



Katrin Jörling

Resilienztraining



NACHHALTIGKEITSSCHREIBEN FÜR ELTERN

Liebe Eltern,

vielen Dank für Ihr Vertrauen und dass Sie mir Ihre „Schätze“ anvertraut haben. Wir sagen so oft, dass Kinder das Wichtigste in unserem Leben sind und doch handeln wir häufig anders. Wir erwarten von unseren Kindern, dass sie funktionieren und auf uns hören. Wir sprechen ihnen Gefühle ab (Da brauchst du gar nicht weinen; da musst du gar keine Angst haben, usw.) und erwarten, dass sie trotzdem zu selbstbewussten Teenagern und Erwachsenen werden. Vielleicht wollten wir nie wie unsere Eltern werden und doch ist es genau das, was sie uns gelehrt haben und was uns in unserer lernfähigsten Phase bis zum 8. Lebensjahr geprägt hat. All diese Erfahrungen sind in unserem Unterbewusstsein abgespeichert und wir handeln aus ihnen heraus in einem guten Glauben. Wir handeln in unserer besten Option. Wenn mir nun nicht gefällt, wie das Ergebnis aussieht, dann ist es eine Möglichkeit, die anderen Menschen um mich herum ändern zu wollen oder ich fange dort an, wo es zwar zunächst am schwierigsten erscheint, am Ende jedoch am meisten Erfolg verspricht: bei mir selbst! Ich lade Sie ein, sich selbst in den nächsten Wochen genau zu beobachten, welche der aufgeführten Strategien Sie bereits anwenden. Nehmen Sie sich zunächst eine Sache vor, die Sie mit Ihrem Kind üben und verfolgen wollen. Das kann das Tiermodell sein oder KZP; oder Sie beginnen mit echter Empathie und einer hohen Energie. Wofür auch immer Sie sich entscheiden, seien Sie hartnäckig und gnädig zugleich. Hartnäckigkeit ist gefragt, wenn es darum geht, dranzubleiben. Wir mögen Veränderungen ungerne, daher ist eine ständige Wiederholung nötig, um die neuen Verhaltensweisen abzuspeichern. Dazu wird empfohlen 3 Monate täglich die neue Routine durchzuführen. Und seien Sie bitte gnädig mit sich und Ihrem Kind, wenn es mal nicht auf Anhieb klappt, wie geplant. Fehler sind Helfer und auch wir können immer dazu lernen. Feiern Sie jeden kleinen Schritt in die richtige Richtung und auch wenn mal ein Schritt rückwärts geht: Bleiben Sie dran mit hoher Energie und gehen Sie dann wieder zwei Schritte nach vorn. So ist das Leben und niemand hat gesagt, dass es immer nur leicht wird! Wenn Sie sich weitere Hilfe bei der Umsetzung dieser Themen wünschen, lassen Sie uns gerne miteinander sprechen oder folgen Sie mir auf meinen Social-Media-Kanälen, um kein Angebot mehr zu verpassen. Lassen Sie uns die Welt gemeinsam ein kleines Stück besser machen und dafür sorgen, dass weniger Konkurrenzkampf, Streit und Stress herrscht und mehr Liebe, Leichtigkeit und Frieden in die Welt getragen wird.

Seien Sie die Veränderung, die Sie sich von der Welt wünschen!

Freundliche Grüße

Katrin Jörling

Instagram: <https://www.instagram.com/katrinjorling/>

Facebook: [Katrin Jörling Coaching](#)

Homepage: www.katrinjoerling.de

LÖSUNGEN FÜR VERSCHIEDENE KONFLIKTE

Tiermodell

Die Kinder haben im Kurs drei Tiere kennengelernt:

Die Mücke, sie ärgert und nervt ihr Umfeld, damit sie Aufmerksamkeit und Beachtung bekommt!

Das Schaf, es jammert schnell rum und regt sich auf, worüber die Mücke sich MEGA freut!

Der Löwe, bleibt ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft!



Beleidigungen

Helfen Sie Ihrem Kind ein Löwe zu sein, der ruhig und entspannt bleibt. Die Kinder haben gelernt, dass die Aussagen der anderen Kinder nur deren MEINUNGEN sind, und dass diese nicht der Wahrheit entsprechen müssen. Sollte Ihr Kind sich künftig über Ausdrücke, doofe Sprüche oder Ähnliches aufregen, dann stärken Sie es darin, ruhig und entspannt zu bleiben und sich das Gute ins Leben zu holen, z.B. indem es vom Ärgerer weggeht und mit einem Freund spielt! Verbale Beleidigungen dürfen ignoriert werden und am „Schutzschild“ abprallen, denn es sind nur Meinungen. Die sind nicht immer richtig und daher auch nicht wichtig!

Merksatz: Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft!

KZP - Komm zum Punkt

Die Kinder lernen, sich in Konfliktsituationen klar und präzise auszudrücken. Sollte Ihr Kind festgehalten oder ihm etwas weggenommen werden, sagt es klar wie ein Diamant, was es will.

Beispiele: Festhalten am Arm: „Lass meinen Arm los!“

Der Ball wird weggenommen: „Gib mir meinen Ball zurück!“

Wir haben mit den Kindern erarbeitet, dass beim ersten Mal kaum jemand hört. Deswegen ist es wichtig dran zu bleiben und sich nicht von seinem Ziel ablenken zu lassen.

Merksatz: Ich bleibe dran, mit hoher Energie!

Gefühle - Fokus auf das Positive

Jedes Kind ist etwas ganz Besonderes und wertvoll wie ein Schatz – unabhängig von Verhalten oder Leistungen. In der Projektwoche haben die Kinder ihre guten und schlechten Gefühle entdeckt. Wir haben sie bestärkt, ihren Fokus auf die guten Gefühle auszurichten. Jedes Kind hat andere Bedürfnisse, die Sie mit Ihrem Kind besprechen können, damit es sich gut fühlt.

**Merksatz: Alle Gefühle sind ok, jedoch nicht jede Handlung daraus ist ok.
Wütend zu sein, ist ok. Jemanden deswegen zu schupsen nicht.**

Sicherer Heimathafen

Gerade wenn es in der Schule mal nicht so gut gelaufen ist, ist es umso wichtiger, dass Ihr Kind zu Hause einen geschützten Raum hat, wo es sich:

- ☺ fallenlassen kann
- ☺ es bedingungslos geliebt wird
- ☺ sicher sein kann, dass seine kindlichen Bedürfnisse gesehen werden

Das beginnt schon bei kleinen Dingen:

- ☺ Schau Deinem Kind in die Augen
- ☺ Frag es nach etwas Schönem, was es erlebt hat
- ☺ Nimm es in den Arm, wenn es das möchte
- ☺ Nimm Dir Zeit

Merksatz: Sei der sichere Hafen für Dein Kind, den es braucht, um gestärkt durch die Welt zu gehen.

Hohe Energie

Kinder meistern Herausforderungen und Konflikte leichter mit viel Energie. Was es dazu braucht? Ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung, am besten draußen. Wir Eltern sind da Vorbilder! Auch ständige Konflikte in der Familie rauben Energie. Entscheidet daher, ob ein Thema wirklich einen Konflikt wert ist oder es vielleicht nicht so wichtig ist.

Merksatz: Kinder benötigen eine hohe Energie, um Herausforderungen und Konflikte gut zu meistern.

Empathie

Wie schnell neigen wir dazu, uns eine Meinung zu bilden und andere zu bewerten, beurteilen oder sogar zu verurteilen anstatt zu versuchen, Verständnis für den anderen aufzubringen.

Die Kinder haben im Kurs gelernt, dass es in Ordnung ist, verschiedene Meinungen zu haben und diese einfach nebeneinander stehen zu lassen. Es ist nur eine Meinung. Die ist nicht immer richtig und dann ist sie auch nicht wichtig! Helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie als Vorbild fungieren und ihm beibringen, dass jeder gut ist, so wie er ist!

Merksatz: Ich bin nicht perfekt und das ist gut so; ich gebe mein Bestes und mag mich!

Besteh den Test, bleib löwenstark

Wenn andere mich mit Worten beleidigen und versuchen mich zu provozieren, kann ich entscheiden, ob ich ihnen Macht über mich geben möchte und ich die Worte in mein Herz lasse. Es ist eine Möglichkeit auf das Gesagte einzugehen und mich zu „verteidigen“. Wir haben besprochen, dass dies häufig zu noch mehr Diskussion und letztendlich Streit führt. Daher haben die Kinder eine andere Möglichkeit kennen gelernt: bleib mutig und entspannt und hör auf, „Queeny“ (das Ärgerkind) zu erziehen. Schau auf das, was gut ist! Schau auf die Menschen, die nett zu dir sind und wenn es keinen anderen Ausweg mehr gibt, dann hol dir Hilfe von einem Erwachsenen!

Merksätze:

**Füße auseinander, Schultern gerade, ich schaue dem anderen in die Augen!
Ich drehe mich um, geh weg und hol mir das Gute in mein Leben!**