

**Herzlich willkommen  
zum Elternreferat**

# «Kinder stärken» Resilienzförderung in der Familie

**fit4future**  
school

**RESILIENZ**  
Schule

Nationale Partner



**ERNST GÖHNER**  
STIFTUNG

Nationale Fachpartner



# Nora Völker-Munro

M.Sc. Psychologin  
Resilienztrainerin  
Systemische Familienberaterin  
Gründerin der «Resilienz-Schule»  
Mutter von zwei Kindern



# Sandra Hurtig

Resilienztrainerin für Kinder  
Feuervogel Naturpädagogin  
Mutter von drei Kindern



**fit4future**  
school

**RESILIENZ**  
Schule

# «fit4future»

- Die grösste Gesundheitsförderungsinitiative der Schweiz
- Engagiert sich für die Gesundheit der Kinder in den Bereichen
  - Bewegung
  - Ernährung
  - Brainfitness / Psychische Gesundheit
- Angebote für Eltern, Lehrpersonen und Kinder
- Schulprogramm
 

Über 1000 Partnerschulen schweizweit werden von «fit4future» kostenlos mit Unterlagen und Events zur Gesundheitsförderung unterstützt.
- Freizeit
 

«Kiko-Kinder kochen»  
[www.fit4future-kiko.ch](http://www.fit4future-kiko.ch)

«fit4future» Sportcamps  
[www.fit4future-camps.ch](http://www.fit4future-camps.ch)



# Übersicht

## Einleitung

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

## Resilienisch

- Was ist Resilienisch
- Warum Resilienisch
- Wie spricht man Resilienisch

## Resilienisch Beispiele

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

## Fragen & Austausch

# Was ist Resilienz

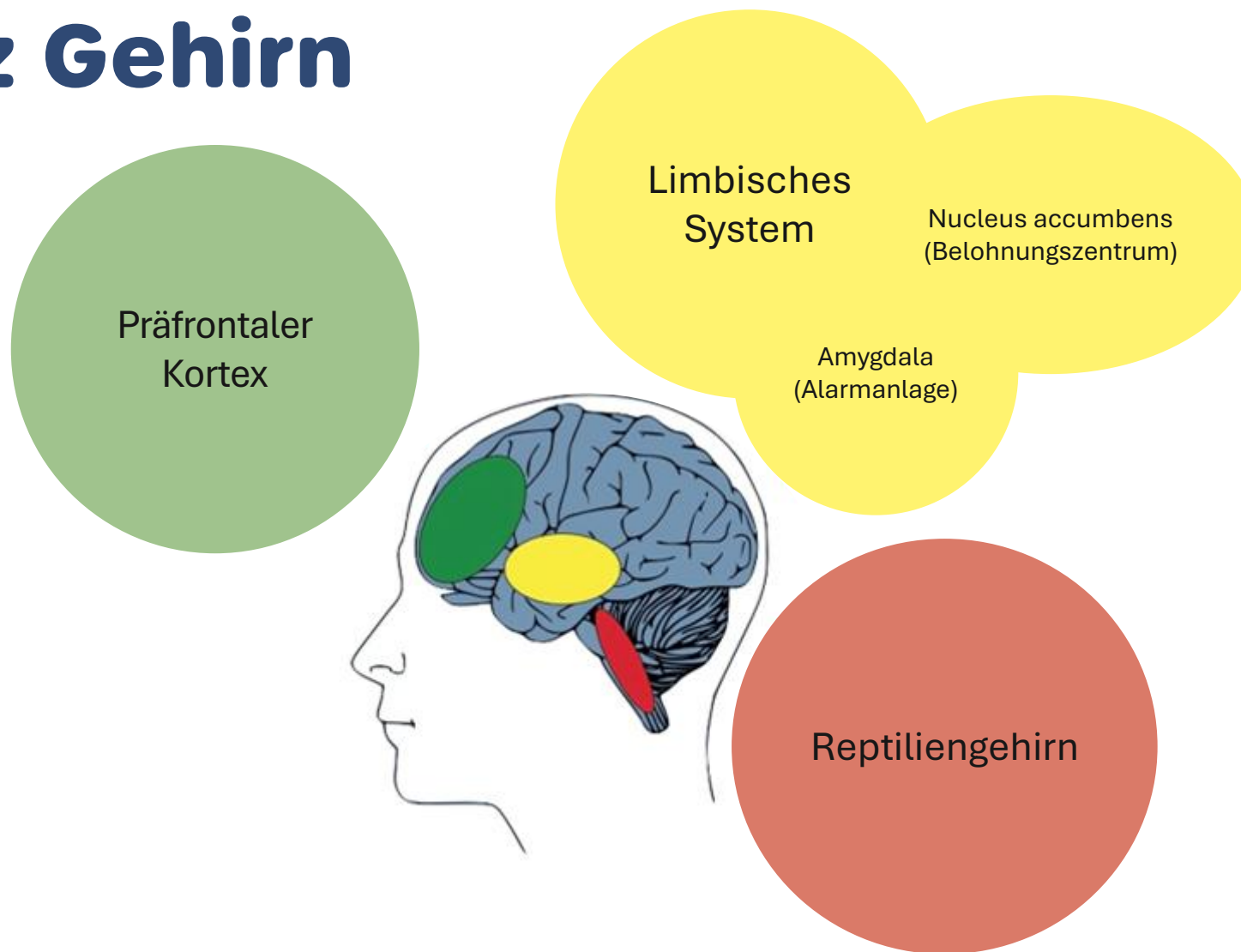
- Ursprung in der Physik - wird in verschiedenen Wissenschaften verwendet
- Aus dem Lateinischen «resilire»: zurückspringen, abprallen
- Nach einer Krise, Niederlage oder Stresssituation zurück in die «eigene Mitte» finden
- Eine Krise als Wachstumschance nutzen

## Synonyme

- Psychische Widerstandskraft
- Schutzschild der Seele
- Psychisches Immunsystem



# Resilienz Gehirn





# Resilienz-Übung

## «Glücks-Nachrichten»

- Denken Sie an den vorherigen «Glücks-Moment»
- Lassen Sie die Kamera zurückspulen und beschreiben Sie den Moment noch einmal:
  - Was genau war schön?
  - Warum war das so schön?
- Wie haben Sie sich gefühlt?
- Tauchen Sie noch einmal ganz in den Moment ein
- Wenn Sie wollen:
  - Drehen Sie «die Lautstärke» auf
  - Machen Sie ein Erinnerungsfoto

# 7 Resilienzkompetenzen

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



# Übersicht

## Einleitung

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

## Resilienisch

- Was ist Resilienisch
- Warum Resilienisch
- Wie spricht man Resilienisch

## Resilienisch Beispiele

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

## Fragen & Austausch



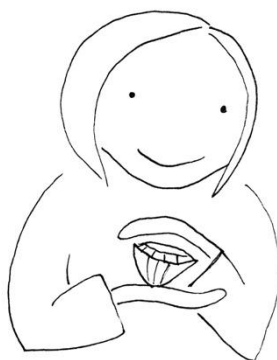
# Was ist Resilienisch

- Eine stärkende Haltung
- Eine stärkende Familienkommunikation
- Eine Sprache, die bewirkt, dass:
  - Kinder lernen auch mit schwierigen Situationen umzugehen
  - Kinder lernen ihre Emotionen zu regulieren
  - Kinder (immer öfter) selbst Lösungen für ihre Problem finden
  - Kinder wachsen und «erblühen»
  - Die Resilienz der Kinder gestärkt wird

# Psychologischen Grundbedürfnisse



Beziehung



Selbstwertschutz



Wertschätzung



Zugehörigkeit



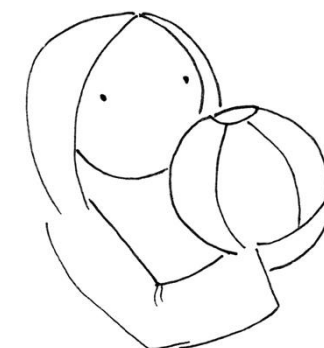
Stärke & Macht



Freiheit



Orientierung



Spiel & Spaß



# Warum Resilienisch

- Resilienisch stärkt die Beziehung
- Hilft uns Alltagssituationen zu nutzen, um die Resilienz unserer Kinder zu stärken
- Über die Jahre werden unsere Worte zur «inneren Stimme» des Kindes
- Begleiten wir stressige Situationen mit Resilienisch, verinnerlicht das Kind eine resilienzfördernde Selbstkommunikation
- Wir stärken die Resilienzkompetenzen der Kinder

# Wie spricht man Resilienisch

## DER «RESILIENISCH-SATZBAU»

BEI GEHIRNAMPPEL GRÜN ODER GELB – BEI ROT S-O-S KARTE!

### SYMBOLE



### SATZTEILE

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, welches Verhalten du gerne sehen möchtest.



### BENENNE

#### Kind:

Benenne Gefühle und (un)erfüllte Bedürfnisse des Kindes.

#### Lehrperson:

Benenne deine Bedürfnisse und Werte.

#### Andere Kinder:

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



### FRAGE (Je nach Situation)

#### Gehirnampel Kind leuchtet:

Frage das Kind nach Lösungsideen oder Bewältigungsstrategien.

#### Gehirnampel Lehrperson leuchtet:

Spreche von deinen (un)erfüllten Bedürfnissen oder frage dich, welches Kooperationsangebot helfen könnte.

# Übersicht

## Einleitung

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

## Resilienisch

- Was ist Resilienisch
- Warum Resilienisch
- Wie spricht man Resilienisch

## Resilienisch Beispiele

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

## Fragen & Austausch

# Resilientisch in «grünen Momenten»



# Situation: Selbstständig Anziehen



## SITUATION - SELBSTÄNDIG ANZIEHEN



### BESCHREIBE

- Du hast dich gerade alleine angezogen (oder auch nur teilweise z.B. die Hose) und dann gründlich die Zähne geputzt. Das nenne ich Selbstständigkeit!



### BENENNE

- Du siehst zufrieden aus. Und ich bin richtig entspannt – so konnte ich in Ruhe noch meinen Kaffee trinken.



### FRAGE

- Was hat dir heute geholfen, alleine dran zu denken?

# Resilienz-Übung

## «Willkommen»

Denken Sie an eine Stresssituation aus ihrem Familienalltag.

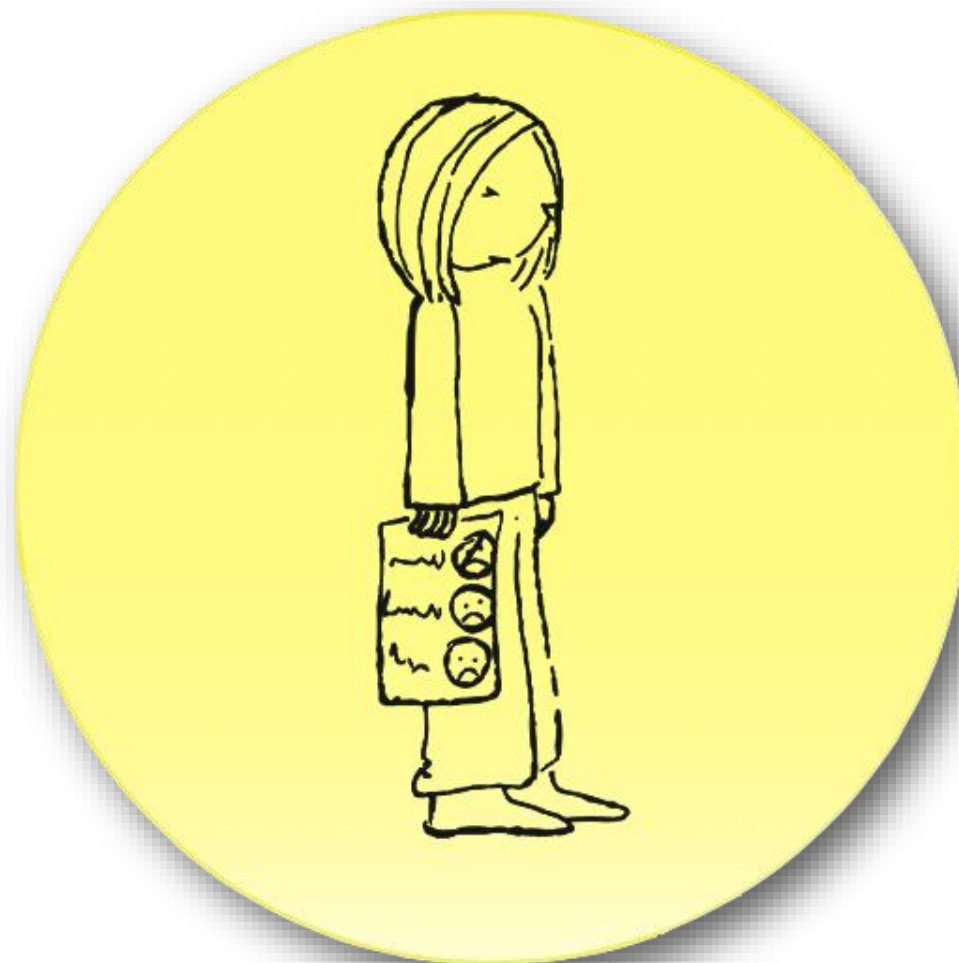
1. «Das ist ja interessant...»
2. «Auch, wenn ich es noch nicht verstehe, sicherlich macht es Sinn...»
3. «Durch diese Situation kann mein Kind und ich wachsen, etwas lernen»
4. Willkommen

In Anlehnung an die «4 Mantren» (S. Mauritz)

# Resilientisch in «gelben Momenten»



# 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?

# Situation: Geschwisterstreit



## SITUATION - GESCHWISTERSTREIT



### BESCHREIBE

- Ihr wollt beide den blauen Becher!



### BENENNE

- Es ist euch beiden gerade total wichtig!
- Ihr seid beide unzufrieden und sauer, dass der andere nicht nachgeben möchte.
- Das ist ein ganz schön kniffliges Problem.



### FRAGE

- Was könnt ihr jetzt tun?
- Was kann man machen, wenn beide das Gleiche wollen? Abwechseln, noch einen blauen Becher suchen, aus dem gleichen Becher trinken, beide können überlegen, ob sie nicht doch auch mit ihrer zweiten Lieblingsfarbe leben können. War da etwas dabei? Oder fällt euch noch etwas anderes ein?

**Anmerkung:** Wenn die Kinder noch kleiner sind oder auch, wenn beide Kinder noch recht emotional sind, brauchen sie noch unsere Hilfe bei der Lösungsfindung, indem wir ein paar Optionen vorgeben.

# Resilientisch in «roten Momenten»



# Resilientisch in «roten Momenten»



## S-O-S KARTE – EIN KIND IST IM ROTEN MODUS

**1.** Sicherheit vermitteln durch die **eigene ruhige, tiefe Bauchatmung** (Lehrperson als Modell).

► **Anmerkung:** Unsere «Spiegelneuronen» sind nicht nur empfänglich für Stress – deswegen fällt es uns in solchen Moment 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 gleich zu tun.

**2.** Akzeptanz vermitteln – wortlos oder: «Es ist ok, dass du wütend bist. Bist du wütend, weil...?»

► **Anmerkung:** Falls ein Kind dich beleidigt, kannst du für das Kind «übersetzen» und sagen: «Es ärgert dich wirklich sehr, dass ich...»

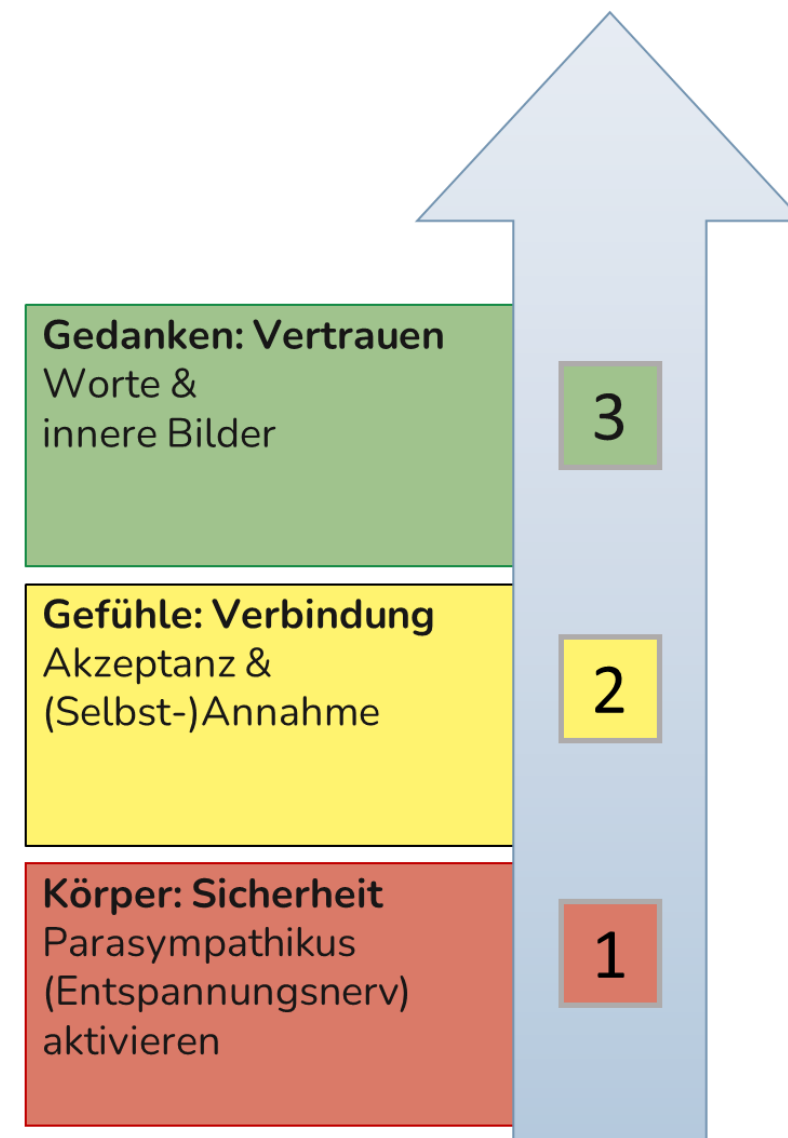
**3.** An eine Strategie erinnern: Denke an deinen «sicheren Ort»

► **Anmerkung:** Dies kann nur funktionieren, wenn zuvor in einer «grünen Situation» ein S-O-S Notfallplan besprochen wurde. Der «sichere Ort» ist eine Strategie zur Emotionsregulation, bei der man ein inneres Bild von einem Ort entstehen lässt, an dem man sich sicher und geborgen fühlt. Jedes Kind sollte mehrere Strategien versuchen, um herauszufinden, welche am besten funktioniert.

# Resilienz-Übung

«Den Aufzug nehmen»

Denken Sie an eine rote Situation in ihrem Familienalltag.



# Übersicht

## Einleitung

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

## Resilienisch

- Was ist Resilienisch
- Warum Resilienisch
- Wie spricht man Resilienisch

## Resilienisch Beispiele

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

## Fragen & Austausch

# Fragen & Austausch

- Ist noch etwas unklar?
- Haben Sie persönliche Anregungen?
- Hätten Sie gerne noch mehr Beispiele?
- Noch mehr gemeinsame Übung?



# Resilienz Schule

## Angebote

- Resilienisch-Kurse für Eltern
- Resilienztrainings für Kinder
- Weiterbildungen für Fachpersonen
- Resilienztrainings für Lehrkräfte



[www.resilienz-schule.ch](http://www.resilienz-schule.ch)

# «fit4future»

## Angebote

### Aktuelles Elternreferat

«Kinder stärken» - Resilienzförderung in der Familie

### Lehrpersonen-Workshop

«Kinder stärken» - Resilienzförderung für den Schulalltag

### «fit4future» Sportcamps

Während den Schulferien in Zug, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Chur, Luzern, Glarus und Lausanne

### «KiKo – Kinder kochen»

Halbtägige Kochkurse oder Serien als Freizeitangebot in der eigenen Gemeinde

### «fit4future» Input (Newsletter)

Monatliches Mail mit wertvollen Informationen



[www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)

# Newsletter

«fit4future» & Resilienz-Schule



# Kartenset für zuhause

«Kinder stärken»  
Resilienzförderung in der Familie

Erwerb Druckversion vor Ort CHF 20.—.

Onlinebestellung über Website möglich  
CHF 20.— plus Versandkosten.

Download über Website möglich  
(kostenlos).



# Vielen Dank fürs Kommen & Ihre Aufmerksamkeit

Und viel Spass beim Resilienzbüffeln  
und Anwenden!