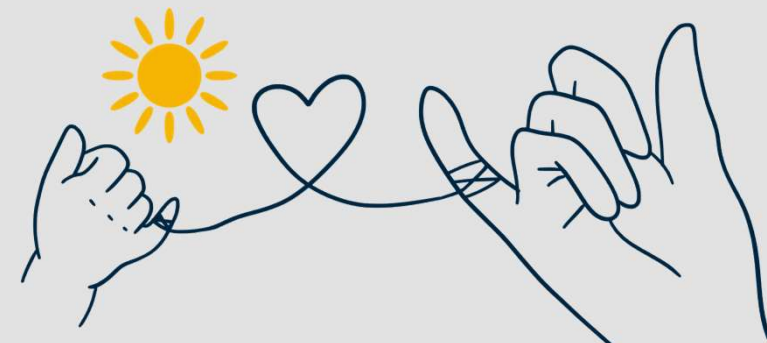




Stark und Positiv

**Umgang mit Trotzphasen und
kindlicher Wut**

**Neue Autorität &
Positive Psychologie**



Der sichere Hafen & Ankerfunktion



...ein Sturm zieht auf



Der sichere Hafen & Ankerfunktion

- Begegnung
 - Bindung
 - Schutz und Zuflucht
 - Wiedergutmachung
 - Ermunterung und Experiment
 - Ankerplatz
-
- Struktur
 - Präsenz und wachsame Sorge
 - Unterstützung
 - Selbstkontrolle und Deeskalation
 - Widerstand, Beharrlichkeit



Verliere nie die Verbindung

Richard Lerner



Sei wachsam und übernehme Verantwortung!

Der sichere Hafen & Ankerfunktion



Der Anker steht für unsere **Haltung** als Erwachsene:

- Wir bleiben möglichst ruhig.
- Wir sprechen klar und verständlich.
- Wir setzen Grenzen, ohne das Kind abzuwerten.
- Wir halten schwierige Situationen gemeinsam aus.
- Wir geben Orientierung, auch wenn das Kind sie gerade selbst nicht finden kann.



Sei präsent, strukturiert und wachsam

- Präsenz ist spürbar entscheidend für Stärke und Souveränität
- Glaube, dass dein Dasein etwas bewirken kann
- Präsenz entsteht im Kopf der Verantwortlichen und dann im Kopf der Anvertrauten



Sei präsent, strukturiert und wachsam



Ein Leuchtturm steht fest und gibt Orientierung.

Präsenz „Ich bin da und lasse dich mit deinem Problem nicht allein.“

Klarheit „Ich sage dir deutlich, was möglich ist und was

Beziehung „Auch wenn dein Verhalten ^{nicht} schwierig ist, bleibst du mir wichtig.“

Beharrlichkeit „Ich gebe nicht auf und bleibe mit dir im Kontakt.“



Was macht uns resilient?

BE
RESILIENT!



Stärkenblick

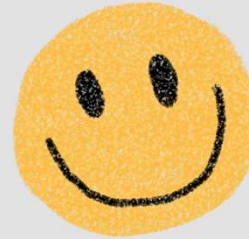
Stärken stärken stärkt

- Was kann mein Kind besonders gut?
- Was macht ihm Freude?
- Wann ist es mutig?
- Wo übernimmt es Verantwortung?

Stärken entwickeln sich

Stärken bringen Flow

Entdecke & lebe deine Stärken!



SEIN Element finden und darin aufblühen!

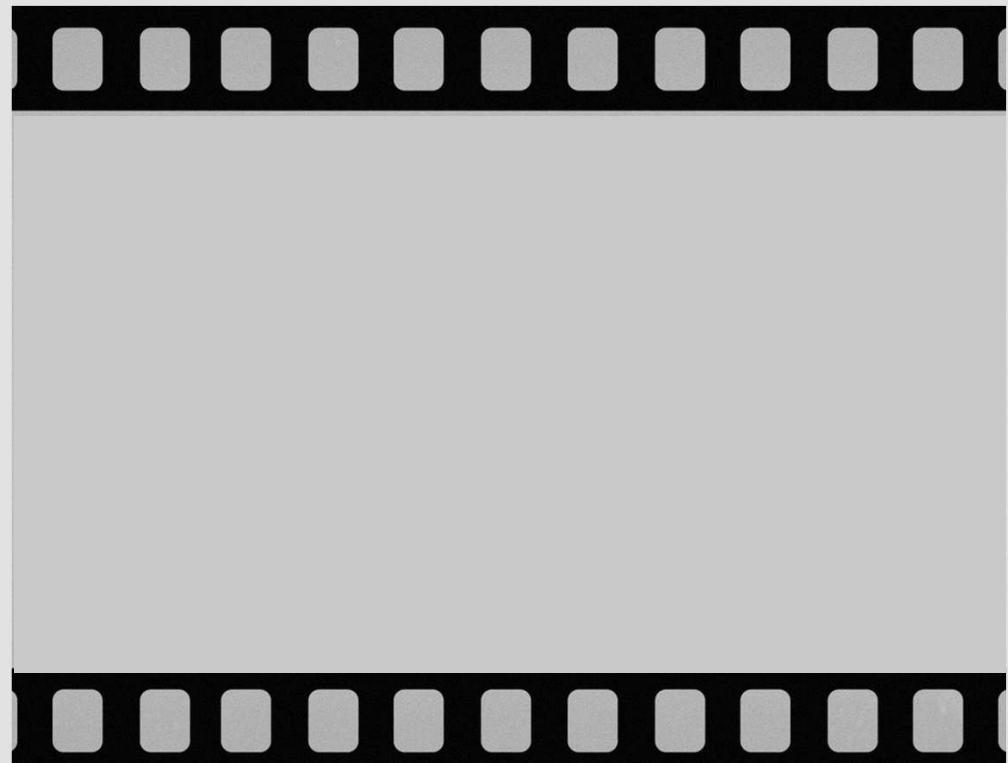
- Es ist nicht möglich, in allem „gut“ zu sein!
- 3 -5 Signaturstärken kennen und möglichst oft und überall einsetzen!
- PINGUIN-Prinzip



Eckart von Hirschhausen



„Wo blüht mein Kind auf?“



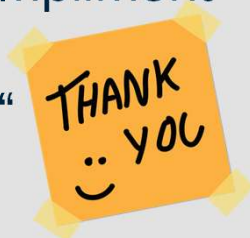
www.youtube.com/watch?v=sY539oAsTb0

RESONANZ

Beziehungsgesten im Alltag

Oft sind es die kleinen Momente, die zählen:

- Ein gemeinsames Kuscheln.
- Ein Gespräch beim Zähneputzen.
- Zuhören.
- Zusammen lachen.
- Ein nettes Wort/ein Kompliment
- Ein Lächeln
- Ein bewusstes „Danke“
- Erfolge feiern



„Broaden and Build“ – Modell

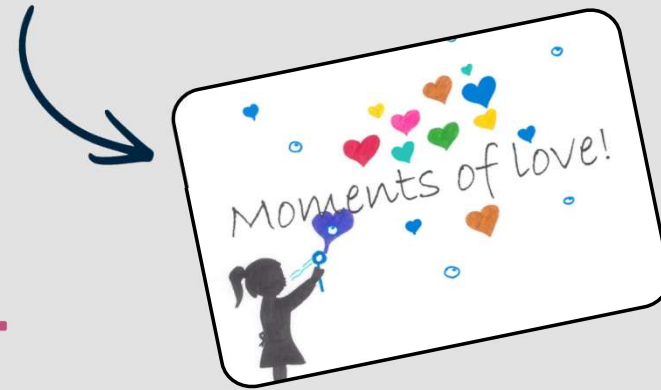
Barbara Fredrickson, 1998



Barbara Fredrickson 1998



LOVE is 



Liebe entsteht im Augenblick, wenn wir uns emotional begegnen, körperlich und seelisch in Resonanz kommen, und aufrichtig füreinander sorgen - auch nur für einen kleinen Moment.



*Micro moments of connection-
Rituale sind Beziehungstifter*

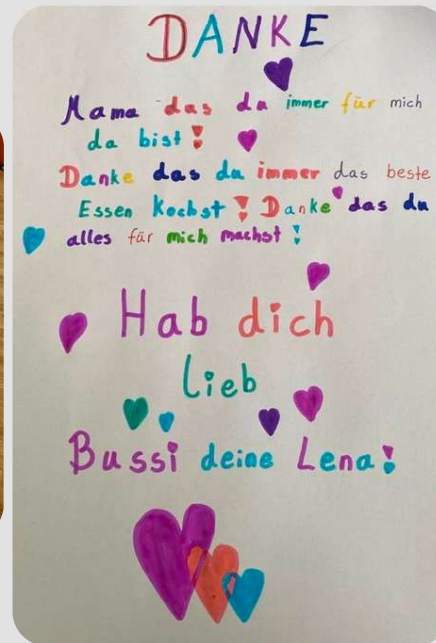


Positive Emotionen „Positivity opens us!“

Zum Beispiel ...



... Genuss



... Dankbarkeit



... Freude



... Liebe

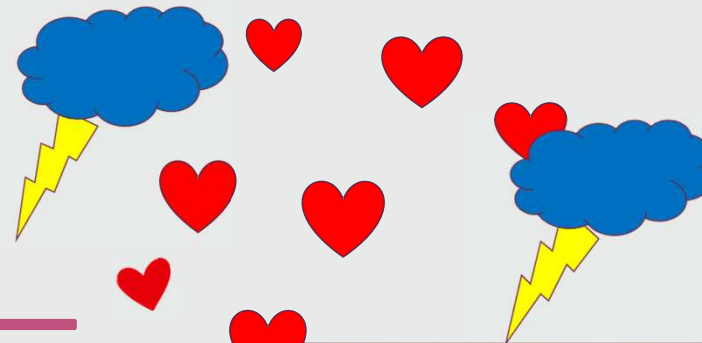
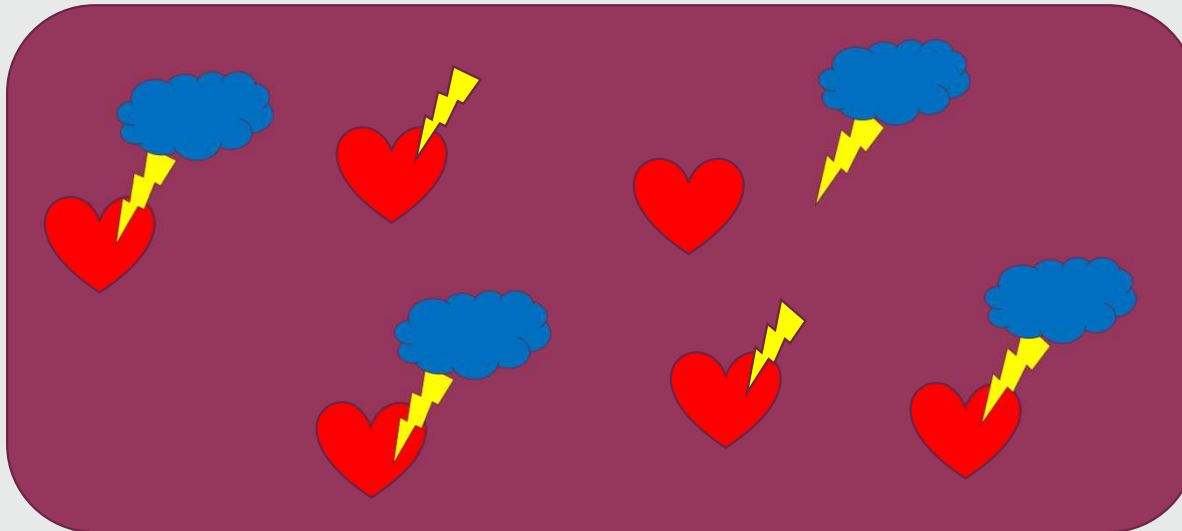


Beziehungsraum

Herzchen- und Blitzmomente



Was passiert mit dem Herzchen, wenn es zum Sturm kommt?

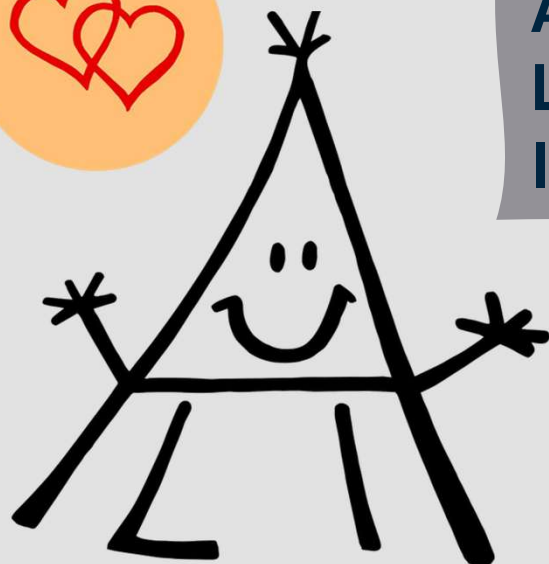


Gut, dass
du da bist!

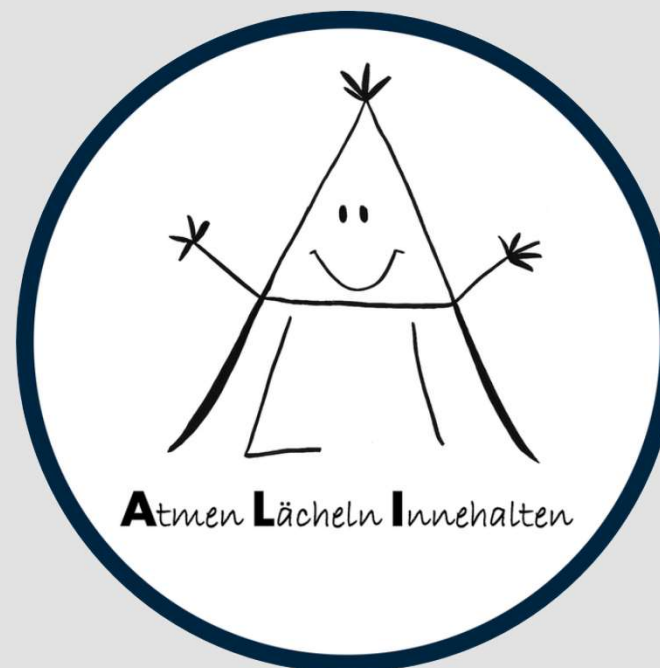


Ich traue
dir das zu!

ALI - Atmen. Lächeln. Innehalten.



A - Atmen
L - Lächeln
I - Innehalten



ALI ist wie ein ANKER im STURM!

Bleibe cool in kritischen Momenten



Deeskalation - Selbstkontrolle

„HALTUNG vor HANDLUNG“

Haltung

Ich kann dich nicht verändern/kontrollieren

Ich will & kann dich nicht besiegen!

Aber ich/wir werden etwas verändern (Selbstkontrolle)

Wir tun das, weil es unsere Pflicht ist!



Wiedergutmachung

- „Sorry seems to be the hardest word“
- Entschuldigung heißt nicht immer, dass du falsch liegst und die andere Person Recht hat. Es bedeutet nur, dass du mehr Wert auf die Beziehung legst als auf dein Ego.
- Beziehung rückt in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.
- Ziel ist es, die Beziehung zu reparieren. Gleichzeitig rückt die Frage wer Schuld hat in den Hintergrund.



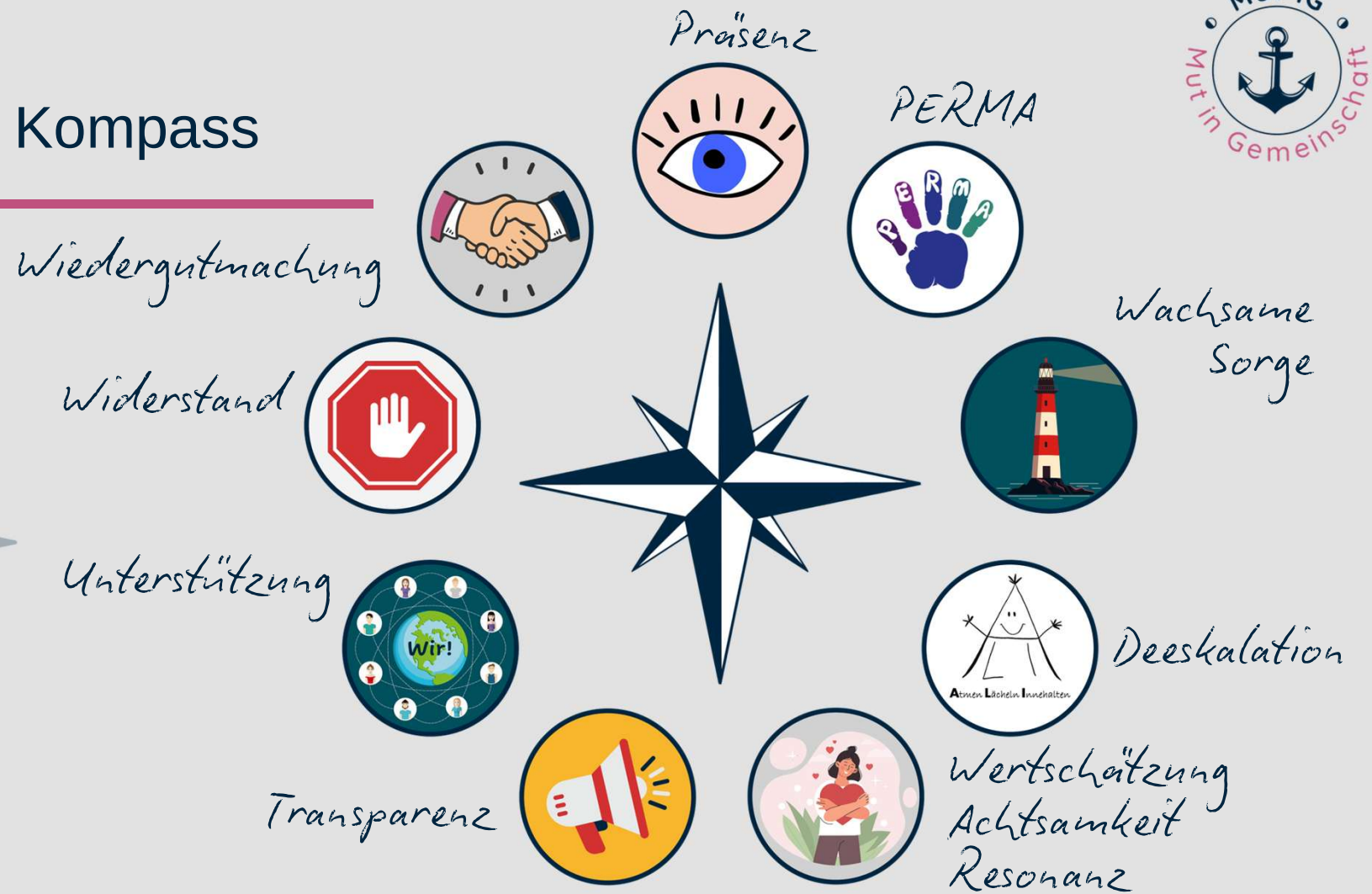
Wiedergutmachung

Wiedergutmachungsprozesse

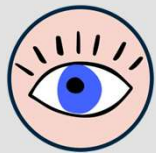
- Dort wo ein Schaden entstanden ist, muss es eine ENT-Schädigung geben
- Wiedergutmachung führt Menschen zusammen
- Reintegration in die Gruppe
- Prosoziale Projekte
- Verantwortungsübernahme



stark & positiv Kompass



stark & positiv Kompass



Schau hin, und nicht weg –
sei mutig!



Erzeuge positive Energie -
lebe PERMA!



Sei wachsam und präsent -
dein Dasein bewirkt etwas!



Wenn es herausfordernd wird -
hole dir ALI zur Seite!



Haltung vor Handlung -
siehe das Gute im Anderen!



Sei transparent –
Sichtbarkeit löst Probleme.



Gemeinsam statt einsam -
create a "WE"!



STOP - leiste gewaltlosen
Widerstand bei roten Linien!



Wo Schaden ist -
sorge für Wiedergutmachung!



Danke für die Aufmerksamkeit



Mag. Natascha Hodanek-Zimmermann

Klinische und Gesundheitspsychologin

Kinder, Jugend & Familienpsychologin

Mastertrainerin Neue Autorität

Mastertrainerin Positive Psychologie

natascha.hodanek@mut-ig.at

www.mut-ig.at

stark. positiv. mutig. Materialien

stark. positiv. mutig. KARTENSET

WAS ERWARTET DICH:

45 Impulskarten plus ausführlichem Leitfaden mit fundiertem Fachwissen mit Fokus auf Kinderschutz, Resilienz, Beziehung, Haltung, Ressourcenstärkung und Mut



stark
positiv
mutig

Affirmationskarten

WAS ERWARTET DICH:

40 liebevoll gestaltete Botschaften unterstützen dich dabei, innere Stärke, Selbstvertrauen und Gelassenheit zu fördern – ob als tägliches Ritual, kleine Auszeit im Alltag oder als Impuls.

