz &
(Selbst-)Annahme

2

Körper: Sicherheit

Parasympathikus
(Entspannungsnerv)
aktivieren

1

Übersicht

1. Einleitung

- Was ist Resilienz?
- Resilienz und Gehirn
- Resilienz-Kompetenzen

2. Resilienisch

- Was ist Resilienisch?
- Wie spricht man Resilienisch?

3. Resilienisch Beispiele

- In «grünen Momenten»
- In «gelben Momenten»
- In «roten Momenten»

4. Fragen & Ausblick

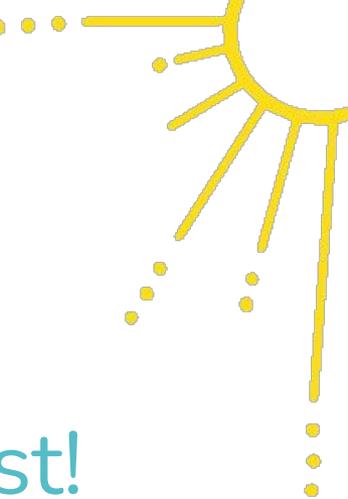
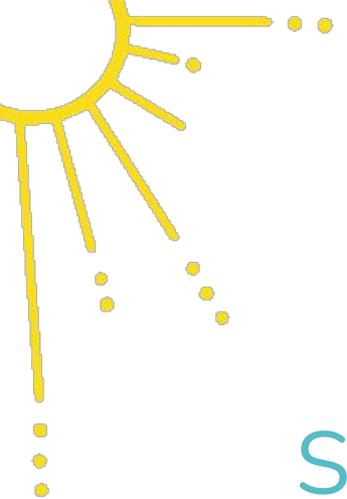
Fragen?

Inhaltlich?

Noch mehr
Beispiele?

Gemeinsames
Üben?





Schön, dass du heute dabei warst!

Was hast du mitgenommen?
Was war neu für dich?
Was war wichtig?

Mehr auf:
www.resilienz-schule.com

