



Leseprobe aus Heine, Therapie-Tools Stärkenarbeit mit Kindern und Jugendlichen,  
ISBN 978-3-621-28975-7 © 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28975-7>

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
<b>Einführung</b>	10
<b>1 Nach Stärken und Ressourcen fragen: Diagnostik</b>	13
<b>2 Was macht Kinder und Jugendliche stark? Psychoedukation</b>	37
<b>3 Kinder und Jugendliche aktiv stärken: Übungssammlung</b>	61
<b>4 Kinder auf Spielebene stärken: spieltherapeutische Interventionen</b>	117
<b>5 Eltern-Kind-Interaktionen stärken: Bindungsspiele</b>	133
<b>6 Stärkende Elternarbeit</b>	143
Literatur	167

# Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

<b>1</b>	<b>Nach Stärken und Ressourcen fragen: Diagnostik</b>	<b>13</b>
AB 1	Meine Stärken und Interessen (für Kinder)	15
AB 2	Meine Stärken und Interessen (für Jugendliche)	16
AB 3	Meine Stärken- und Talente-Sonnen	18
AB 4	Stärken- und Talente-Fragebogen	20
AB 5	Die Stärken und Talente meines Kindes	23
AB 6	Auswertung des Fragebogens Stärken und Talente	26
AB 7	Mein Elternstärken-Fragebogen	28
AB 8	Mein Elternstärken-Fragebogen: Rating	30
AB 9	Leitfaden für ein Gespräch mit Kindern und Jugendlichen über Stärken	31
AB 10	Umgang mit der eigenen psychischen Erkrankung und belastenden Situationen	32
AB 11	Leitfaden für ein Elterngespräch zum Thema Stärken und Ressourcen	33
AB 12	Positive Eigenschaften von mir und von meinem Kind	34
AB 13	Gedankenblume: Stärken meiner Patient:innen und der Bezugspersonen	35
<b>2</b>	<b>Was macht Kinder und Jugendliche stark? Psychoedukation</b>	<b>37</b>
INFO 1	Was Kinder und Jugendliche stark macht	40
INFO 2	Mindset starker Kinder	42
AB 14	Entwicklungsschritte aufzeigen	43
AB 15	Stärkende Glaubenssätze von Kindern und Jugendlichen mitgestalten	44
INFO 3	Sätze, um Kindern den Rücken zu stärken	45
AB 16	Den Fokus auf Stärken lenken	46
AB 17	Meinem Kind Geschenke der Wertschätzung machen	47
AB 18	Danken als positives Feedback nutzen	48
AB 19	Stärkende Botschaften to go	49
AB 20	Dein Stärkenzeugnis	50
INFO 4	Externalisierung des Problems	52
INFO 5	Kindern einen Kompetenzvorsprung gewähren	53
AB 21	Wir und unsere Gefühle: Umgang mit Gefühlen in der Familie	54
AB 22	Wut-Experimente: Komm, wir sind gemeinsam wütend!	55
AB 23	Schau mal, was ich kann!	57
AB 24	Spür mal, wie viel Kraft ich habe!	58
AB 25	Fehler sind Helfer	59
AB 26	Kindern Zuversicht vermitteln	60
<b>3</b>	<b>Kinder und Jugendliche aktiv stärken: Übungssammlung</b>	<b>61</b>
AB 27	Mein Stärken-Ich-Buch	66
AB 28	Stärken-Ich-Buch: Meine Familie	68
AB 29	Das Stärken-Ich-Buch: So werde ich gesehen	70
AB 30	Mein Tag: positiver Rückblick	72
AB 31	Das-alles-tut-mir-gut-ABC	73
AB 32	Schutzschild gestalten	74
AB 33	Mein Stärkenbaum	75
AB 34	Meine Stärken-Sonne	76

AB 35	Das Abwehrsystem meines Körpers und meiner Psyche	77
AB 36	Power-Posen für ein starkes Gefühl	78
AB 37	Meine stärkende Musik	80
AB 38	Meine stärkenden Geschichten	82
AB 39	Mein Stärken-Plakat	83
AB 40	Stärkende Affirmationskarten zum Ausmalen	84
AB 41	Stärkende Affirmationskarten gestalten	86
AB 42	Die Stärken meiner Helden	87
AB 43	Starke Momente: ressourcenorientierte Biografiearbeit	88
AB 44	Was mich begeistert	89
AB 45	Stärken-Training für dein Gehirn	90
AB 46	Mein stärkender innerer Film	91
AB 47	Erfolgserlebnis visualisieren	92
AB 48	Erfolgstagebuch führen	94
AB 49	Füguungsliste	95
AB 50	Hemmende Überzeugungen in stärkende Überzeugungen umwandeln	96
AB 51	Meine Zukunftswünsche	97
AB 52	Anti-Monster-Spray	98
AB 53	Meine Gefühlsampel	99
AB 54	Stopp-Sagen üben	100
AB 55	Ich-Botschaften üben	101
AB 56	Aussagen zum Thema Stärken	102
AB 57	Friendly Reminder	103
AB 58	Stärken-Zielscheibe	104
AB 59	Sich weniger vergleichen	105
AB 60	Dinge, die ich loslassen möchte	106
AB 61	Woran erkenne ich, dass ich stark bin?	107
AB 62	Aus der Komfortzone treten	108
AB 63	Ich schütze mich, denn ich bin stark!	109
AB 64	Mein Stärkenhaus	110
AB 65	Hilf mir, mich zu beruhigen	111
AB 66	Das Leben vom Ende her betrachten	112
AB 67	Schritte in eine gute Richtung	113
AB 68	Stärken-Urkunde	114
INFO 6	Kinder in einem gruppentherapeutischen Setting stärken	115
<b>4</b>	<b>Kinder auf Spielebene stärken: spieltherapeutische Interventionen</b>	<b>117</b>
INFO 7	Ablauf einer spieltherapeutischen Sequenz	121
INFO 8	Therapeutische Interventionen während des Spiels	123
INFO 9	Angstlust therapeutisch nutzen	126
AB 69	Schutzräume bauen	128
INFO 10	Spielkämpfe gestalten	129
INFO 11	Stärkender Umgang mit traumatischem Spiel	130
<b>5</b>	<b>Eltern-Kind-Interaktionen stärken: Bindungsspiele</b>	<b>133</b>
INFO 12	Symbolspiele mit problembezogenen Themen	135
INFO 13	Machtumkehrspiele	136
INFO 14	Kontingenzspiele	137

INFO 15	Nonsensspiele und Übertreibungen	138
INFO 16	Trennungsspiele	139
INFO 17	Regressionsspiele: stärkender Umgang mit regressivem Verhalten	140
INFO 18	Spielerische Möglichkeiten, um Kooperation zu fördern	141
AB 70	Erfahrungen mit Bindungsspielen	142

## **6 Stärkende Elternarbeit** 143

AB 71	Besondere Stärken meines Kindes wahrnehmen	146
INFO 19	Wertschätzende Kommunikation	147
AB 72	Positive und klare Aussagen formulieren üben	148
AB 73	Reframing üben	149
INFO 20	Bindungsorientierte Sprache	150
AB 74	Stärkendes Bindungsnetz	152
AB 75	Stärkende Selbstfürsorge	153
AB 76	Selbstfürsorge bei Gefühlsstürmen Ihres Kindes	155
AB 77	Stärkenkiste für Eltern	157
AB 78	Geschwisterbeziehungen stärken	158
AB 79	Eltern-Kind-Bindung stärken mithilfe der 5 Sprachen der Liebe	159
AB 80	Meine stärksten Momente in der Elternrolle	161
AB 81	Was ich kontrollieren kann und was nicht	162
AB 82	Reflexion: Umgang mit Gefühlen und Stress	164
AB 83	Stärkende Wochenreflexion für Eltern	165

## 2 Was macht Kinder und Jugendliche stark? Psychoedukation

Das Kapitel »Was macht Kinder und Jugendliche stark?« besteht aus psychoedukativen Materialien zum Thema *Stärken stärken* bei Kindern und Jugendlichen. In der Therapie sehen wir oft Kinder, die fest davon überzeugt sind, an ihren Symptomen nichts verändern zu können und ihrer Umwelt mit all ihren Problemen und Herausforderungen schutzlos ausgeliefert zu sein. Diese Kinder haben in ihrem Leben vermutlich bisher wenige Momente der Selbstwirksamkeit erfahren und nicht gelernt, wie man Problemen aktiv begegnet.

Die Materialien dieses Kapitels richten sich an die Eltern und Bezugspersonen – je besser diese verstehen, was Kinder und Jugendliche stark macht, desto besser ist es für die Entwicklung des Patienten bzw. der Patientin.

Der Fokus wird darauf gerichtet, was Kinder und Jugendliche brauchen, um innerlich zu wachsen, beispielsweise ein positives Mindset, Erfolgserlebnisse oder Momente, in denen sie stolz auf eigene Fähigkeiten sein und diese präsentieren dürfen. Außerdem liefern einige Materialien konkrete Informationen über hilfreiches Elternverhalten, etwa wie man stärkende Sätze oder Danken als positives Feedback nutzen kann. Für Schulkinder kann ein Stärkenzeugnis gestaltet werden.

### Arbeits- und Informationsmaterial

#### INFO 1 Was Kinder und Jugendliche stark macht

Auf diesem Informationsblatt wird ein Überblick gegeben, wie Ressourcen bei Kindern und Jugendlichen gestärkt werden können und was sie brauchen, um innerliche Stärke zu entwickeln. Die Resilienz wird als Immunsystem der Psyche vorgestellt. Es wird erklärt, dass Resilienz nicht angeboren und daher erlernbar ist. Eltern werden ermutigt, die innere Stärke ihrer Kinder zu fördern.

#### INFO 2 Mindset starker Kinder

Dieses Informationsblatt klärt über die Unterschiede von einem starren, hemmenden und einem stärkenden Mindset auf. Je nachdem, wie das Mindset aussieht, reagieren Kinder unterschiedlich auf die Herausforderungen ihrer Umwelt. Es werden positive und negative Beispiele genannt.

#### AB 14 Entwicklungsschritte aufzeigen

Wenn Kinder belastet und/oder verhaltensauffällig sind, bekommen sie oftmals in ihrem Alltag viel negative Rückmeldung. Daher ist es wichtig, den Kindern regelmäßig Rückmeldung über positive Fortschritte zu geben – selbst wenn es kleine Fortschritte sind. Dies kann dazu beitragen, dass die Kinder sich wieder als selbstwirksamer erleben und die Motivation für weitere Fortschritte wächst.

#### AB 15 Stärkende Glaubenssätze von Kindern und Jugendlichen mitgestalten

Auf diesem Arbeitsblatt wird beschrieben, wie Eltern und Bezugspersonen stärkende Glaubenssätze von Kindern und Jugendlichen mitgestalten können, beispielsweise indem sie eine positive Selbstverbalisation unterstützen. Außerdem wird die Methode des Lobs aus der Gerüchteküche vorgestellt. Eltern können aufschreiben, welche positiven Glaubenssätze sie sich für ihre Kinder wünschen und wie sie diese sprachlich ausdrücken könnten.

#### INFO 3 Sätze, um Kindern den Rücken zu stärken

Dieses Arbeitsblatt beschreibt Möglichkeiten, Kindern in herausfordernden Situationen stärkend zur Seite zu stehen, beispielsweise durch stärkende Sätze und Gesten.

#### **AB 16 Den Fokus auf Stärken lenken**

Auf diesem Arbeitsblatt wird anhand von Beispielen die Kunst des Reframings erklärt. Aussagen wie »Immer bist du so unruhig!« könnten beispielsweise umgedeutet werden in »Du hast viel Energie!«. Im zweiten Schritt können die Eltern eigene Aussagen aufschreiben und überlegen, wie diese umgedeutet werden könnten. Das Ziel dieser Übung ist, neue Perspektiven aufzuzeigen und den Fokus weniger auf Schwächen und mehr auf Stärken zu lenken.

#### **AB 17 Meinem Kind Geschenke der Wertschätzung machen**

Dieses Arbeitsblatt dient Eltern als Dokumentation des Einübens einer wertschätzenden Kommunikation mit ihrem Kind. Neben der Auslistung des wertschätzenden Verhaltens an sich kann dokumentiert werden, wie das Kind auf das Geschenk der Wertschätzung reagiert und wie das Elternteil sich dabei gefühlt hat.

#### **AB 18 Danken als positives Feedback nutzen**

Auf diesem Arbeitsblatt wird erläutert, dass ein regelmäßiges Bedanken für positives Verhalten bei Kindern dieses positive Verhalten verstärken kann, das Kind sich gesehen fühlt, sein Selbstbewusstsein wächst und die Eltern-Kind-Beziehung dadurch gestärkt werden kann. Die Eltern werden dazu angeregt, für einige Tage dem Kind bewusst zu danken und die Reaktionen des Kindes zu beobachten. In eine Tabelle können die Eltern eintragen, wofür sie gedankt haben, wie das Kind reagiert hat und wie sich das Kind insgesamt an dem Tag verhalten hat.

#### **AB 19 Stärkende Botschaften to go**

Auf diesem Arbeitsblatt gibt es stärkende Botschaften, die von Eltern ausgeschnitten und ihren Kindern mitgegeben werden können. Die Botschaften lauten beispielsweise: Du bist spitze! Ich habe dich gern! Du bist wundervoll, so wie du bist! Du bist mir so wichtig!

#### **AB 20 Dein Stärkenzeugnis**

Auf diesem Arbeitsblatt können Eltern, Therapeut:innen oder andere wichtige Bezugspersonen für Kinder ein Stärkenzeugnis schreiben. Sie können beispielsweise beschreiben, was das Kind in letzter Zeit alles geschafft hat, was das Kind stark macht, was es neu gelernt hat und worauf es stolz sein kann.

#### **INFO 4 Externalisierung des Problems**

Auf diesem Informationsblatt wird die Methode der Externalisierung vorgestellt und erklärt, warum die Anwendung zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen sinnvoll sein kann.

#### **INFO 5 Kindern einen Kompetenzvorsprung gewähren**

Auf diesem Informationsblatt wird erklärt, wie man den Kompetenzvorsprung nutzen kann, um Kindern ein innerliches Wachstum zu ermöglichen. Verschiedene Möglichkeiten werden vorgestellt, beispielsweise können Kinder eine neu erlernte Fähigkeit vorführen oder sie dürfen ein Regelspiel erklären.

#### **AB 21 Wir und unsere Gefühle: Umgang mit Gefühlen in der Familie**

Auf diesem Arbeitsblatt werden Vorschläge präsentiert, wie in Familien das Thema Gefühle behandelt werden kann. Beispielsweise können regelmäßige Gefühlsrunden geplant werden, eine Gefühlsampel kann eingesetzt werden oder es kann gemeinsam ein Gefühlsmemory mit Fotos der Familienmitglieder gebastelt werden.

#### **AB 22 Wut-Experimente: Komm, wir sind gemeinsam wütend!**

Auf diesem Arbeitsblatt werden verschiedene Experimente zum Umgang mit Wut vorgestellt, die in den Familien gemeinsam mit dem Kind eingeübt und ausprobiert werden sollen, beispielsweise sich gemeinsam auspowern, sich auf einen Sinnesreiz konzentrieren oder sich in eine Wuthöhle kuscheln. Zusätzlich wird beschrieben, wie Eltern den Wutmoment begleiten können.

### **AB 23    Schau mal, was ich kann!**

Auf diesem Arbeitsblatt wird beschrieben, wie man mit Kindern eine neue Fähigkeit einüben kann und wie Kinder diese vorführen könnten. Das Kind kann beispielsweise etwas auf einem Instrument vorspielen, einen Zaubertrick zeigen oder ein Puppentheater vorspielen. Wichtig ist dabei nicht die Leistung des Kindes, sondern die Anerkennung der Erwachsenen für die Anstrengung und Fähigkeit des Kindes.

### **AB 24    Spür mal, wie viel Kraft ich habe!**

Auf diesem Arbeitsblatt werden Übungen beschrieben, bei denen Kinder sich in ihrer eigenen Kraft erleben und sich dadurch stark fühlen können. Die Aufgabe des Erwachsenen dabei ist es, genau so viel dagegenzuhalten, dass das Kind an seine Grenzen kommt und sich in seiner Kraft spürt. Nachdem dieser Moment etwas gehalten wird, kann dem Kind ein Erfolgserlebnis ermöglicht werden.

### **AB 25    Fehler sind Helfer**

Auf diesem Arbeitsblatt wird beschrieben, wie Kindern und Jugendlichen ein konstruktiver und gesunder Umgang mit Fehlern beigebracht werden kann und dass es erst durch Fehler möglich ist, zu lernen. Es folgen einige Reflexionsfragen für Eltern, wie beispielsweise: Welcher Umgang mit Fehlern wurde mir beigebracht? Wie geht es mir, wenn mir ein Fehler passiert? Wie gehe ich in diesen Momenten mit mir selbst um?

### **AB 26    Kindern Zuversicht vermitteln**

Auf diesem Arbeitsblatt geht es um die Bedeutung von Noch-nicht-Sätzen und dem Vermitteln von Zuversicht. Wer etwas noch nicht kann, kann es noch lernen. Die Eltern können die Themen ihrer Kinder in Noch-nicht-Sätzen ausdrücken, beispielsweise: Mein Kind kann seine Wut noch nicht gut regulieren. Es werden außerdem Beispielaussagen angeboten, wie Kindern Zuversicht vermittelt werden kann. Eltern erhalten zudem die Möglichkeit, eigene Ideen aufzuschreiben, wie sie ihrem Kind Zuversicht vermitteln könnten. Außerdem können die Eltern reflektieren, warum es für Kinder und Jugendliche wichtig sein könnte, dass ihre Bezugspersonen zuversichtlich sind.



## Was Kinder und Jugendliche stark macht

### Resilienz: Das Immunsystem der Psyche

 Begriff »Resilienz« bezeichnet die Fähigkeit, selbst nach schweren Lebenskrisen wieder auf die Beine zu kommen. Als Metapher für Resilienz könnte man den Begriff *Immunsystem der Psyche* verwenden.

Die gute Nachricht lautet: Immunsysteme können gestärkt werden! Beim Immunsystem des Körpers braucht es dafür Vitamine, frische Luft, Bewegung, eine gesunde Ernährung. Anders verhält es sich mit dem Immunsystem unserer Psyche – neben den Dingen, die dem Körper guttun (denn Körper und Psyche sind immerhin unweigerlich miteinander verbunden), braucht die Psyche vor allem Wertschätzung, Liebe, Gemeinschaft. Kinder und Jugendliche sehnen sich danach, dazuzugehören und angenommen zu werden – mit all ihren Gefühlen, Stärken, Schwächen, Verhaltensweisen und kleinen Besonderheiten. Wenn sie dann auch noch ihre persönlichen Talente ausbauen und sich selbst verwirklichen können, ist das ein großer Pluspunkt und führt zu Glück und Zufriedenheit.

Manche Kinder gelten als stark, abgehärtet, resilient. Eine Krise wirft sie nicht so schnell aus der Bahn. Dann wiederum gibt es Kinder, die sensibler und mit starken Gefühlen auf ihre Umwelt reagieren.

Starke Kinder ...

- ▶ suchen sich aktiv Hilfe und erzählen, wenn ihnen etwas Schlimmes passiert.
- ▶ versuchen, Probleme zu lösen.
- ▶ haben Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.
- ▶ entwickeln ihre Fähigkeiten und Begabungen.

#### ■ Grundlagen • Resilienzforschung

Was Kindern innere Stärke verleiht, wissen wir aus der Resilienzforschung. So konnte Folgendes nachgewiesen werden (z. B. Welter-Enderlin & Hildebrand, 2006):

- ▶ Resilienz ist nicht angeboren und daher erlernbar.
- ▶ Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.
- ▶ Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen einerseits in der Person des Menschen, andererseits in seiner Lebensumwelt.

Das Konzept der Resilienz legt den Fokus auf die Bewältigung von Risikosituationen sowie auf die Fähigkeiten, die Ressourcen und die Stärken jedes einzelnen Kindes, ohne dabei Probleme zu ignorieren oder zu unterschätzen. Der gesunde Umgang mit Stress ist folglich ein wichtiger Schutzfaktor sowie ein Indikator für innere Stärke.

## Was Kinder und Jugendliche stark macht

### Wie sich ein positives Selbstbild entwickelt

Kinder sind darauf angewiesen, ihr Selbst von den Eltern und anderen Bezugspersonen positiv gespiegelt zu bekommen, damit sie Selbstvertrauen und innere Stärke entwickeln können. Der Selbstwert entwickelt sich positiv, wenn ...

- ▶ Kinder einen positiven, liebevollen und schützenden Umgang erfahren.
- ▶ mit Kindern wertschätzend und in zugewandtem Tonfall gesprochen wird.
- ▶ Kinder sich in der Gegenwart ihrer Eltern wohl und geliebt fühlen.
- ▶ Kinder vermittelt bekommen: „Du bist okay, so wie du bist!“
- ▶ Kinder bei Herausforderungen von ihren Eltern unterstützt werden.
- ▶ Kinder lernen, dass Fehler dabei helfen zu lernen und dass es nicht schlimm ist, einen Fehler zu machen.
- ▶ Kinder positive Eigenschaften und Fähigkeiten gespiegelt bekommen.

### ■ Wichtig • Innere Stärke kann von Eltern gezielt gefördert werden

Wenn Eltern ihren Kindern einen wertschätzenden Umgang beibringen und darauf achten, eine gute Eltern-Kind-Bindung zu pflegen, stärken sie damit ihre Kinder fürs Leben!

**Kinder ermutigen:** Kinder trauen sich mehr, sich neuen Herausforderungen zu stellen, wenn sie dabei liebevoll unterstützt und ermutigt werden. Die innere Bereitschaft, sich etwas zuzutrauen oder mitzuarbeiten, wächst. Aussagen, um Kinder zu ermutigen:

- ▶ Das schaffst du locker!
- ▶ Ich helfe dir, wenn du nicht weiterkommst.
- ▶ Probiere es ruhig mal. Ich traue dir das zu!
- ▶ Ich bin sicher, dass du das kannst!

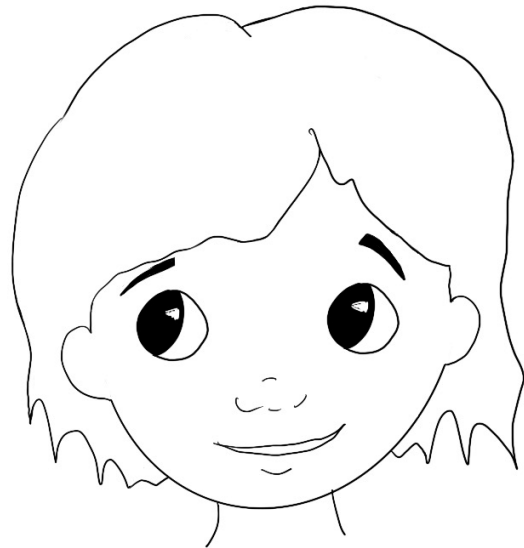
## INFO 2 • E T

### Mindset starker Kinder

Als Mindset bezeichnen wir innere Überzeugungen von Kindern und Jugendlichen. Je nachdem, wie das Mindset aussieht, reagieren Kinder auf die Herausforderungen ihrer Umwelt. Kinder mit einem negativ gefärbten Mindset sind schneller frustriert oder reagieren mit Schutzmechanismen wie Rückzug oder Aggression auf Frustration. Kinder mit positivem Mindset trauen sich mehr zu, probieren viel aus und lernen dadurch mehr. Sie entwickeln innere Stärke.

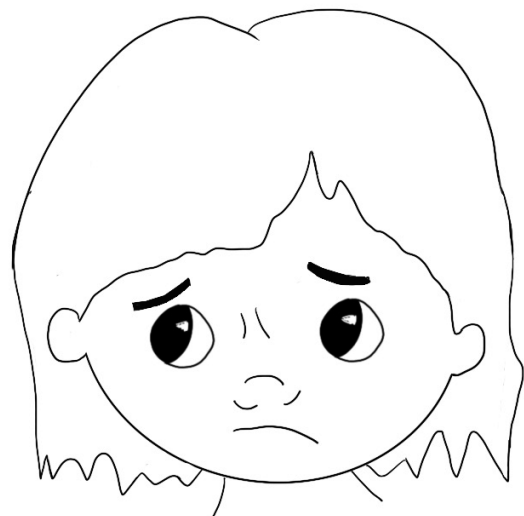
#### Starke Kinder

- ▶ Aus Fehlern kann man lernen.
- ▶ Ich probiere gerne Neues aus.
- ▶ Ich verbessere mich jeden Tag.
- ▶ Wenn es jetzt nicht klappt, versuche ich es später noch einmal.
- ▶ Ich kann mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet.
- ▶ Ich kann aktiv nach Lösungen suchen und Situationen beeinflussen.
- ▶ Ich kann mein Verhalten in schwierigen Situationen kontrollieren.
- ▶ Ich bin zuversichtlich, dass alles gut wird.
- ▶ Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.
- ▶ Ich werde geliebt.
- ▶ Ich habe Menschen um mich, die mich beschützen und denen ich vertrauen kann.



#### Unsichere Kinder

- ▶ Die anderen sind schuld.
- ▶ Wenn es nicht sofort klappt, gebe ich lieber auf.
- ▶ Das ist mir zu schwierig.
- ▶ Wahrscheinlich klappt es wieder nicht.
- ▶ Ich bin nicht genug.
- ▶ Ich kann niemandem vertrauen.
- ▶ Die Welt kann gefährlich sein.
- ▶ Ich bin meinen Gefühlen hilflos ausgeliefert.
- ▶ Mein Schicksal kann ich nicht beeinflussen.
- ▶ Ich bin nicht schön/schlank/schlau genug.



## AB 14 • T E

# Entwicklungsschritte aufzeigen

### Fortschritte visualisieren

Viele Kinder genießen es, wenn ihre Fortschritte auf einem Stärken-Board, einer Stärken-Treppe oder einem Stärken-Haus eingetragen werden können. Diese können an einen gut sichtbaren Platz gehängt werden, beispielsweise in das Zimmer des Kindes oder des/der Jugendlichen.



- **Stärkenboard:** Erstellen Sie gemeinsam mit dem Kind ein Plakat, auf das es all seine Stärken schreiben, malen oder kleben (Bilder aus Zeitschriften oder aus dem Internet) darf. Stärken, die bereits sehr ausgeprägt sind, dürfen bunt umrandet werden.
- **Stärkentreppe:** Malen Sie mit dem Kind eine Treppe mit vielen Stufen. Unten an der Treppe steht »heute« (Ist-Stand). Auf die oberste Stufe kann das Kind die Stärke schreiben, die es erreichen möchte. Auf den Stufen können die Schritte eingetragen werden, die es braucht, um die Stärke zu fördern und auszubauen, beispielsweise: 1x in der Woche üben/trainieren.
- **Stärkenhaus:** Malen Sie mit dem Kind ein Haus mit vielen Zimmern. In die Zimmer kann das Kind die Stärken schreiben. Alle Zimmer mit Stärken, die für das Kind bereits zufriedenstellend ausgeprägt sind, werden angemalt. So merkt das Kind, dass das Haus immer bunter wird und es immer mehr Stärken sammelt.

### Fortschritte an konkreten Beispielen festmachen

Bei der Rückmeldung ist es hilfreich, möglichst konkrete Beispiele anzuführen. Dadurch fühlt das Kind sich gesehen und es lernt, woran es eigene Fortschritte messen kann.

#### ■ Tipp • Rückmeldung über aktuelle Fortschritte geben



- Letzte Woche war es noch viel schwieriger für dich, über deine Gefühle zu sprechen. Jetzt kannst du es schon besser.
- Willst du wissen, woran ich merke, dass du selbstbewusster wirst? Du schaust viel weniger auf den Boden, sondern traust dich, in die Gesichter zu schauen. Das ist schön.
- Du wirkst heute viel entspannter. Ich merke, dass du nicht mehr so viel herumwackelst, sondern ganz ruhig sitzt.
- Ich bin beeindruckt, was du die Woche alles geschafft hast. Du warst gleich in drei Situationen mutig und hast etwas getan, was dir vorher schwergefallen ist.
- Schau mal, da hast du wieder einen Schritt in die richtige Richtung gemacht.

## AB 15 • E

# Stärkende Glaubenssätze von Kindern und Jugendlichen mitgestalten



Als Glaubenssätze werden in der Psychotherapie innere Einstellungen und Überzeugungen beschrieben, die wir oftmals bereits im Kindesalter von unseren wichtigen Bezugspersonen erlernen. Sie wirken meist unbewusst, beeinflussen unser Handeln und unsere Gefühle im Alltag jedoch ständig.

### ■ Beispiel

Wenn Eltern ihrem Kind erzählen, dass die Geburt des Kindes eigentlich nicht geplant war, entwickeln Kinder oft den Glaubenssatz »Ich bin nicht gewollt«. Diese Kinder haben in Beziehungen Schwierigkeiten damit, ihrem Gegenüber seine ehrliche Zuneigung zu glauben. Immer wieder werden sie unbewusst nach Signalen suchen, die bestätigen, dass sie wieder nicht gewollt sind. Oder sie werden eifersüchtig, da sie überzeugt sind, das Gegenüber wolle jemand anderen sicher mehr. Ein solcher Glaubenssatz kann eine Beziehung stark belasten oder sogar zu Beziehungsabbrüchen führen.

### Was können Eltern tun, um Glaubenssätze mitzugestalten?

Eltern können viel tun, denn sie haben einen starken Einfluss auf die Entwicklung der Glaubenssätze ihrer Kinder! Der erste Schritt dabei ist, sich genau zu überlegen, welche Glaubenssätze Sie sich für Ihr Kind wünschen und wie Sie dies sprachlich ausdrücken können:



.....

.....

**Positive Selbstverbalisation unterstützen.** Hilfreiche innere Sätze können bei der Bewältigung von starken Emotionen oder stressigen Situationen unterstützen. Je früher Kinder lernen, dass sie sich auf diese Weise selbst beruhigen und bestärken können, desto besser für ihre psychische Gesundheit. Sie können dem Kind ein Modell anbieten, indem Sie sich selbst in stressigen Situationen mit Worten und Sätzen beruhigen. Oder Sie können mit dem Kind regelmäßig positive Affirmationen aussprechen.

### ■ Methode • Lob aus der Gerüchteküche

Um positive Glaubenssätze weiter zu verankern und Kinder innerlich zu stärken, kann es hilfreich sein, das *Lob aus der Gerüchteküche* (nach Furman, 2012) zu nutzen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

- ▶ Dem Kind wird erzählt, wie jemand etwas Positives über das Kind erzählt hat
- ▶ Das Kind wird vor einem anderen Erwachsenen gelobt.
- ▶ Das Kind wird gelobt und es wird angekündigt, das positive Verhalten weiterzuerzählen.

Beispielaussagen für ein Lob aus der Gerüchteküche:

- ▶ Ich habe von deiner Deutschlehrerin gehört, dass du dich im Unterricht jetzt oft traust, dich zu melden und du jetzt richtig selbstbewusst geworden bist.
- ▶ Du hast deine Hausaufgaben heute sehr konzentriert gemacht. Das muss ich Papa nachher direkt erzählen!
- ▶ (an Oma gewandt) Sarah hatte heute Freunde zum Spielen da und hat sich toll um die anderen Kinder gekümmert. Sie hatten viel Spaß zusammen.

## INFO 3 • E

### Sätze, um Kindern den Rücken zu stärken

➞ Wenn Kinder vor einer Herausforderung stehen, ist ihre eigene Einstellung zu dem zu lösenden Problem ein zentraler Faktor, der entscheidet, wie viel Zeit und Energie sie aktiv in die Problemlösung investieren oder ob sie stattdessen nach kurzer Zeit entmutigt aufgeben.

Hier können Sie als Eltern die Situation entscheidend mitgestalten und somit die Frustrationstoleranz sowie die Anstrengungsbereitschaft Ihres Kindes fördern. Doch wie geht das?

**Vorbild sein.** Kinder sind Beobachter. Am liebsten schauen sie sich Verhalten von ihren engsten Bezugspersonen – hauptsächlich den Eltern und Geschwistern – ab. Wichtig wäre zu überlegen: Welche Vorbilder hat mein Kind in Bezug auf aktive Problembewältigung? Wie ist meine eigene Einstellung zu Herausforderungen? Wie kann ich meinem Kind positive Vorbilder zur Verfügung stellen?

**Stärkenden Körperkontakt herstellen.** Körperkontakt beruhigt und vermittelt Wertschätzung sowie innere Stärke. Für viele Kinder ist es hilfreich, wenn sie eine stärkende Hand im Rücken oder auf der Schulter spüren, während sie eine schwierige Aufgabe lösen sollen. Probieren Sie es aus, vielleicht auch mal in der Hausaufgabensituation?

**Die Aufgabe sprachlich stärkend begleiten.** Wird die Tätigkeit eines Kindes von einem Erwachsenen sprachlich begleitet, steigert dies die Motivation automatisch. Das Kind merkt: Ich werde mit voller Aufmerksamkeit begleitet und stehe nicht allein vor dieser Herausforderung. Sind die begleitenden Sätze dann auch noch stärkend, kann dies die Anstrengungsbereitschaft des Kindes enorm steigern.

Positiv gefärbte Sätze, die Kindern den Rücken stärken können, sind beispielsweise:

- ➞
- ▶ Du hast schon eine Idee, wie du es versuchen willst.
  - ▶ Ich sehe, dass du dich anstrengst.
  - ▶ Du gibst nicht auf.
  - ▶ Jetzt hast du es gleich geschafft.
  - ▶ Wenn man es immer wieder versucht, klappt es irgendwann.
  - ▶ Gute Idee, so könnte es gehen.
  - ▶ Ich bin stolz auf dich.
  - ▶ Ich helfe dir, falls du mich brauchst.
  - ▶ Du versuchst es jetzt noch einmal, vielleicht klappt es dieses Mal.
  - ▶ Nicht schlimm, versuch es einfach noch einmal.
  - ▶ Manchmal braucht es viele Versuche, bis es funktioniert.
  - ▶ Nächstes Mal wird es schon leichter gehen, weil du jetzt geübt hast.
  - ▶ Du gehst Schritt für Schritt Richtung Ziel.
  - ▶ Einen Teil der Aufgabe hast du jetzt schon geschafft.
  - ▶ Wenn du mal eine Pause brauchst, ist das in Ordnung.
  - ▶ Du kannst es später noch einmal probieren.
  - ▶ Wir alle machen Fehler. Das gehört dazu.
  - ▶ Deine Meinung ist mir wichtig.

Den Fokus auf Stärken lenken

Warum es wichtig ist, den Fokus auf Stärken zu lenken


→ Kinder reagieren unbewusst auf die Erwartungshaltungen und Zuschreibungen ihrer nahen Bezugspersonen. Daher ist es wichtig, im alltäglichen Geschehen den Fokus auf die Stärken statt auf die Schwächen des Kindes zu lenken. So erhält das Kind die Chance, sich in dieser positiven Erwartungshaltung auszuprobieren. Durch das positive Spiegeln seines Verhaltens kann außerdem das Selbstwertgefühl des Kindes wachsen, wodurch es neue Zuversicht gewinnt und neue Fähigkeiten entwickelt.

Die Kunst des Reframings

In jeder Schwäche kann eine Stärke liegen! Es ist eine Frage der Perspektive. Es kann einen riesengroßen Unterschied machen, wenn Eltern die positiven Seiten von Verhalten oder Charakterzügen hervorheben, statt Schwächen zu betonen. Dieses Umdeuten bezeichnen wir auch als Reframing: etwas umdeuten oder in einen neuen Rahmen stellen.

So besser nicht ...	Stattdessen lieber ...
Immer bist du so unruhig!	Du hast viel Energie!
Ständig stellst du Fragen.	Du bist sehr wissbegierig und neugierig.
Immer willst du Aufmerksamkeit.	Es ist dir wichtig, dass ich dir gut zuhöre.

Überlegen Sie typische negativ gefärbte Sätze, die Sie zu Ihrem Kind sagen, und versuchen Sie anschließend, diese umzudeuten und eine positive Aussage zu formulieren.



So besser nicht ...	Stattdessen lieber ...

Meinem Kind Geschenke der Wertschätzung machen

Eine wertschätzende Kommunikation kann die Beziehungsqualität zwischen Ihnen und Ihrem Kind grundlegend verbessern. Gerade, wenn sich ungünstige Kommunikationsmuster etabliert haben, ist es den Versuch wert, dem Kind regelmäßig Geschenke der Wertschätzung zu machen.

Geschenke der Wertschätzung können sein:

Stärkende und liebevolle Sätze, wie beispielsweise:

- Ich habe dich lieb!
- Du bist echt mutig!
- Das hast du richtig gut gemacht!
- Ich bin stolz auf dich!
- Ich vertraue dir!
- Du kannst stolz auf dich sein!
- Ich bin immer für dich da!
- Ich glaube an dich!
- Ich helfe dir, wenn du mich brauchst!

Liebevoller Körperkontakt:

- eine Hand auf den Rücken oder die Schulter legen
- eine Umarmung oder Massage anbieten

Interessierte Fragen stellen:

- Wie geht es dir heute?
- Was macht dich glücklich?
- Gibt es etwas, was du dir für heute wünschst?
- Was würdest du heute gerne gemeinsam mit mir machen?



Welches Geschenk von Wert-schätzung habe ich meinem Kind heute gemacht?	Wie hat mein Kind darauf reagiert?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?



Danken als positives Feedback nutzen

Für die Entwicklung innerer Stärke müssen Kinder von ihren Eltern regelmäßig positiv gespiegelt werden. Eine schöne Möglichkeit ist, das Danken als positives Feedback (nach Furman, 2012) zu nutzen.

Mögliche Effekte, wenn Sie Ihrem Kind regelmäßig für positives Verhalten danken:

- Das positive Verhalten wird verstärkt.
- Das Kind fühlt sich gesehen und wertgeschätzt.
- Das Selbstbewusstsein des Kindes wächst.
- Die Beziehung wird gestärkt.

Beispielaussagen, um Kindern zu danken:

- Vielen Dank, dass du mir geholfen hast, den Tisch zu decken.
- Danke, dass du gerade so leise gespielt hast, während ich telefoniert habe.
- Danke dir, dass du so schön mit deiner Schwester gespielt hast.
- Danke, dass du es versucht hast.
- Vielen Dank, dass du dich auf die Hausaufgaben konzentriert hast.

Übung

Versuchen Sie, in der nächsten Woche Ihrem Kind so oft wie möglich für ein positives Verhalten zu danken. Wichtig: Danken Sie auch für Dinge, die das Kind bereits selbstverständlich tut. Beobachten Sie, wie Ihr Kind auf den Dank reagiert, und halten Sie Ihre Beobachtungen in der Tabelle unten fest.



Datum	Wofür ich gedankt habe	Wie mein Kind reagiert hat	Wie das Kind sich heute insgesamt verhalten hat