



# Vorbildlich den Rücken stärken

## Was Kinder stark macht

**Familienfreitag**

*Ein Vortrag für das Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen*



# Zu meiner Person

## **Mag. Dr. Annette Wallisch-Tomasch**

- **Klinische- und Gesundheitspsychologin**
- **Psychologische Beratung & Behandlung für Erwachsene, Kinder und Jugendliche**
  - **Praxis in Gratwein-Straßengel**
  - **Onlineberatung via Instahelp®**
- **Mutter von vier Kindern**

# Überblick



- **Ressourcen: Kraftquellen für Körper und Seele**
  - Bedürfnisse erkennen und stillen
  - Eltern-Kind-Beziehung stärken
  - Wirksame, hilfreiche Botschaften ans Kind
- **Wenn es mal kracht**
  - Versöhnung & Wiedergutmachung
  - Eltern-Selbstfürsorge



**Wir brauchen: Papier und Stift**



# „Ressourcen“ - Unsere Kraftquellen

1. Bedürfnis, sich wohl zu fühlen (Lust/Unlust)
  2. Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung
  3. Bedürfnis nach Bindung
  4. Bedürfnis nach Schutz und Selbstwert
- „Resilienz“
  - Krisenfest, erfolgreich und glücklich durch Ressourcen!

(Klaus Grawe, 2004)



- 1. Welche Wohlfühl-Momente genieße ich?*
- 2. Wann hab ich das Gefühl, alles im Griff zu haben?*
- 3. Bei wem fühle ich mich gut aufgehoben?*
- 4. Wo föhl ich mich sicher und kompetent?*



# *Wohlbefinden*

„Ich fühle mich gut!“

# Balance = Gleichgewicht



Sicherheit / Gefahr

*Aktivität*

- Aufregung & „Stress“

Anstrengung

—>

Belohnung  
(Motivation!)

*Passivität*

- Ruhe & Erholung



Nervensystem in Balance – Regulation von Körper UND Psyche!





***„Ich schenke dir Zeit  
und Raum für dich,  
und das was du  
brauchst.“***

# Ausgleich schaffen - Wohlfühlmomente

1. Essen, Trinken
2. Bewegung & Sport
3. Musik
4. Pause, Ausruhen
5. Gespräch, Freunde
6. Lesen, Schreiben
7. Spiel & Spaß
8. Tiere, Pflanzen, Natur
9. Kreativ sein
- 10....

Aktiv oder passiv?

Auf jeden Fall:

IM SICHERHEITS-Modus!

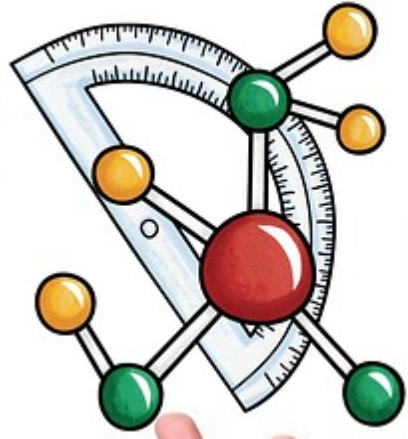
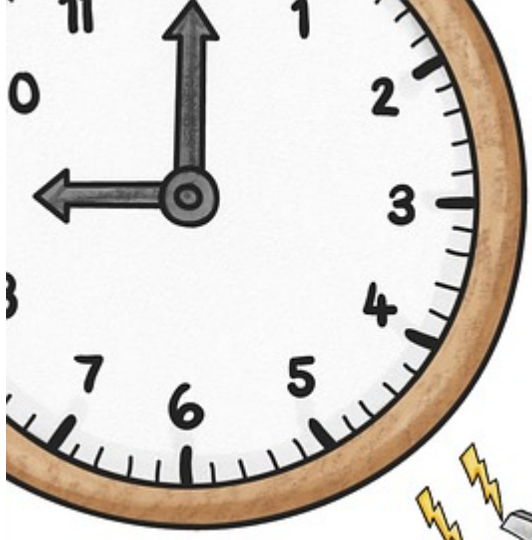


***Was tut meinem Kind eigentlich gut?***  
***Welche Wohlfühl-Momente gibt es?***  
***Was können wir noch entdecken?***



# *O r i e n t i e r u n g*

„Ich hab‘ einen Plan!“



**N E V E R S T O P L E A R N I N G**

# Kontrolle & Orientierung mit Vorbildern!



- 1. Eltern als Role-Models**
- 2. Gemeinsam Ziel & Motivation finden**
- 3. Klare Regeln**
- 4. Ordnung vorleben**
- 5. Konsequenz sein und „dabei bleiben“**
- 6. Freiraum zugestehen für Erlebnis von (Selbst-)Kontrolle & Wirksamkeit**



***„Klare und faire  
Spielregeln geben  
Sicherheit für alle in  
der Familie.“***

# Was heisst das jetzt konkret im Alltag?



## **Gemeinsam Plan und Ordnung aufstellen:**

- **Aufräumen**
- **Aufgaben & Schulsachen**
- **Wochenplan (Kalender)**
- **Medienzeiten (Jeder Bildschirm zählt!)**
- **Familienregeln (gemeinsam beschließen/besprechen)**

# Was heisst das jetzt konkret im Alltag?



*Vorzeigen = Besser als „Vor-Reden“!*

- **Gleichzeitig: Eltern sind auch nur Menschen**
- **Fehler sind erlaubt und dürfen offen gezeigt und besprochen werden!**

*„Ich darf auch etwas lernen, besser machen!“*

# Ziele und Vorbilder: „Ich schaff’s“<sup>®</sup>

- **Aus Problemen Fähigkeiten zaubern!**

- Was möchte ich konkret können/lernen? (kleine Schritte!)
- Welche Vorstellung dazu? (*Wie sieht das dann aus?*)
- Wann und wo kann ich das üben?
- Wer sind meine Helfer?
- Kraftsatz dazu? (*Ich bin...- Ich kann... - Ich habe geschafft....*)
- Kraftfigur dazu? (*Wer kann das schon? Wer ist da mein Vorbild?*)
- Wie werde ich feiern, wenn ich’s geschafft habe?

→ **Kids‘ Skills App (Ben Furman) – Schnelle Info und Anregung per Smartphone 😊**



***Wobei möchte ich ein Vorbild sein?***

***Was glaube ich, was meine Kinder Tolles von mir lernen können?***

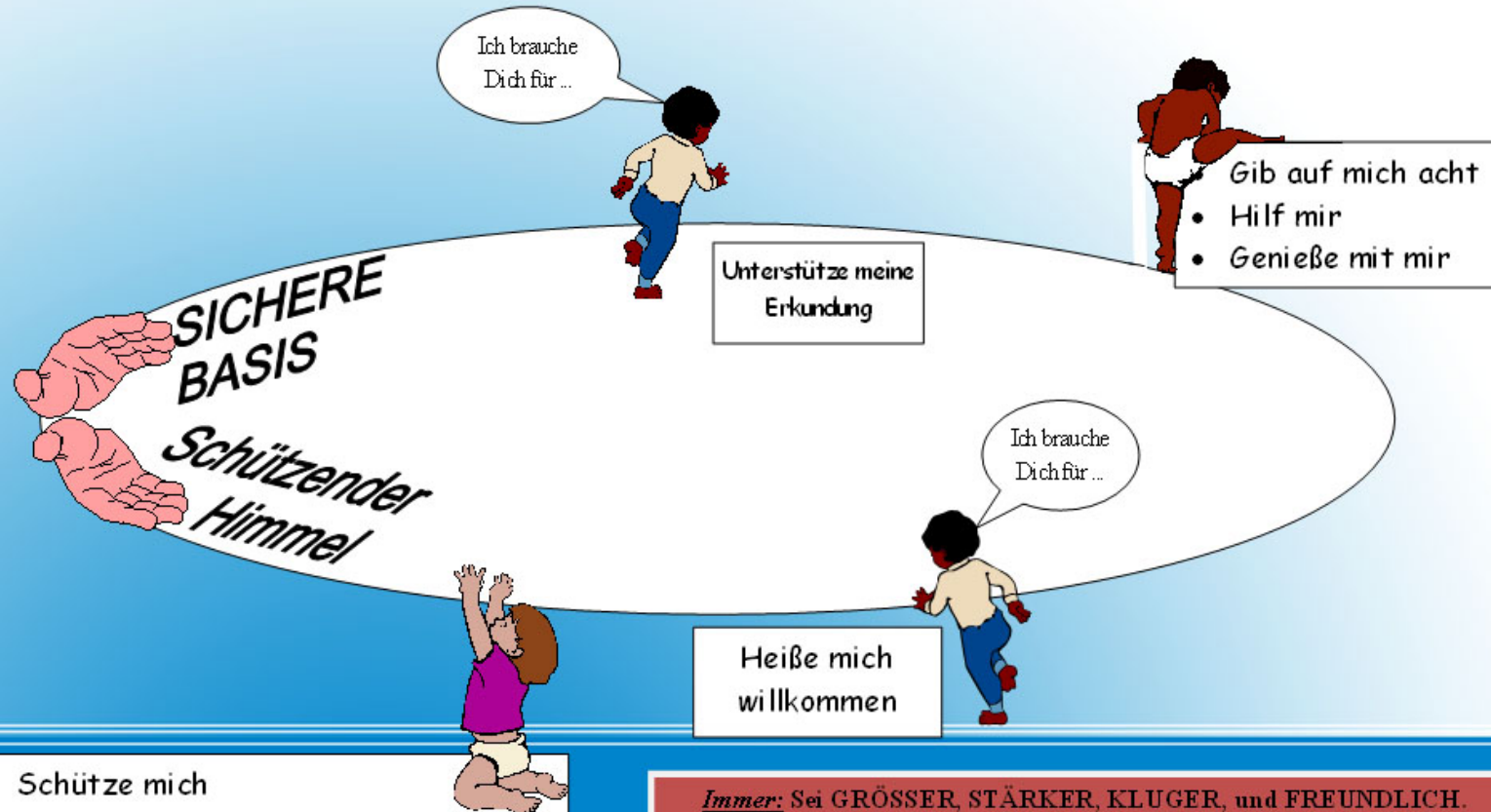


# ***B i n d u n g***

„Du bist immer für mich da!“

# Der Sicherheitskreis

Elterliche Feinfühligkeit für die Bedürfnisse des Kindes



- Schütze mich
- Beruhige mich
- Freue dich über meine Annäherung
- Organisiere meine Gefühle

**Immer:** Sei GRÖßER, STÄRKER, KLUGER, und FREUNDLICH.  
**Wenn möglich:** Folge in meinen kindlichen Bedürfnissen  
**Wenn notwendig:** Übernehme die Führung.

© 2000 Cooper, Hoffman, Marvin & Powell



***„Selbständigkeit  
wächst, wenn ich  
im Hintergrund  
wachsam dabei  
bleibe.“***

# Das schaffen wir (nur) gemeinsam!

- **Rollen & Aufgaben im Eltern-Teamwork:**

- Mutter & Vater
- Alternative Paarformen
- Es braucht immer einen Dritten („Triangulation“), um sich weiter zu entwickeln

→ Andere Bezugspersonen, Vorbilder, PädagogInnen

# Fürsorge & Herausforderndes Spiel

- **Mütterliche Qualität – INNEN**
  - Fürsorge, Pflege, Grundversorgung
  - Sicherheit
- **Väterliche Qualität – AUSSEN (ab 7. Lebensmonat)**
  - Entdecken, „Exploration“, Lernen
  - Herausforderung im Spiel



Quelle:  
Pixabay

# Unterstützende Feinfühligkeit im Herausfordernden Spiel



- Zum Selber-Machen ermutigen
- Unauffällige Kooperation und Unterstützung  
*...„Ich hab's selber geschafft!“*
- Werke und Taten des Kindes aufwerten
- Loben, was neu gekonnt wurde
- Lehren/Vormachen, was Kind begreifen kann
- Erreichbare Ziele setzen
- Angemessene Verhaltensregeln erwarten & einfordern

→ **Voraussetzung dafür: Sicher & stressfrei (Fürsorge!)**

# Folgen von Spiel-feinfühligkeit



- **Weniger Verhaltensauffälligkeiten im Kindergartenalter**
- **Später kompetenter im Umgang mit Gleichaltrigen**  
selbstbeherrscht, gewaltfrei! *„Wem zuliebe mache ich das?“*
- **Mehr Wertschätzung für Bindungen im jungen Erwachsenenalter**
- **Mehr Sicherheit in Paarbeziehungen**

# Was heisst das jetzt konkret im Alltag?



- **Nehmen Sie sich Zeit: Spielen Sie mit Ihrem Kind!**
  - Qualität vor Quantität
  - Kurz „voll dabei“ ist besser als länger und „abwesend“
- **Gemeinsame Erlebnisse bei Sport & Freizeit!**



***Bindung stärken = Belastungen besser aushalten!***



***Wann haben wir zuletzt Spaß  
miteinander gehabt?***



# *S e l b s t w e r t*

„Ich bin wer - Ich kann was!“





***„Ich kann anderen  
vertrauen.“***

***„Ich bin wertvoll  
und liebenswert.“***

# Vom Meckern und Wünschen...



- **Wie sage ich (erfolgreich!), was ich mir als Elternteil wünsche?**
- **Wie gebe ich eine klare, ermutigende Botschaft?**
- **Wie gelingt es mir, dass mein Kind**
  - ...sich daran hält?
  - ...daran glaubt, dass es das schafft?



**Wir brauchen:  
2 Blätter Papier und Stift 😊**

# Übung zum Ausprobieren



Die

**Mecker-Hand**

Die

**Wunsch-Hand**

Aus dem Elterntaining „Ich schaff's®“ nach dem gleichnamigen Buch von Ben Furman

# Die „Mecker-Hand“



- **Immer-Daumen:** *Immer ärgerst du Emma!* (Pauschalaussage)
- **Schuld-Finger:** *Du bist schuld, dass sie weint!* (Schuldzuweisung)
- **Konsequenzen-Finger:** *Nochmal und es gibt Handyverbot!*  
(Negativbild)
- **Begründungs-Finger:** *Du machst das nur, weil du mich ärgern willst!* (Ursache unterstellen)
- **Taubheits-Finger:** *Was ich sage, geht beim einen Ohr rein und beim anderen raus!* (In die Sackgasse reinziehen)



# Die „Wunsch-Hand“



- **Kontakt-Daumen:** *Hör mir zu. (Auf Augenhöhe sprechen)*
- **Wunsch-Finger:** *Ich wünsche mir, dass du netter bist. (Wunsch ausdrücken)*
- **Was-bringt-das-Finger:** *Machst du das, ist Mama froh und du darfst baden gehen! (Positivbild)*
- **Du-schaffst-es-Finger:** *Gestern hast du Papa geholfen und das schaffst du heute auch bei Emma. (Positiver Kraftsatz)*
- **Vertragsfinger:** *Wenn es nicht gut läuft, wie darf ich dir das sagen? (Zeichen ausmachen)*





***Was wünsche ich mir von meinem Kind?***

***Was wünscht sich mein Kind von mir?***



*Wenn es mal  
kracht...*

# Nach einem Streit...



- Angebot für Versöhnung oder Wiedergutmachung
  - **Beziehungsgesten:**
    - Kinder auf ihre Stärken hinweisen („Das ist an dir gut und außergewöhnlich...“)
    - Bedingungslose Zuwendung
    - Fixe Rituale
    - „Resonanzmomente“ (magische 5 Minuten 😊) zwischendurch
- **Keine Beziehungs-Rituale streichen als „Strafe“ für Fehlverhalten!**



...un sage ...  
...série ...  
...ne ...  
...suis ...  
...ne ...  
...les ...  
...à l'école ...  
...merais beaucoup ...

# Selbstfürsorge für Eltern



- **Ich nehme dich an: Gleich wert, auch wenn du anders bist!**
- **Wir loben uns für das, was gut gelaufen ist**
- **Ich streue Beziehungsgesten in den Tag**
- **Wir schauen auf Erfolge & „Geschafftes“**
- **Wir halten gemeinsame Visionen und Ziele (bildhaft) fest**
  - Familienmotto
  - Kraft- und Ankersätze



***Was gelingt uns als Eltern gut?***  
***Was mag ich an dir als Papa /Mama?***

# Literatur & Quellen



- **Ben Furman:** Ich schaff's! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden, Carl-Auer-Verlag.
- **Josephine Schwarz-Gerö,** Ein Papa ist keine Mama – Was ein Baby von seinem Vater braucht, Patmos Verlag.
- **Grawe, K.:** Grundlagen zur Ressourcenaktivierung
- **Marvin, Bob:** Das Verständnis von oppositionellem und zerstörerischem Verhalten von Kindern aus der Perspektive des „Sicherheitskreises“ „Circle of Security“®
- **Brisch, Karl Heinz; Hellbrügge, Theodor (Hg.):** Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft. Stuttgart 2009.
- **Grafiken:** Pixabay.com

# fragen ?





# Danke fürs Zuhören!



**Für Große  
und Kleine da!**

**Annette Wallisch-Tomasch, Mag. Dr.**  
Psychologische Beratung, Diagnostik & Therapie  
0676/78 33 520  
kontakt@wallisch-tomasch.at  
www.wallisch-tomasch.at