

# Herzlich Willkommen

Schön, dass Sie heute hier sind!

# **Stressresilienz als Zauberwort für Eltern**



# Heute Abend schauen wir gemeinsam, wie wir

- Stress besser verstehen
- Resilienz stärken
- Unsere eigene Rolle reflektieren
- Verstehen, statt zu reagieren
- Selbstwirksamkeit sowie Handlungsfähigkeit stärken können



# Kurzer Check-In

- Was stresst mich im Alltag mit meinem Kind am meisten?
- Was wünsche ich mir im Umgang mit Stress?



# Kurzimpuls zu



- Stress
- Neurowissenschaft
- Resilienz
- Unsere Reaktionen und die unserer Kinder besser verstehen



# Was ist Stress?

- Biologische Reaktion
- Stress ist körperlich (Nervensystem)
- Kampf / Flucht / Erstarren / Anpassen, Gefallen wollen

Nicht der Stress ist das Problem, sondern dass wir darin feststecken.



# Unser Gehirn unter Stress

- Alarmsystem (Amygdala aktiv)
- Denken eingeschränkt
- Kampf / Flucht / Erstarren / Anpassen, Gefallen wollen

Unsere Kinder und auch wir brauchen bei Stress Unterstützung.



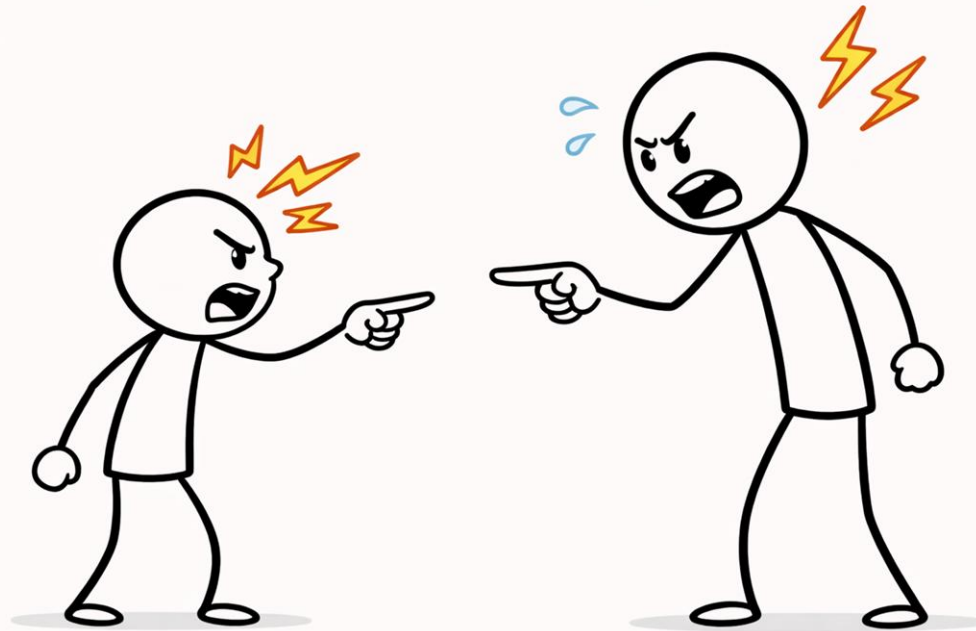


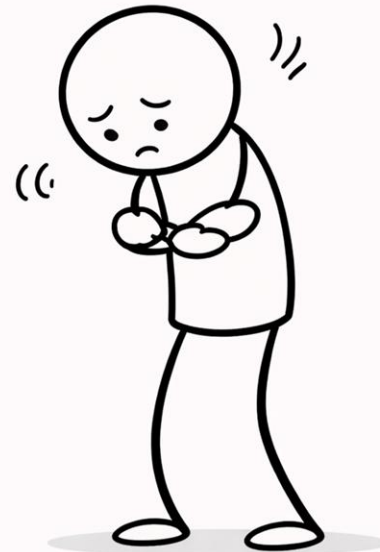
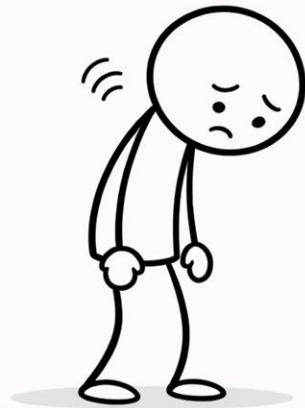
# Konkrete Beispiele aus dem Alltag



- Spielen
- Anziehen
- Handy







# Neurowissenschaft

- Hilft zu verstehen, warum unsere Kinder und wir reagieren, wie wir/sie reagieren
- Zeigt uns, dass wir unter Stress anders reagieren
- Verhalten wird vom Gehirn und dem Nervensystem automatisch gesteuert

Kinder verhalten sich nicht absichtlich schwierig, ihr Gehirn ist mit der Situation überfordert – System fühlt sich bedroht.



# Resilienz

- Fähigkeit, nach Stress wieder in Balance zu kommen
- Entsteht durch Beziehung und Sicherheit
- Wächst durch Co-Regulation und Wiederholung



# Unsere Reaktionen und die unserer Kinder besser verstehen

- Emotional Mapping
- Innere Haltung im Umgang mit (unseren) Kindern
- Eskalation verstehen



# Emotional Mapping

- Körper
- Gedanken
- Gefühle

Bewusstsein statt Automatismus



# Innere Haltung im Umgang mit (unseren) Kindern

- Verhalten zeigt, wie es innen aussieht –nicht extra
- Offene und interessierte Haltung ohne Bewertung (das Kind ist nicht schwierig, es hat Schwierigkeiten)
- Verbindung sowie verstehen statt kontrollieren oder bewerten –Kinder brauchen Nähe und Sicherheit
- Selbstreflexion – sich selber verstehen



# Eskalation verstehen

- Zwei Nervensysteme im Stress
- Trigger bei Eltern
- Wahrnehmen und bewusst reagieren



# Erleben in Kleingruppen

- Woran erkenne ich Stress? Woran erkenne ich das ich gestresst bin?
- Was passiert in mir? Wie reagiert mein Körper?
- Wie fühle ich mich und wer bin ich, wenn ich im Stress bin?
- Was brauche ich in so einer Situation?
- Was hilft mir in diesem Moment mehr Handlungsmöglichkeiten zu bekommen?
- Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?



# Erlebtes Benennen



- Was ist mir aufgefallen?
- Was ist neu für mich?



# Konkrete Werkzeuge zur Stressregulation & Kommunikation



- Stopp-Prinzip
- Ampel Modell
- CO-Regulation
- Sprache
- Pause statt Eskalation






# STOPP-Prinzip

- Stopp
- Atmen
- Wahrnehmen
- Reagieren



# Ampel-Modell

-  ruhig & verbunden
-  angespannt
-  überfordert



# Co-Regulation

- Nervensystem reguliert sich über Beziehung
- Ruhige Stimme
- Langsames Tempo
- Präsenz statt Worte



# Sprache

- Gefühle benennen
- Gefühle validieren



# Pause statt Eskalation

- Kurz rausgehen
- Reset
- Später sprechen



# Transfer in den Alltag



- Konkretes für den Alltag
- Was stärkt Resilienz
- Neue Handlungsmöglichkeiten



# Konkretes für den Alltag

- **Erst regulieren** (Co-Regulation / Selbstregulation)
- **Gefühle benennen** (verbinden)
- **Pause ermöglichen** (Unterbrechung hilft, Eskalation zu vermeiden und Regulation wiederzufinden)

Seien Sie neugierig, präsent, offen und interessiert. Wenn es mal eskaliert, seien Sie mitfühlend, mit Ihrem Kind und vor allem mit sich selbst.



# Was stärkt Resilienz

- Sichere Beziehungserfahrungen
- Gefühle dürfen sein - begleiten
- Rückkehr nach Stress
- Bindung wiederherstellen



# Neue Handlungsmöglichkeiten

Gehen wir zurück zur Morgensituation.  
Ihr Kind zieht sich nicht an.

Diesmal warten Sie und bleiben ruhig. Sie  
atmen und dann sagen Sie z.B.: Ich sehe,  
dass es gerade schwer für dich ist.  
Ich bin da.



# Abschluss

Nicht die stressfreien Momente prägen unsere Kinder – sondern die Momente, in denen es schwierig ist und wir trotzdem in Verbindung bleiben.

Resilienz entsteht durch Beziehung.  
Kleine Momente der Verbundenheit zählen.



# Check-Out & Fragen

Von Herzen DANKE, dass Sie heute hier waren und bitte denken Sie daran, Sie sind nicht allein.

- Hinweis Handouts & Angebot Eltern
- Schildkröte (turtle steps)
- Fragen?

