

Frage	Antwort
Gibt es die Präsentation im Nachhinein zum Nachlesen?	Die Aufzeichnung des Vortrages und auch die Folien finden Sie in den nächsten Tagen auch online zum Nachschauen auf gesundheitskasse.at/gesundbleiben
Wie äußert sich Stress z.B. durch Trennung der Eltern, Umzug bei Kleinkindern (3 Jahre). Kann sich das auch erst in späteren Jahren zeigen?	Das kann ganz unterschiedlich sein. Manche Kinder reagieren mit Bauchschmerzen, Kopfschmerzen aber auch mit Schlafstörungen,. Wenn keine Auffälligkeiten da sind, wie stellt man fest, ob mein Kind damit umgehen kann oder wie kann ich vorbeugen, dass es zu einem Problem wird?
Wie finde ich ein Resilienz beim Kind?	Resilienz kann Ihr Kind jederzeit "lernen". Und dazu braucht es aber auch ein gutes Umfeld und benötigt in erster Linie eine wichtige Bezugsperson.
Bekommt man auch eine Teilnahmebestätigung?	Eine Teilnahmebestätigung können wir bei Online-Webinaren leider nicht ausstellen.
Wie stärke ich das Selbstwertgefühl, wenn das Kind diese Stärken nicht als solche annimmt - diese als zu minder erachtet?	Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind zuerst Stärken, die auch Ihr Kind als solche wahrnimmt. Das Kind soll auch erfahren, welche Bedeutung diese Stärke hat, die es noch nicht als solche erkennt. Vorbilder nennen, die diese Stärke auch haben und was es bringt, diese Stärke zu haben.
wenn ich das kind lobe, sagt sie zurueck "nein, das kann ich doch nicht" oder " ich finde es schirch".... was kann ich zurueck sagen_	Fragen Sie zurück "Was gefällt dir denn nicht daran?" "WAs möchtest du denn noch besser können?" Gehen Sie dem durch Fragen auf den Grund. das sage ich und _ sie erzählt, dass Buchstabe nicht schön ist, ich schlage vor es zu korrigieren... sie will aber nicht, will weiter schreiben. mein weg ist ich sage ja ok du findest es so, mir gefällt es, aber wenn dir gefällt es nicht sollst vielleicht es korrigieren? ..
Kann man Resilienz auch später "nachlernen"?	Eindeutig "JA" :-) Auch Erwachsene können an ihre Resilienz stärken. Ist ein ganz wichtiger Prozess im Stressmanagement.
Was machen wenn die Knder immer zu mir kommen das ich,, Problem,, löse	Fragen Sie welche Lösungsmöglichkeiten das Kind sieht. Leiten Sie den Lösungsprozess an. Dabei hilft es auch, sich einmal zu überlegen, wie man selber Probleme löst. Problem als solches erkennen, Lösungsmöglichkeiten in Erwägung ziehen, entscheiden. Üben Sie v.a. bei "kleinen" Problemchen wie entscheiden, was es spielen will, welchen Freund es einladen will, was es anziehen will. Überfordern Sie es nicht, sondern geben Sie nur zwei Möglichkeiten zur Auswahl - je nach Alter. Probleme lösen kann systematisch trainiert werden. Geben Sie nicht vorschnell einen Lösungsvorschlag weiter.
Wo ist die Grenze zwischen zurückhaltendem Charakter und mangelndem Selbstwertgefühl und ab welchem Alter kann man das sagen? Wie kann ich mein Kind helfen, sich mehr zuzutrauen?	Auch Menschen mit zurückhaltendem Charakter können ein starkes Selbstwertgefühl haben und entwickeln. Es gibt schließlich so viel Dinge, auf die jemand stolz sein kann. V.a. wenn Sie selber jemand sind, der vielleicht offensiver ist, dann fällt es oftmals schwerer das zu akzeptieren. Seien Sie da für Ihr Kind und drängen Sie es aber nicht, mehr in den Vordergrund zu gehen, v.a. wenn Sie merken, dass es sich nicht wohlfühlt. In der Pubertät ist oft nochmals ein starker Schub hinsichtlich Persönlichkeitsentwicklung.
Ich habe leider die ersten 15 min versäumt. Gibt es eine Möglichkeit den Vortrag nochmals online abzurufen?	Ja, die Aufzeichnung des Vortrages und auch die Folien finden Sie in den nächsten Tagen auch online zum Nachschauen auf gesundheitskasse.at/gesundbleiben
Haben Sie Büchertipps für Kleinkinder, wo dieses Thema aufbereitet ist, auch Erkennen der Stärken, Stärkung des Selbstvertrauens usw.?	Ja, ein paar Tipps folgen im Anschluss. Ich werde weitere Büchertipps speziell wenn es um Kleinkinder geht, noch an die ÖGK weitergeben. Sie werden diese dann im Nachhinein finden.

Mein Kind hat eine niedrige Toleranzgrenze. Was kann dagegen getan werden?	Versuchen Sie ihm zu verstehen zu geben, dass Sie die Emotionen verstehen.
Tipp, wenn Kind (sehr gefühlsstark) sehr stark in die Wut fällt von 0 auf 100 und dann gar nicht bei sich ist und auch handgreiflich wird? Danke für den Vortrag!	Halten Sie es gut fest. Versuchen Sie herauszufinden, wie Ihr Kind diese Wut loswerden kann, ohne handgreiflich zu werden. Fragen Sie es in einem ruhigen Moment, was ihm in diesem Fall helfen könnte. Wie fühlt sich das Gefühl an? Wie kündigt es sich an? Mein Gefühlsnotfallkoffer kann helfen, um kurz weg von dem Gefühl zu kommen. Gute Erfahrungen habe ich auch mit dem Wegboxen von Wut gemacht. Vielleicht braucht Ihr Kind grundsätzlich mehr Möglichkeiten sich auszuempowern?
Der Vater meiner Tochter ist als sie 18 Monate krank war gestorben. Voriges Jahr starb ihre Tante wo ein sehr enger Kontakt war. Die Tante war der Ersatzpapa. Jetzt ist für meine Tochter die Welt zusammengebrochen und sie zieht sich zurück und spricht nicht darüber. Wie kann ich da herausfinden ob sie eine gute Resilienz hat bzw. diese fördern?	Seien Sie da für sie - sie braucht Sie nun ganz besonders, auch wenn der Schmerz, den Sie haben auch riesengroß ist. Halten Sie sie gut fest und geben Sie ihr zu verstehen, dass Sie ihr zuhören, wenn sie das möchte. Holen Sie sich auch Unterstützung von außen, wenn Sie meinen, nicht damit zurechtzukommen oder wenn sich Ihre Tochter noch mehr zurückzieht.
Meine Frage ist hoffentlich nicht naiv: ich bilde mir ein, dass meine Tochter in den Tagen vor Vollmond gereizter ist und deutlich schlechter schläft - halten Sie das für möglich? Danke für den tollen Vortrag!	Ja, das ist natürlich möglich. Der Mond hat große Auswirkungen auf uns. Gut, wenn Sie das wissen, so fällt vieles im Zusammenleben leichter. Danke! :)
wird noch oft zu vile gelobt und Kinder sind "süchtig" danach und fordern es ein : "Hab ich das gut gemacht?"	Ja, das gibt es natürlich auch, dass wegen Kleinigkeiten gelobt wird, bei denen es nicht notwendig ist. Alters- und situationsangepasstes Loben ist angesagt. Ein 10-jähriges Kind zu loben, dass es Schuhbänder binden kann ist überflüssig. Eine gute Note oder die Anstrengungen dafür lohnt es sich schon zu loben. Aber überlegen Sie einmal, wann Sie selber das letzte Lob erhalten haben? Und wie gut es tut zu hören, dass man etwas gut gemacht hat.
ab wann koennen die kinder empathie fühlen?	So in etwa ab vier Jahren entwickeln Kinder die Fähigkeit, offen gezeigte Gefühle anderer wahrzunehmen.
Tipp für Betroffene: RAINBOWS unterstützt Kinder bei der Bewältigung von Trauer nach dem Tod naher Angehöriger oder auch nach Scheidung	Ja genau. Danke für den Beitrag.
Meine 10jährige Tochter ist sehr schüchtern. Sie möchte nicht mit dem Schulbus fahren. Sie traut sich manche Sachen nicht zu, was für andere Kinder kein Problem ist. Wie kann ich ihr helfen?	Stärken Sie Ihr Kind, indem es kleine Dinge selber machen soll – gerne auch mit einem Erwachsenen als Backup und loben Sie es dafür. Vermeiden sollte man, das Thema „Schüchternheit“ anzusprechen. Den Kindern ist es unangenehm diesen Stempel aufgedrückt zu bekommen.
Wenn man als Kind regelmäßig Liebesentzug erlebt hat, wie kann man das als Erwachsener "ausgleichen" um nachträglich mehr Stärke zu erlangen?	Natürlich lässt sich auch als Erwachsener Resilienz aufbauen. Was sind die Stärken, was kann man gut - sich immer wieder selber daran erinnern - gut passt auch eine Art Tagebuch, in das man täglich abends reinschreibt, was einem gut gelungen ist, wofür man dankbar ist, was einen glücklich gemacht hat. Tiefe Freundschaften können hier ebenfalls unterstützend wirken. Unterstützung von außen tut aber immer gut.

<p>Die Gefühlsnotfallapotheke, wie kann ich mir die vorstellen? Mit realen Dingen, oder nur eine Ideenliste?</p>	<p>Das kann beides sein, eine Liste mit Dingen, die man tun kann, wenn Gefühle zu stark werden wie Papier zerreißen, laut Musik hören, aber auch konkrete Dinge wie Eisgelkissen, „saure Zungen“ essen,...</p>
<p>Danke für Ihre Antwort bzgl Wut! Wir haben schon so viel probiert, wir gehen den Schulweg so oft wie möglich (3/4 h), sind tägl draußen, wohnen neben Wald etc. Kind ist sehr friedlich eigentlich. Doch die Wut überrennt es manchmal und in dem Moment ist es wie ausgewechselt... Ich habe auch versucht, es zu halten in dem Moment (wird nicht mehr lange gehen, Volksschulalter) aber dann wird es noch schlimmer. Lösungen wüsste Kind genug, auch gemeinsam haben wir viel probiert.. Kd kann auch gut reflektieren. Aber in dem Moment des Überrollens der Wut geht nichts! Meinen Sie mit Gefühlsnotfallkoffer z.B. das mit der Zitrone?</p>	<p>Sich durch Körperempfindungen wieder zurückholen, funktioniert gut in solchen Momenten. Das kann ganz viel sein wie Eisgelkissen, Schreien, laute Musik, barfuss laufen, Saures oder Scharfes essen,...</p>
<p>Bitte die Literaturtipps nochmals einblenden, danke!</p>	<p>Hier die Literatur: „Das Resilienz-Buch“ Robert Brooks, Sam Goldstein „Starke Kinder“. Ingeborg Saval „Bärenstarke Fragen“ – Saskia Baisch-Zimmer, Christoph Meil „Resilienz im Alltag fördern“. Mutmachgeschichten. Gabriele Kubitschek „Spiele zur Resilienzförderung“ – Gabriele Kubitschek Vielen Dank! Auch danke für den Vortrag und auch die vergangenen Vorträge. Tolle Sachen!</p>
<p>bitte folie mit büchern nochmals einblenden</p>	<p>Die Folien finden Sie zum Nachlesen auf unserer Homepage: www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben</p>
<p>Könnten Sie bitte die Literaturliste nochmal einblenden? Danke und liebe Grüße</p>	<p>Hier die Literatur: „Das Resilienz-Buch“ Robert Brooks, Sam Goldstein „Starke Kinder“. Ingeborg Saval „Bärenstarke Fragen“ – Saskia Baisch-Zimmer, Christoph Meil „Resilienz im Alltag fördern“. Mutmachgeschichten. Gabriele Kubitschek „Spiele zur Resilienzförderung“ – Gabriele Kubitschek</p>
<p>Was tun, wenn mein Kind (13) mit dem Selbstvertrauen kämpft, obwohl es immer behütet und bestärkt wurde in der Familie?</p>	<p>DAS Wichtigste ist Dranbleiben und weiter stärken, loben, im Dialog bleiben. Ist Ihr Kind sehr belastet, empfiehlt sich immer Unterstützung zu holen Auch das ist REsilienz. Zu erkennen, wann Unterstützung notwendig ist, wann man wirklich selber ansteht.</p>
<p>Bitte nochmals die Bücherliste einblenden</p>	<p>Im Chat haben wir die Liste nochmals gepostet</p>
<p>Meine Tochter (3) fängt mehrmals schnell an laut weinend zu schreien, wenn ihr etwas nicht passt. Das macht mich wütend und ich muss sie oft einfach mal 2 Minuten alleine lassen um mich z beruhigen. Ist das schlecht für Ihre Entwicklung oder Gefühl der Akzeptanz?</p>	<p>Sie sollten ruhig bleiben, dann lernt Ihr Kind das auch für sich selbst. Wenn es notwendig ist, dass Sie sich dafür kurz zurückziehen ist das gut so. Stellen Sie sich sicher, dass sich Ihre Tochter nicht verletzen kann. Danach kommen Sie und zeigen Sie ihm Ihre Zuneigung und versuchen Sie die Emotionen zu verstehen.</p>

<p>Ich bräuchte bitte den Abschlusspruch nochmal zum Abschreiben! Bitte nochmal einblenden!</p>	<p>Hier nochmals der Spruch: "Kinder brauchen Gemeinschaften, in denen sie sich geborgen fühlen, Aufgaben, an denen sie wachsen und Vorbilder, an denen sie sich orientieren können"</p>
<p>Können sie das erwähnte 6-Stufen-Modell für Problemlösung kurz skizzieren (bzw. die Stufen benennen) - Kleinkindergerecht (VS)</p>	<p>Zuerst muss ein Problem als solche identifiziert werden. Anschließend gemeinsam mit dem Kind mögliche Lösungsversuche finden, wobei das Kind diese finden soll. Der Erwachsene steht evtl. nur mit hilfreichen Fragen zur Seite. V.a. auch hinsichtlich der Konsequenzen der versch. Lösungen. Dann muss natürlich eine Lösung gewählt werden. Bei einem größeren „Problem“ müssen in der Folge die einzelnen Schritte definiert werden. Dann muss das Kind das durchziehen und als letzter Schritt kann Bilanz gezogen werden. Beispiel: Kind hat Streit mit bester Freundin, weil sich diese mit einer neuen Schülerin besser versteht. Das ist das Problem. Das Kind kann sich jetzt zurückziehen, die Freundin zur Rede stellen, verärgert sein.... Wofür es sich auch entscheidet, es muss dann definieren, was es als erstes tun sollte und das dann auch selbstständig machen. Im Nachhinein kann es dann mit einem Erwachsenen noch über das Ergebnis sprechen.</p>
<p>Bitte schicken Sie mir die Literaturliste, es war zu schnell um sie zu notieren! Danke!</p>	<p>Ja, die Literaturliste können Sie in ein paar Tagen auf der Website der ÖGK abrufen.</p>
<p>Was tun wenn man glaubt dass das Kind in der Schule Prüfungsängste anfängt zu entwickeln ?</p>	<p>Gibt es einen Grund dafür? Stärken Sie das Selbstvertrauen des Kindes durch Hobbies und die damit verbundenen Erfolge. Druck reduzieren Realistische Erwartungshaltung. Entspannte Lernatmosphäre schaffen. Geben Sie Ihre eigenen Erfahrungen weiter wie Sie mit Ängsten und Prüfungen umgehen. Auf alle Fälle dem Kind zeigen, dass Sie stolz sind auf Ihr Kind, das es so tüchtig gelernt hat....</p>
<p>Wie stärkere ich mein Kind, das er den Mut nicht verliert obwohl er viel geübt hat, trotzdem schlechte note kommt</p>	<p>Ja, das kommt oft vor. Ihr Kind ist damit nicht alleine. Bestärken Sie es, dass es wichtig ist, dass es soviel dafür getan hat. Manchmal liegt es auch an der Nervosität, dass das Gelernte nicht so umgesetzt werden kann. Auch dafür gibt es gute Trainings.</p>
<p>Wie kann ich meiner bald 13-jährigen Tochter helfen, ihr Selbstvertrauen zu stärken.</p>	<p>Richten Sie den Fokus auf das Positive und auf die Stärken des Kindes. Die Kinder lieben – ganz egal was es tut. Natürlich sollte man nicht alles was sie tun toll finden, was es macht. Aber trotzdem sollte dem Kind nie das Gefühl gegeben werden, dass man es nicht lieb hat. Sport hilft auch oft für mehr Selbstvertrauen. Dem Kind volle Aufmerksamkeit schenken – so erkennt es sich werde gesehen. Alles was Ihrem Selbstbewusstsein gut tut, ist auch für das Kind gut.</p>
<p>Wie viele Bezugspersonen "braucht" ein Kind? Wie kann man ein Kind dazu animieren, Freundschaften zu schließen (nach einem Umzug fällt es sehr schwer Kontakt mit anderen zu suchen)?</p>	<p>Das wichtigste ist eine tiefe, enge Bezugsperson, zu der das Kind mit allen Sorgen und Problemen gehen kann und die das Kind ohne Bedingungen liebt und das dem Kind auch zeigt. Das muss gar nicht unbedingt die Mutter oder der Vater sein. Manchmal kann es auch die Großmutter sein, der Großvater, die Tante oder ein größeres Geschwister. Zum Freundschaften schließen: Je nach Alter sich verschiedenen Gruppen anschließen, z.B. Spielgruppen bei Kleineren, Vereine finden, in der Schule geht das Freunde finden dann einfacher. Ermutigen Sie es auch Freunde einzuladen oder erste Bekanntschaften.</p>

<p>Wie kann man einem Kind helfen, dass immer andere Kinder unterbuttern möchte und durch Lügen und Geschichten immer im Mittelpunkt stehen will?</p>	<p>Diese Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Oftmals gibt es einen Grund dafür, warum Kinder so handeln. Sie haben wahrscheinlich irgendwann gelernt, dass dieses Verhalten zum Erfolg führt. Sie können diesem Kind helfen, indem Sie ihm immer wieder zeigen, dass es das nicht nötig hat, und dass es auch ohne diese Lügengeschichten gemocht wird und auch im Mittelpunkt stehen kann. Kommt jetzt auch ein bisschen darauf an, in welcher Beziehung Sie zu diesem Kind stehen. eigenes Kind. Es wird leider nicht gemocht/verstanden. Ein sehr starker Charakter/ Freigeist/ Träumerin/ an vielen Themen interessiert die andere mit 9 eher nicht interessieren. Schwankt zwischen will Freunde und eigentlich doch lieber Stunden lang alleine spielen.</p>
<p>Meine 9 jährige Tochter ist zu Hause sehr offen und traut sich alles zu sagen. Teilweise ist sie auch frech. In der Schule und vor allem von ihren Freunden lässt sie sich jedoch alles gefallen und redet nie zurück. Sie zieht sich dann zurück und weint dann oft im stillen Kämmerlein. Wie kann ich sie stärken, dass sie nicht immer alles runterschluckt sondern sich auch mal anderen Kindern gegenüber wehrt? Sie ist mittlerweile ein leichtes Opfer für die anderen Kinder und ich habe Angst vor Mobbing! Herzlichen Dank!</p>	<p>Gut, wenn sich ihr Kind zuhause alles sagen traut. Dann scheint es hier ein gutes offenes Klima zu geben, in dem sich Ihr Kind wohlfühlt. Es ist jetzt schwierig die Situation aus der Entfernung zu beurteilen. Aber Kinder wollen oft den anderen auch gefallen und dazugehören. Vielleicht rührt daher dieses Verhalten. Es braucht hier auch die Unterstützung von Erwachsenen, die bei Konflikten zur Seite stehen. Auch die Lehrerin ins Boot holen, wenn solche Situationen in der Schule auftreten. Und dann immer wieder ermutigen, seine Meinung zu sagen,... Gemeinsam Möglichkeiten zu finden, die für Ihre Tochter passen.</p>
<p>Was tun wenn das Kind (9) beim ex mann (Vater) all die Dinge erlebt : ganzer Tag Computer spielen, kein wirkliches Interesse am Kind, dem Kind immer die Schuld geben, wenn etwas nicht gemacht ist für die Schule (üben), das Kind dort das ganze Wochenende vor dem Fernseher verbringt und das mit den eigenen Werten zu 100% kollidiert. Wie geht man damit vor dem Kind um, konstruktiv.</p>	<p>Das ist eine sehr schwere Situation. Auch wenn es schwer fällt - nicht den Vater vor dem Kind schlecht machen. Versuchen Sie mit dem Vater wenigstens Mindeststandards auszumachen, die erledigt sein müssen.</p>

<p>Wir haben unsere Tochter sehr liebevoll und wertschätzend beim Aufwachsen begleitet, auch mit Konzentration auf Selbständigkeit und (Selbst-) Empathie und immer auf Augenhöhe. Jetzt ist sie 15, geht aufs Gymnasium und kämpft mit der Oben/Unten-Autorität und der fehlenden Empathie mancher Professoren, weil sie diesen Umgang nicht gewöhnt ist, aber das ist halt auch Realität. Welchen Rat haben Sie diesbezüglich zur Stärkung der Resilienz? Danke im Voraus!</p>	<p>Ja, diese Situation kenne ich sehr gut. Seien Sie sich bewusst, dass sie auch mit diesen Situationen umgehen lernen muss - jetzt hat sie noch Unterstützung von Ihrer Seite her. Auch im Berufsleben kommt es leider immer wieder zum Kontakt mit Menschen mit wenig Empathie. Gut ist es dann, wenn sie jetzt gelernt hat, damit umzugehen. Immer wieder die Stärken unterstützen - auch wenn diese Stärken von einigen Professoren nicht erkannt werden. So wie Sie das beschreiben, hat Ihre Tochter bereits ausreichend Resilienz aufbauen können und wird lernen damit umzugehen. Wichtig sind hier auch gute Freunde und ein soziales Netzwerk, das stärkt und auffängt.</p>
<p>Was machen beim Prüfungsangste, auch nach tuchtigen regelmäßigen Lernen, stresst sich so sehr vorm Prüfung dass er versagt und macht Fehler auch dort wo er alles konnte.</p>	<p>s. auch schon weiter oben.</p>
<p>Was mit wutigen Kind(nicht eigenem8jahre) aber doch mit sehr engen Verwandschaft der alles herum schmeißt und wutanfale(schimpfen, treten) immer oft es bekommt nur wegen Handy (wenn egal was nicht passt) wenn man sich aber fixe sachen ausmacht kann er das nicht einhalten.</p>	<p>Wurde bereits bei anderen Fragen beantwortet.</p>
<p>Die Gefühlsnotfallapotheke, wie kann ich mir die vorstellen?</p>	<p>s. oben</p>
<p>Wann bekommen wir Antworten auf unsere Fragen?</p>	<p>Bitte noch um etwas Geduld, durch die schriftliche Beantwortung dauert es leider etwas länger. Es gibt sehr viele Fragen.</p>
<p>Vielen dank für den intressanten Input zu diesem Thema. Ich möchte mich mit dem Hinweis verabschieden, dass das Wort Peergroup doch sehr fachspezifisch ist ;-)</p>	<p>Danke für den Hinweis! ;-)</p>
<p>Danke schön</p>	