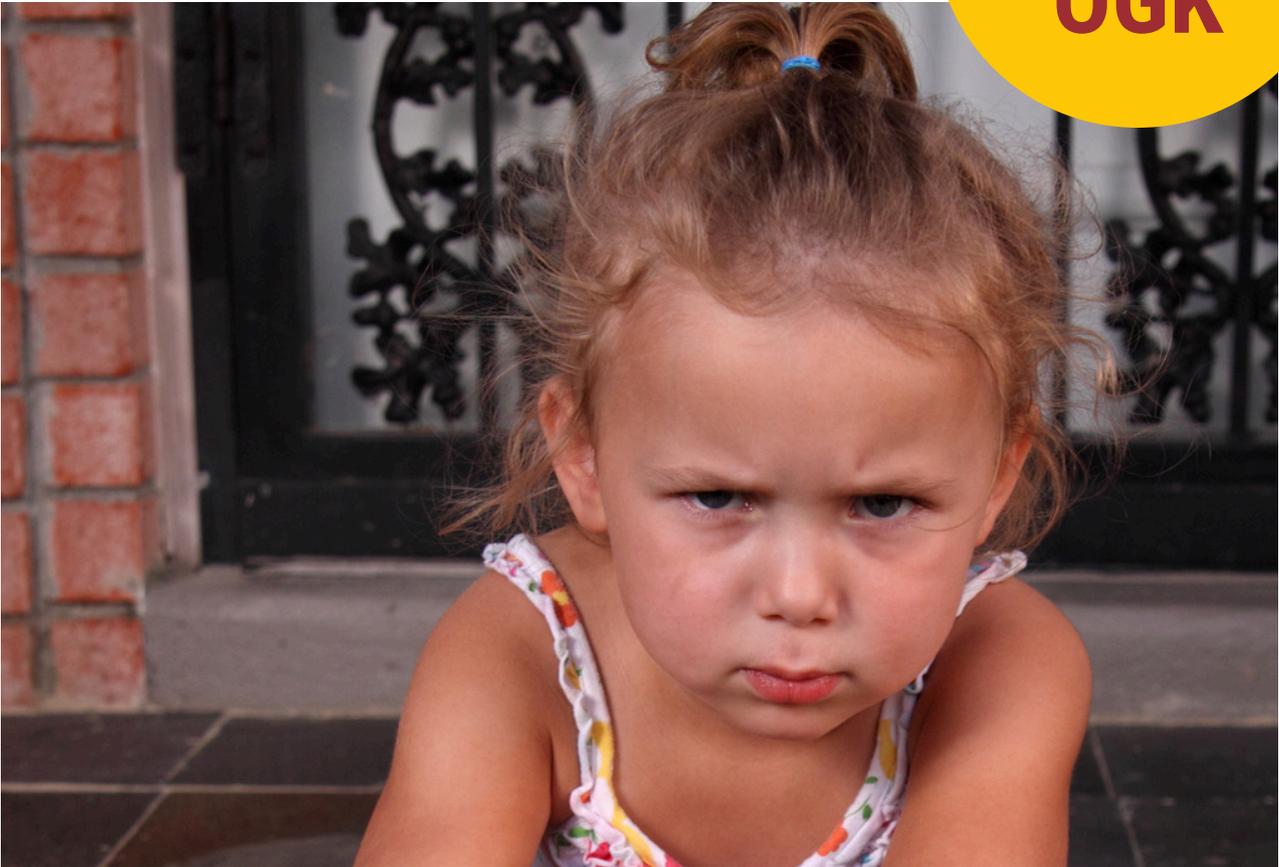


**Vortrag
ÖGK**



Bildquelle: www.canva.com

WORKBOOK

**Wie es Eltern gelingt,
ihr Kind liebevoll und gelassen
durch die "TROTZPHASE"
zu begleiten**

Herzlich willkommen!

Ich freue mich sehr, dass Sie hier sind und dieses Workbook in den Händen halten! 😊

Weil wir uns vielleicht noch nicht kennen, möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen:

Mein Name ist Ines Berger und ich arbeite seit mehr als 35 Jahren mit Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern – zuerst fast 20 Jahre als Lehrerin für Latein, Mathematik, Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen und jetzt seit mehr als 10 Jahren als Eltern- und Familienberaterin und vor allem Elternermutigerin in eigener Praxis in Mödling nahe Wien.

Mein Herzensthema ist es, Familien beim Miteinanderwachsen so zu unterstützen und zu begleiten, dass eine liebevolle Beziehung auf Augenhöhe zwischen Eltern und Kindern entstehen kann und/oder gestärkt wird. ❤️

Die Herausforderung für heutige Eltern

Elternsein in der heutigen Zeit ist eine echte Pionierarbeit. Alte Erziehungsstile, die vielleicht noch vor einer Generation als "richtig" galten, funktionieren nicht mehr. Viele von uns wollen es anders machen als unsere Eltern – bewusster, beziehungs- und bedürfnisorientierter.

Doch gerade in den beiden Autonomiephasen - der fälschlicherweise oft noch immer so genannten "Trotzphase" und der Pubertät - begegnen uns Eltern oft eigene, teils ungeahnte Gefühle und Herausforderungen.

Autonomiephase bedeutet nämlich nicht nur eine Wachstumsphase für die Kinder, sondern diese so wichtigen Lebensphasen sind gerade auch für uns Eltern eine wertvolle Gelegenheit, uns selbst besser kennenzulernen und uns unserer eigenen Verletzungen, die wir alle mehr oder weniger in unserer eigenen Kindheit erfahren haben, bewusst zu werden. Denn je bewusster uns diese Verletzungen werden, desto bewusster werden wir im Umgang mit unseren Kindern. Denn Kinder können nur die Gefühle in uns auslösen, die wir in uns selbst (oft unbewusst) tragen. Und es ist unsere Verantwortung, uns darum zu kümmern. Zu unserem eigenen Wohle und zum Wohle unserer Kinder.

Dieses Workbook und der dazugehörige Vortrag bieten Ihnen nicht nur fachlichen Input, basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Entwicklungspsychologie, Gehirn-, Beziehungs-, Bindungsforschung, ... sondern auch praxisnahe Übungen und Impulse, die Sie dabei unterstützen können, diese turbulente und herausfordernde Zeit mit mehr Gelassenheit und Freude zu meistern. 🧠🍀

Ich freue mich sehr, dass Sie diesen Weg mit mir gemeinsam gehen möchten und hoffe, dass dieses Workbook Sie dabei unterstützen wird. ✨

Herzlichst,



Ines ❤️
Ines Berger



Ein kleiner
Reminder
für Sie

Kinder brauchen keine perfekten Eltern!



Bildquelle: www.canva.com

*Good enough
is the new
perfect!*

“Trotzphase” = 1. Autonomiephase

Bedeutung für die Kinder

Erfahren
Selbstwirksamkeit

Werden
selbstständiger
und entdecken
eigenen **Willen**

Stoßen an
eigene und
fremde
Grenzen

Lernen,
Frustration
auszuhalten

Entwickeln ihre
“Selbsts”:
Selbstgefühl,
Selbstwert,
Selbstvertrauen,
Selbstbild

Bedeutung für die Eltern

Erstes
Loslassen
üben

Vertrauen in
die Fähigkeiten
des Kindes
aufbauen

Lernen, viel
Geduld
aufzubringen

Konfrontation mit
“großen” **Gefühlen**
(auch den
eigenen)

Lernen,
liebvoll
Grenzen
zu setzen



Wie aufregend:
“**ICH** bin ein eigenes **ICH**”

Das will ICH ALLEINE MACHEN

In der Autonomiephase entwickeln Kinder das Bestreben, Vieles selber machen zu wollen. Das erfordert häufig nicht nur viel Geduld von uns Eltern, sondern beinhaltet auch die Herausforderung mit den großen und kleinen Gefühlen unserer Kinder umzugehen UND die Bereitschaft, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen. Die Gefühle, die Ihr Kind in Ihnen auslöst, sind IHRE GEFÜHLE und für Ihre Gefühle können nur SIE verantwortlich sein. NIEMALS Ihr Kind.

Es ist ganz normal, dass es Momente im Alltag mit Kindern gibt, die uns herausfordern und manchmal an den Rand der Verzweiflung bringen - Sie sind damit nicht alleine! Ich lade Sie ein, diese Momente als Wachstumschance zu begreifen. Lernen Sie in Verbindung zu bleiben: sowohl mit Ihnen selbst als auch in Beziehung zu Ihrem Kind.

Kommen Sie mit mir auf die Übungsmatte der Gefühle!

Wo erleben Sie gerade "Trotzphasen-Momente" mit Ihrem Kind?

<input type="checkbox"/>	_____



Welche Gedanken, Sorgen und Ängste haben Sie dabei?

Eltern sind oft mit eigenen unangenehmen Gefühlen konfrontiert.

Was sind Ihre momentanen Gedanken, Ängste und Sorgen, wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind immer mehr Dinge selbst tun möchte und dabei oft nicht mehr auf Sie zu hören scheint?

Ich habe Angst, dass ...



Yellow rectangular area for writing answers.

”

„Eigentlich sollten sich Eltern über den ersten Wutausbruch ihres Kindes mindestens so sehr freuen wie über seine ersten Schritte. Es ist ein Zeichen, dass sich ihr Kind super entwickelt.“

- Sozialpädagoge Ulric Ritzer-Sachs

Häufige Gedanken von Eltern

- Was habe ich falsch gemacht?
- Wie kann ich den nächsten Anfall verhindern?
- Warum macht mein Kind das nur bei mir?
- Warum hört mein Kind nicht auf mich?
- Was denken die anderen?
- Wann ist das endlich vorbei?

Kommen Ihnen solche oder ähnliche Gedanken bekannt vor? Welche(n) dieser Gedanken könnten Sie ab heute loslassen?



Gedanken machen Dinge

Wenn Sie ganz ehrlich zu sich sind, was denken Sie dann über sich oder Ihr Kind beim Thema Gefühlsausbrüche?

Fühlen Sie sich als "gute" Mutter/Vater, wenn Ihr Kind einen Wutausbruch erlebt?

Sprechen Sie mit anderen über das Verhalten Ihres Kindes?

Fühlen Sie sich schlecht, wenn Ihr Kind nicht "gut", nicht "brav" ist?

Was denken Sie über sich, wenn es Ihnen nicht gelingt "gelassen" zu bleiben?

Welche Erwartungen haben Sie an sich und Ihr Kind? Und geht es dabei wirklich um Ihr Kind oder eher um Sie selbst?

Four horizontal yellow bars for writing answers to the questions above.

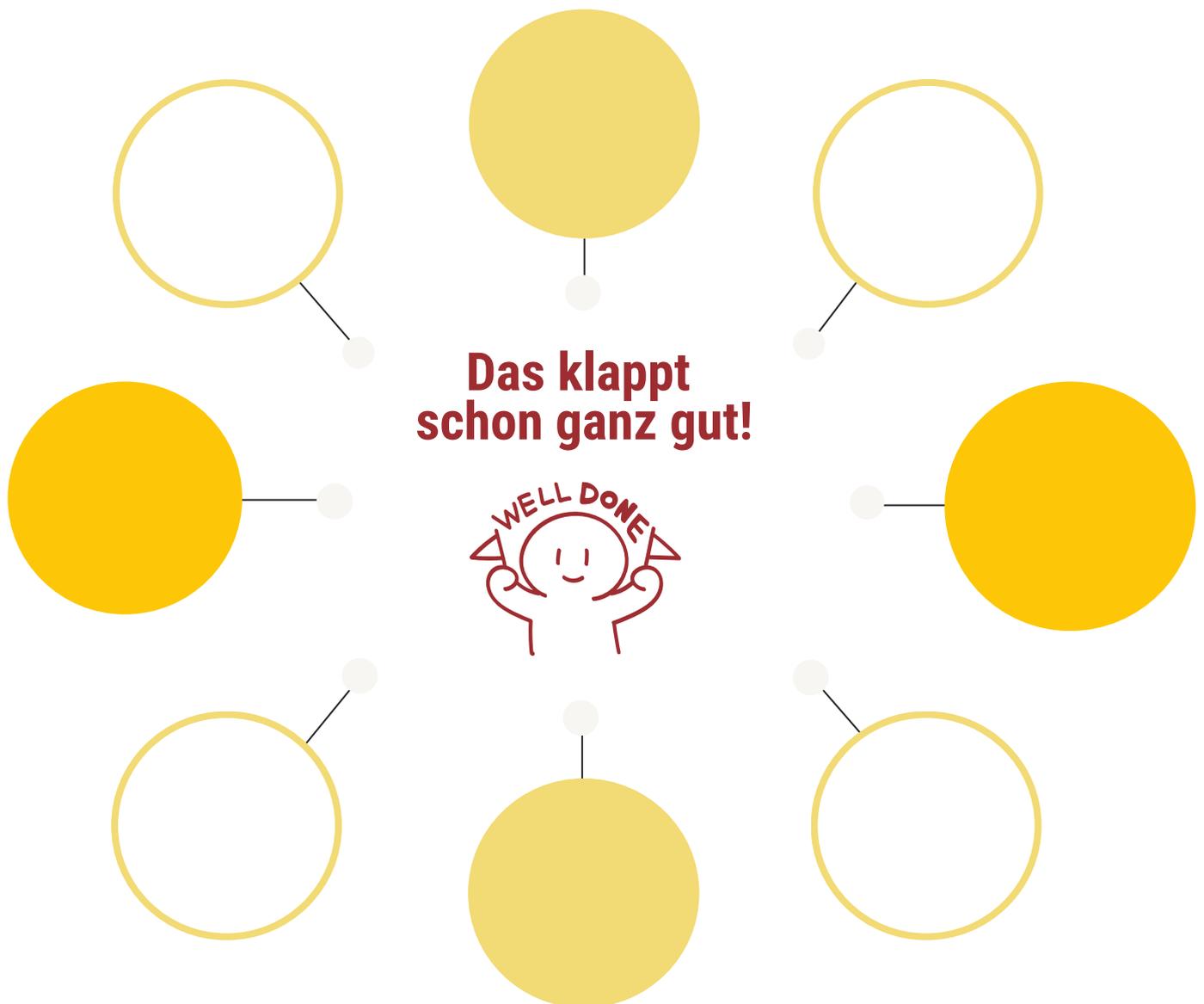


Und nun lade ich Sie ein, dass Sie sich einen liebevollen und freundlichen Blick auf sich selbst erlauben!!

Was gelingt Ihnen schon (sehr) gut?

Wo sind Sie bereits gewachsen?

Womit sind Sie zufrieden, wenn Sie auf sich als Mutter/Vater schauen?



ÜBUNG: Fakten schaffen

Erlebt Ihr Kind ein Gleichgewicht von Folge- und Leitungsmomenten?

Leitungsmomente: Sie leiten Ihr Kind

Es gibt ein Ziel und eine Reihenfolge, z.B. Kochen, Anziehen, Einkaufen,...

Wer den Überblick hat, leitet!

Folgemomente: Sie folgen Ihrem Kind

In Spielsituationen leitet Ihr Kind und Sie folgen dem Prozess von Neugier und Entdeckerfreude.

So erlebt Ihr Kind Selbstwirksamkeit und das Gefühl von "Ich darf bestimmen!"

Und nun schaffen Sie Fakten!!!

Welche Folge- bzw. Leitungsmomente gibt es bei Ihnen? Tragen Sie diese hier ein.

Leitungsmomente

<input type="checkbox"/>	_____



Folgemomente

<input type="checkbox"/>	_____



Ein kleiner
Reminder
für Sie

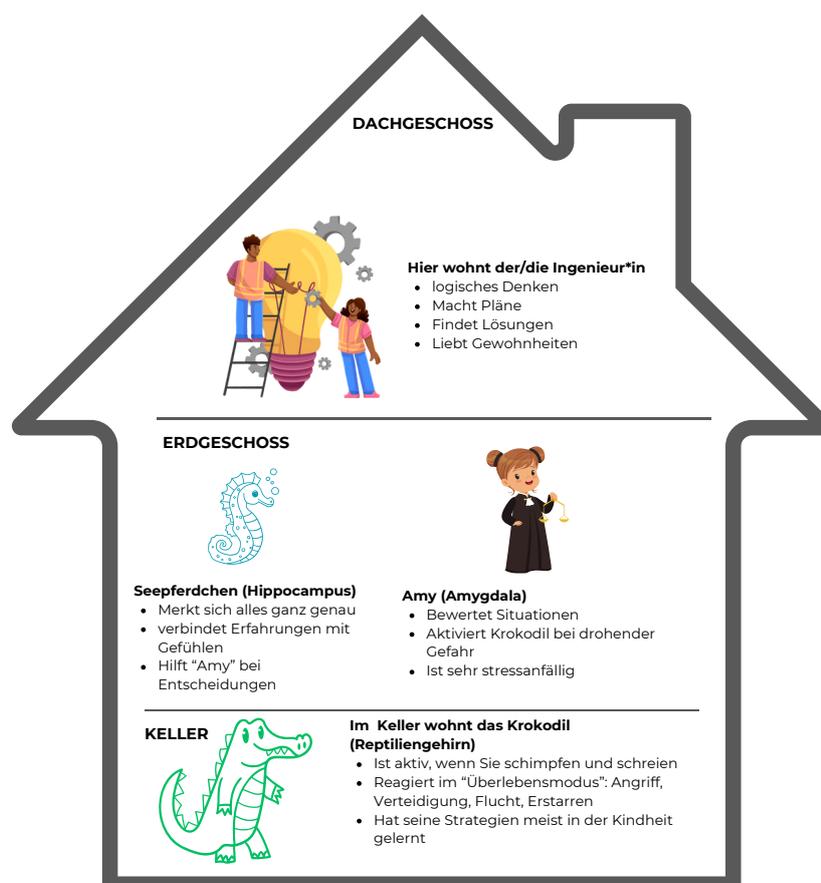
*Wenn Kinder in die
Autonomiephasen kommen,
müssen Eltern nicht nur
UMDENKEN sondern auch
UMFÜHLEN.*



Warum Ihr Stress die liebevolle Begleitung erschwert

So tickt Ihr Gehirn

In diesem Beispiel sind die Funktionsweisen des Gehirns - sehr vereinfacht - dargestellt. Unser Gehirn ist natürlich viel komplexer als hier beschrieben. Doch diese Darstellung ist völlig ausreichend, um die Grundzüge zu verstehen und Schritt für Schritt zu lernen, damit zu "arbeiten".



Quelle: Modell von Dr. Karella Easwaran, Kinderärztin und Bestseller Autorin

Für eine liebevolle Begleitung ist es also wichtig, welche Entscheidungen Ihre "Amy" trifft:

- Weckt sie das Krokodil im Keller?
- Oder beauftragt sie die Ingenieur*in mit der Umsetzung von Plänen und Lösungen?

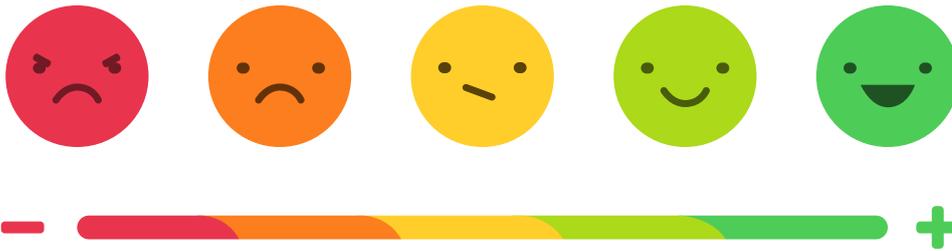
Je gestresster Sie sind (mehr Stresshormone im Körper), desto öfter wird das "Krokodil" aktiviert! Und das Krokodil verstärkt die Stressreaktionen, die noch einmal die Stresshormone im Körper in die Höhe treiben. Stress ist der absolute Gegner der Ingenieur*in!

Sie arbeiten daher am besten im entspannten Zustand.

Krokodil & "Amy"

Wie gestresst ist Ihre "Amy"?

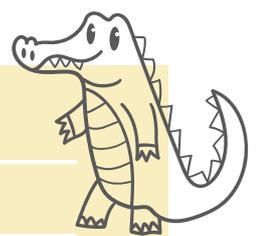
Wie schätzen Sie Ihre aktuelle Situation ein? Wie gestresst sind Sie und damit auch Ihre Amy (Amygdala)? Weckt Ihr Amy häufig das Krokodil in Ihnen?



Wo auf der Stress-Skala ordnen Sie sich ein?
Sind Sie eher unentspannt oder entspannt?

Wie reagiert Ihr Krokodil?

Wie reagieren Sie, wenn Ihr Kind einen Gefühlsausbruch erlebt? Kommen Ihnen manche Ihrer Strategien bekannt vor, vielleicht aus Ihrer Kindheit? Haben Ihre Eltern vielleicht ähnlich reagiert?



A large yellow rectangular area containing seven horizontal white lines for writing.

Ihr eigener Gefühlerucksack

Wie gehen Sie mit Ihren eigenen Gefühlen um?

Für MEINE Gefühle bin ICH selbst verantwortlich, nicht mein Kind!



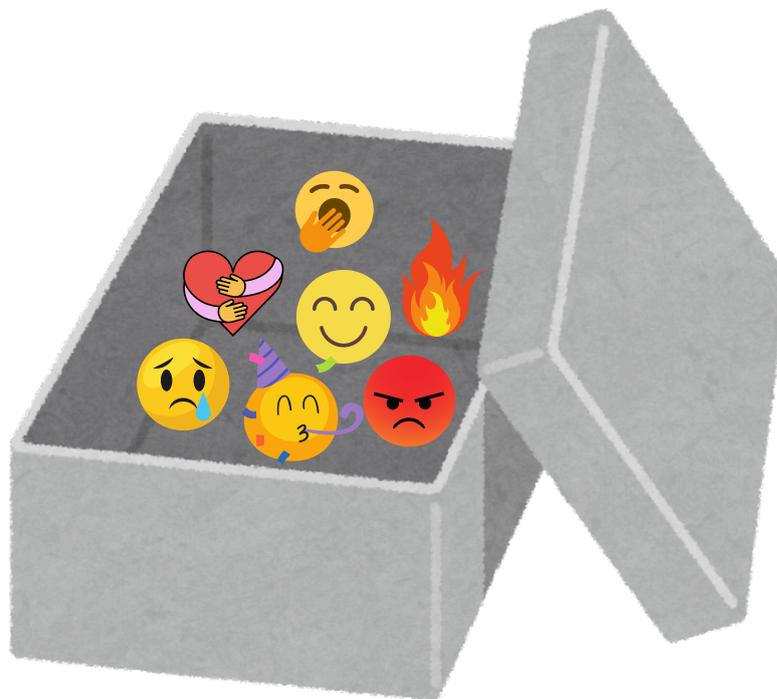
- Was sind Ihre "Wut-Momente"?
- Welche Gefühle können Sie nur schwer aushalten und warum ist das so?
- Wo spüren Sie diese Gefühle in Ihrem Körper?

A large yellow rectangular area containing ten horizontal white lines for writing.

ÜBUNG: Die Familien-Gefühlebox

Dieses Ritual hilft dabei, Gefühle sichtbar zu machen und Sie lernen - gemeinsam als Familie - über Gefühle zu sprechen. Die Vorbereitung zur Übung, das Gestalten der Box und das Ausschneiden oder Malen der Gefühle können Sie gerne auch gemeinsam mit Ihrem Kind machen.

1. Nehmen Sie eine schöne **Box / Schachtel / Schuhkarton** (darf gerne dekoriert werden)
2. Suchen Sie gemeinsam **ein Symbol für jedes Gefühl** und geben Sie diese Symbole in eine Box. Das können Figuren, Steine, Plüschtiere, ... sein. Sie können die Symbole aber auch gemeinsam malen oder Bilder aus dem Internet ausdrucken.
3. **Besprechen Sie** mit Ihrem Kind **die einzelnen Gefühle**.
4. Geben Sie **alle "Gefühle-Symbole" in die Box**.
5. Stellen Sie die Box an einen - auch für Ihr Kind - **zugänglichen Platz**.



Wenn Sie nun z.B. erschöpft aus der Arbeit nach Hause kommen, dann nehmen Sie das "Müdesymbol" aus der Box und legen es auf Ihren Platz z.B. am Esstisch. So sieht Ihr Kind, dass Sie müde aus der Arbeit kommen, und damit verringern Sie die Gefahr, dass sich Ihr Kind für Ihr Gefühl verantwortlich fühlt und es lernt damit auch Schritt für Schritt, auf Sie und Ihre Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen.

Wenn Ihr Kind dann z.B. traurig ist, dann kann es das "Traurigkeitssymbol" auf seinen Platz legen. So lernt es Schritt für Schritt seine Gefühle kennen und diese auch zu benennen.

ÜBUNG: Gemeinsam pusten

Diese Übungen eignen sich einerseits sehr gut für Ihr Kind, und andererseits können Sie diese auch gemeinsam mit Ihrem Kind machen. Denn Sie beruhigen auch sich selbst damit, wenn Sie innerlich brodeln.

Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind kreativ in die Umsetzung. Wichtig ist, dass durch das Pusten eine tiefe Atmung entsteht, dass Sie gemeinsam durchatmen und einen Weg raus aus der Wut finden. Wie lange das auch immer dauert! Das ist von Mal zu Mal unterschiedlich!



Gemeinsam Kerzen auspusten

- Stellt euch vor, eure Finger sind Kerzen auf dem Geburtstagskuchen.
- Ihr blast sie gemeinsam aus.



Gemeinsam Seifenblasen blasen oder Luftballons aufblasen

- Stellt euch vor, ihr würdet Seifenblasen blasen oder Luftballons aufblasen.
- Mit jeder Seifenblase, mit jedem Luftballon schickt ihr eure Wut in den Himmel.



Das Feuer der Wut ausblasen

- Stellt euch vor, ihr seid so wütend, dass ihr damit einen Brand ausgelöst habt!
- Nur wenn ihr gemeinsam pustet, könnt ihr ihn löschen.

Wie können Sie das Pusten für Ihr Kind noch anleiten?

ÜBUNG: (Auf)zählen und bewusst atmen

Diese Übungen holen Sie wieder in das "bewusste Denken" zurück. Ihr Krokodil wird beruhigt. Denn ein überlegtes Handeln ist nur möglich, wenn Ruhe in Ihrer Amy herrscht und das logische Denken aktiviert ist.

Auch diese Übungen sind (altersangepasst) gut geeignet, um sie gemeinsam mit Ihrem Kind zu machen. Atmen Sie dabei ganz bewusst und geräuschvoll ein und aus.

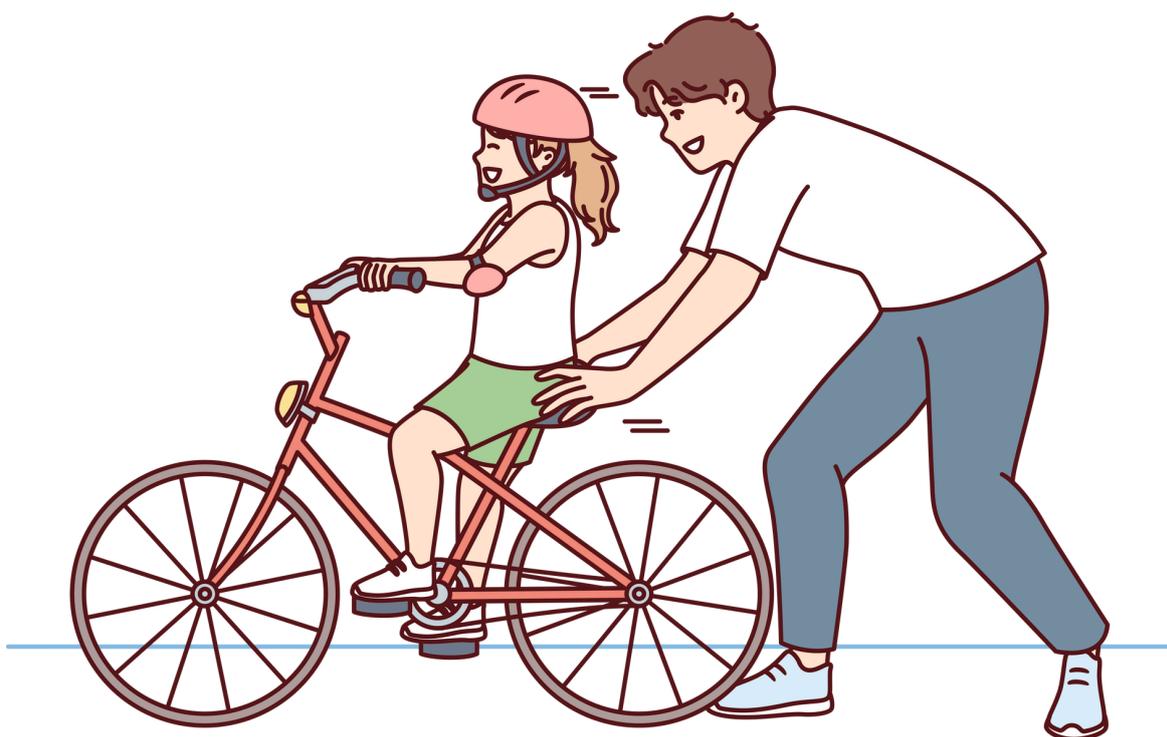
- **Ab 20 rückwärts** zählen (20, 19, 18, ...)
- Jede **zweite Zahl** zählen (20, 18, 16, ...)
- **Grundnahrungsmittel** aufzählen
- **Lieblingessen** aufzählen
- **Farben** aufzählen
- Aufzählen, **was ich sehe**.
- Aufzählen, **was ich höre**.





Ein kleiner
Reminder
für Sie.

*Seien Sie liebevoll und
geduldig mit sich selbst und
Ihrem Kind, denn neue
Verhaltensweisen brauchen
TRAINING!!!*



Platz für Ihre Notizen



Hier haben Sie Platz für all Ihre Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse zum heutigen Vortrag.

A large yellow rectangular area containing 20 horizontal white lines, intended for taking notes.



HERZLICHEN DANK FÜR IHR INTERESSE UND IHR VERTRAUEN! SCHÖN, DASS SIE DABEI WAREN!

*Wenn Sie mehr über mich, meine Arbeit und meine
Herzensthemen erfahren möchten, dann scannen Sie
gerne den QR-Code und tragen sich ganz unten in den
Newsletter ein und/oder Sie besuchen mich auf:*



[instagram.com/inesberger](https://www.instagram.com/inesberger)



[facebook.com/inesberger](https://www.facebook.com/inesberger)



www.inesberger.at

Thre 
Ines Berger