



## «Kinder stärken»

### Resilienzförderung in der Familie



Das Schulprogramm «fit4future» wird von folgenden Nationalen Partnern unterstützt:

Partner



Fachpartner



fit4future foundation

Ruessenstrasse 6, 6341 Baar  
Tel. 041 766 63 83  
info@fit-4-future.ch  
www.fit-4-future.ch



## Nora Völker-Munro

---

*M.Sc. Psychologin, Resilienztrainerin,  
systemische Familienberaterin &  
Mutter von zwei Kindern  
Gründerin der «Resilienz-Schule»*







# Natascha Zoller

---

*M.Sc. Psychologin, Lerncoach und  
Schulpsychologin, Dozentin an der Akademie für  
Lerncoaching & Kinder- und  
Jugendpsychotherapeutin i.A.*







RESILIENZ  
Schule



## «fit4future»

- Die grösste **Gesundheitsförderungsinitiative** der Schweiz
- Engagiert sich für die **Gesundheit der Kinder** in den Bereichen
  - **Bewegung**
  - **Ernährung**
  - **Brainfitness / Psychische Gesundheit**
- Angebote für **Eltern, Lehrpersonen und Kinder**
- **Schulprogramm:** Über 1000 Partnerschulen schweizweit werden von «fit4future» kostenlos mit Unterlagen und Events zur Gesundheitsförderung unterstützt.
- **Freizeit:**
  - «Kiko - Kinder kochen» [www.fit4future-kiko.ch](http://www.fit4future-kiko.ch)
  - «fit4future» Sportcamps [www.fit4future-camps.ch](http://www.fit4future-camps.ch)



RESILIENZ  
Schule

# Übersicht

---

## Einleitung

- Was ist Resilienz?
- Resilienz und Gehirn
- Resilienz-Kompetenzen

## Resilienisch

- Was ist Resilienisch?
- Warum Resilienisch?
- Wie spricht man Resilienisch?

## Resilienisch Beispiele

- In «grünen Momenten»
- In «gelben Momenten»
- In «roten Momenten»

## Fragen & Ausblick



RESILIENZ  
Schule



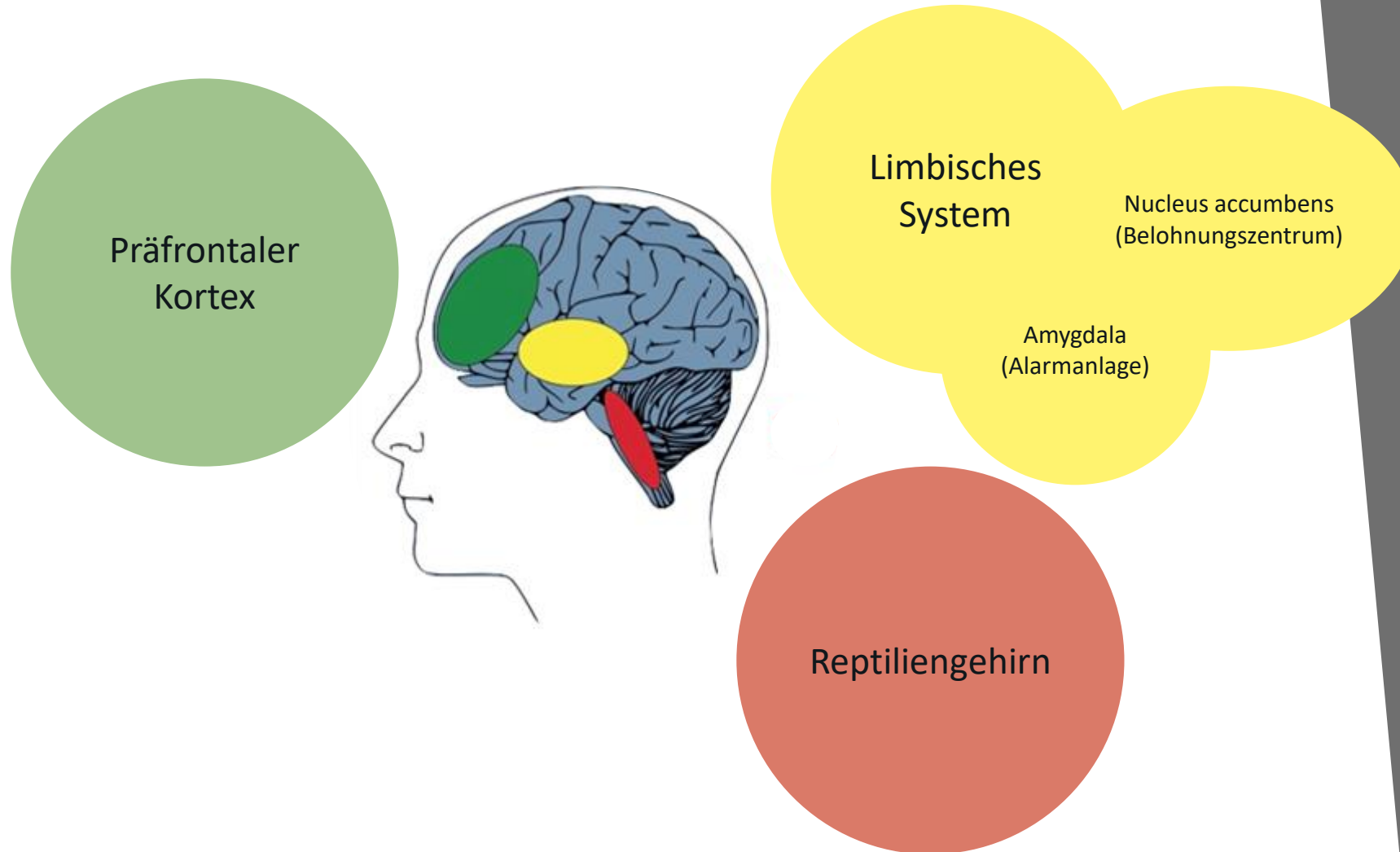
# Was ist Resilienz?

---

- Ursprung in der Physik - wird in verschiedenen Wissenschaften verwendet
- Aus dem Lateinischen «resilire»: zurückspringen, abprallen
- Nach einer Krise, Niederlage oder Stresssituation zurück in die «eigene Mitte» finden
- Eine Krise als Wachstumschance nutzen
- Synonyme: Psychische Widerstandskraft, psychisches Immunsystem, Schutzschild der Seele



# Resilienz und Gehirn



# Resilienz-Übung

---

## «Glücks-Nachrichten»

- Denken Sie an den kleinen «Glücks-Moment» von vorhin
- Lassen Sie die Kamera zurückspulen und beschreiben Sie den Moment noch einmal:
  - Was genau war schön?
  - Warum war das so schön?
- Wie haben Sie sich gefühlt?
- Tauchen Sie noch einmal ganz in den Moment ein
- Wenn Sie wollen:
  - Drehen Sie «die Lautstärke» auf
  - Machen Sie ein Erinnerungsfoto





# 7 Resilienzkompetenzen

1. Selbstwahrnehmung
2. Selbstregulation
3. Selbstwirksamkeit
4. Lösungsorientierung
5. Akzeptanz
6. Gesunder Optimismus
7. Soziale Kompetenz





**RESILIENZ**  
*Schule*

# Übersicht

---

## Einleitung

- Was ist Resilienz?
- Resilienz und Gehirn
- Resilienz-Kompetenzen

## Resilienisch

- Was ist Resilienisch?
- Warum Resilienisch?
- Wie spricht man Resilienisch?

## Resilienisch Beispiele

- In «grünen Momenten»
- In «gelben Momenten»
- In «roten Momenten»

## Fragen & Ausblick





RESILIENZ  
Schule

# Was ist Resilienz?

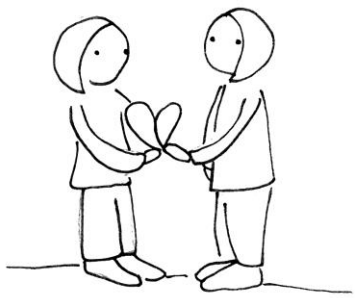
---

Resilienz ist:

- Eine stärkende Haltung
- Eine stärkende Familienkommunikation
- Eine Sprache, die bewirkt, dass:
  - ❖ Kinder lernen auch mit schwierigen Situationen umzugehen
  - ❖ Kinder lernen ihre Emotionen zu regulieren
  - ❖ Kinder (immer öfter) selbst Lösungen für ihre Probleme finden
  - ❖ Kinder wachsen und «erblühen»
  - ❖ Die Resilienz der Kinder gestärkt wird

## Augenhöhe

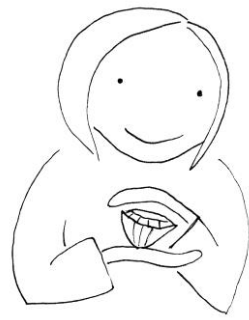
Erwachsene und Kind haben alle die gleichen psychologischen Grundbedürfnisse:



Beziehung



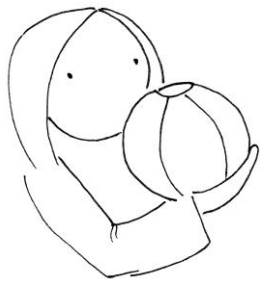
Zugehörigkeit



Selbstwertschutz



Anerkennung



Spiel & Spass



Freiheit



Orientierung



Stärke & Macht







## Warum Resilienisch?

---

- Resilienisch stärkt die Beziehung
- Hilft uns Alltagssituationen zu nutzen, um die Resilienz unserer Kinder zu stärken
- Über die Jahre werden unsere Worte zur «inneren Stimme» des Kindes
- Begleiten wir stressige Situationen mit Resilienisch, verinnerlicht das Kind eine resilienzfördernde Selbstkommunikation
- Wir stärken die Resilienzkompetenzen der Kinder

# Wie spricht man Resilienisch?

## DER «RESILIENISCH-SATZBAU»

BEI GEHIRNAMPEL GRÜN ODER GELB – BEI ROT S-O-S KARTE!

### SYMBOLE



### SATZTEILE

Ein «Resilienisch-Satz» kann aus einem oder mehreren Satzteilen bestehen

### BESCHREIBE

#### Präsenz:

Beschreibe, was du siehst und hörst.

#### Vergangenheit:

Beschreibe, was passiert ist.  
Beschreibe, wie das Kind die Situation (letztes Mal) geschafft hat.

#### Zukunft:

Beschreibe, welches Verhalten du gerne sehen möchtest.

### BENENNE

#### Kind:

Benenne Gefühle und (un)erfüllte Bedürfnisse des Kindes.

#### Lehrperson:

Benenne deine Bedürfnisse und Werte.

#### Andere Kinder:

Benenne Gefühle und (un)erfüllte Bedürfnisse von anderen Kindern.

### FRAGE (Je nach Situation)

#### Gehirnampele Kind leuchtet:

Frage das Kind nach Lösungsideen oder Bewältigungsstrategien.

#### Gehirnampele Lehrperson leuchtet:

Spreche von deinen (un)erfüllten Bedürfnissen oder frage dich, welches Kooperationsangebot helfen könnte.





# Übersicht

---

## Einleitung

- Was ist Resilienz?
- Resilienz und Gehirn
- Resilienz-Kompetenzen

## Resilienisch

- Was ist Resilienisch?
- Warum Resilienisch?
- Wie spricht man Resilienisch?

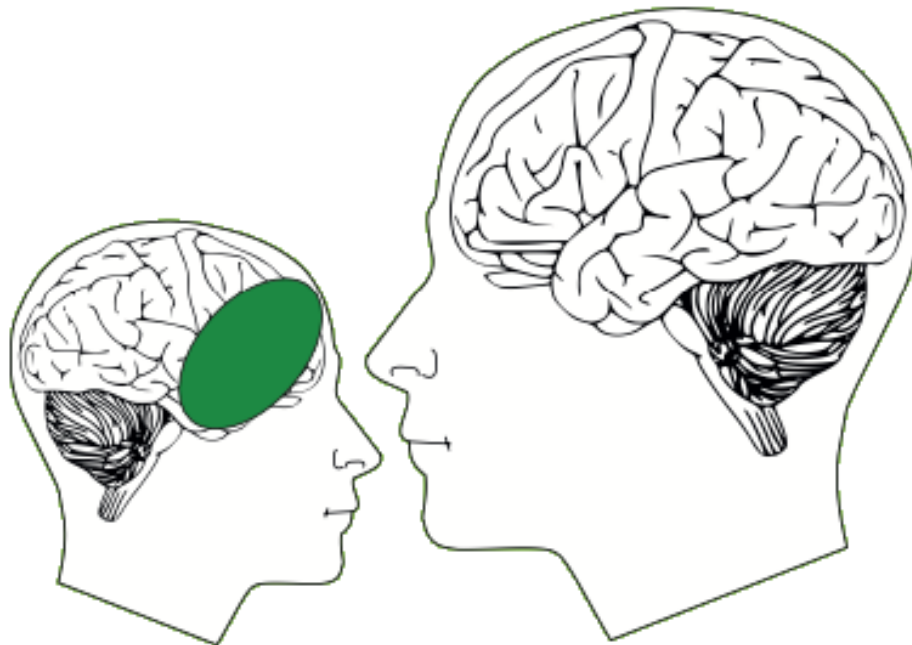
## Resilienisch Beispiele

- In «grünen Momenten»
- In «gelben Momenten»
- In «roten Momenten»

## Fragen & Ausblick

# Resilientisch in «grünen Momenten»

---





# Situation selbständig Anziehen



# SITUATION - SELBSTÄNDIG ANZIEHEN



## BESCHREIBE

- Du hast dich gerade alleine angezogen (oder auch nur teilweise z.B. die Hose) und dann gründlich die Zähne geputzt. Das nenne ich Selbstständigkeit!



## BENENNE

- Du siehst zufrieden aus. Und ich bin richtig entspannt – so konnte ich in Ruhe noch meinen Kaffee trinken.



## FRAGE

- Was hat dir heute geholfen, alleine dran zu denken?



# Resilienz-Übung

---

## «Willkommen»

Denken Sie an eine Stresssituation aus Ihrem Familienalltag.

Wiederholen Sie innerlich:

1. «Das ist ja interessant...»
2. «Auch, wenn ich es noch nicht verstehe, sicherlich macht es Sinn...»
3. «Durch diese Situation kann mein Kind und ich wachsen, etwas lernen»
4. **Willkommen ☺**

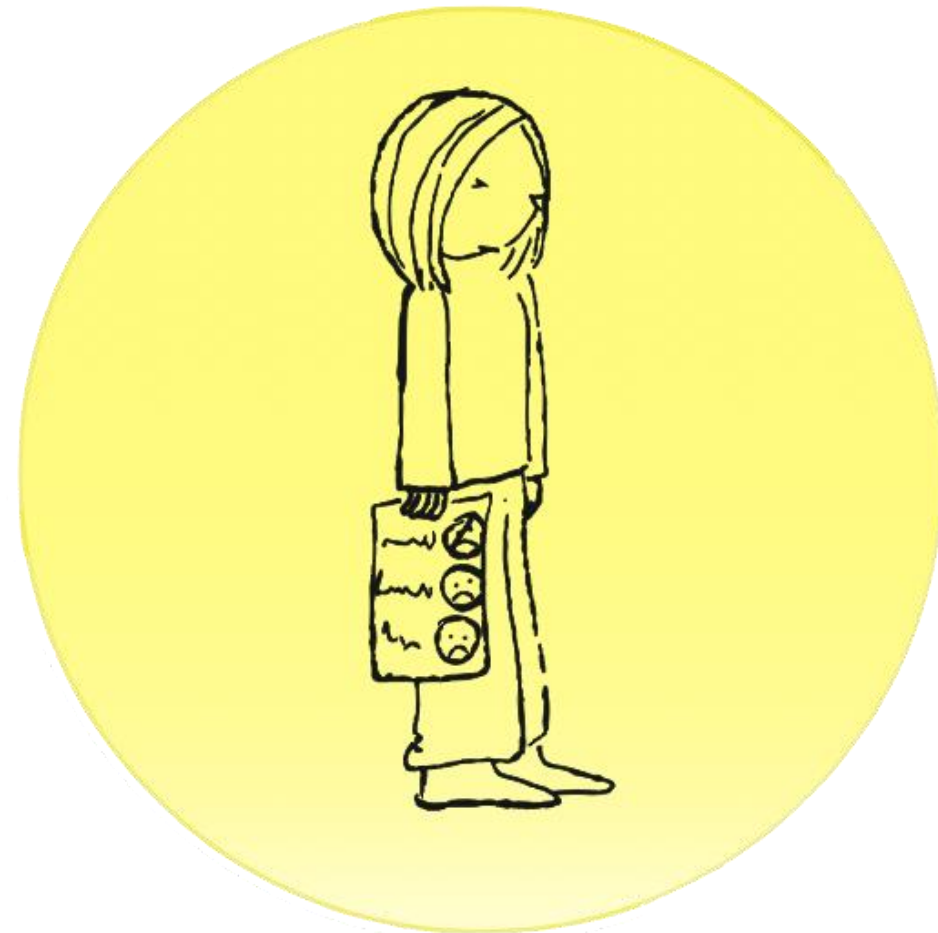
# Resilientisch in «gelben Momenten»

---





## Situation schlechte Note



# SITUATION - SCHLECHTE NOTEN



## BESCHREIBE

- › Du lässt den Kopf hängen. Was ist passiert? Magst du erzählen?

**Anmerkung:** Falls das Kind hier «cool» tut, dann ist das oft ein Selbstwertschutz-Mechanismus oder/und es fürchtet sich vor der Reaktion der Eltern und lässt seine Gefühle deshalb nicht zu.



## BENENNE

- › Du bist gerade echt traurig.
- › Du fühlst dich niedergeschlagen.
- › Du hast gehofft, dass sich dein Einsatz lohnt.
- › Du bist enttäuscht, weil du eigentlich ein gutes Gefühl hattest.



## FRAGE

- › Magst du gleich die Prüfung anschauen oder zuerst eine Pause machen?
- › Was könnte dir helfen, damit es dir wieder besser geht?
- › Wie kann ich hilfreich für dich sein?
- › Was möchtest du nächstes Mal anders machen?
- › Welche Lernstrategie kennst du noch?
- › Was würde dir deine Lehrerin empfehlen? Möchtest du sie fragen?

# Situation Geschwisterstreit





# SITUATION - GESCHWISTERSTREIT



## BESCHREIBE

- *Ihr wollte beide den blauen Becher!*



## BENENNE

- *Es ist euch beiden gerade total wichtig!*
- *Ihr seid beide unzufrieden und sauer, dass der andere nicht nachgeben möchte.*
- *Das ist ein ganz schön kniffliges Problem.*

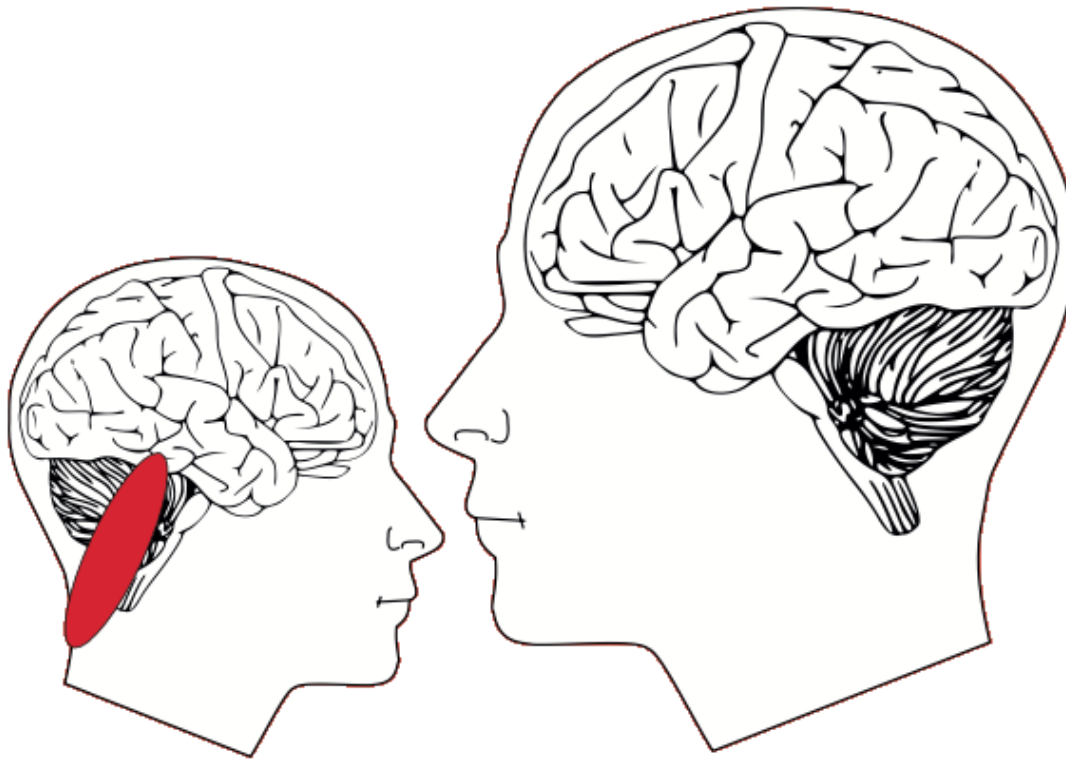


## FRAGE

- *Was könnt ihr jetzt tun?*
- *Was kann man machen, wenn beide das Gleiche wollen? Abwechseln, noch einen blauen Becher suchen, aus dem gleichen Becher trinken, beide können überlegen, ob sie nicht doch auch mit ihrer zweiten Lieblingsfarbe leben können. War da etwas dabei? Oder fällt euch noch etwas anderes ein?*

**Anmerkung:** Wenn die Kinder noch kleiner sind oder auch, wenn beide Kinder noch recht emotional sind, brauchen sie noch unsere Hilfe bei der Lösungsfindung, indem wir ein paar Optionen vorgeben.

# Resilientisch in «roten Momenten»



# Resilienisch in «roten Momenten»





# S-O-S KARTE – DEIN KIND IST IM ROTEN MODUS

**1.** Sicherheit vermitteln durch die **eigene ruhige, tiefe Bauchatmung** (Eltern als Modell). Gerade, wenn das Kind zu dir schaut, nehme ganz bewusst einen tiefen Atemzug.

› **Anmerkung:** Unsere «Spiegelneuronen» sind nicht nur empfänglich für Stress – deswegen fällt es uns in solchen Momenten auch oft so schwer, selbst ruhig zu bleiben – sie sind auch empfänglich für Ruhe. Indem wir ein Gefühl der Ruhe in uns kultivieren, können wir dem Kind helfen, es uns nachzutun. Und auch wenn dies nicht immer funktioniert, so sind wir wenigstens selbst ruhig geblieben. 😊

**2.** **Akzeptanz vermitteln** – wortlos. Es ist ok, dass du wütend bist. Bzw. kann ich es gerade sowieso nicht ändern (solange ich meiner Grenze treu bleiben möchte).

› **Anmerkung:** Falls dein Kind dich beleidigt, denke daran, im «gelben» und «roten» Modus nichts persönlich zu nehmen. Du kannst für das Kind «übersetzen» und sagen: «Es ärgert dich wirklich sehr, dass ich das verboten habe.» Falls es dir zu weit geht, sage dies – kündige an, dass du einen Moment für dich brauchst und verlasse, wenn möglich, den Raum (siehe auch S-O-S Karte für Eltern).

**3.** Immer wieder mal **eine «Lösung» anbieten:** Gibt es eine Alternative, die auch für dich in Ordnung ist (z.B. ein Stück Obst, ein Dessert nach dem Abendessen)? Oder/und hast du eine Idee, wie das Kind Anspannung abbauen (z.B. hüpfen, rennen etc.) oder entspannen kann (z.B. in ein Windrad pusten, ein Bild ausmalen etc.)?

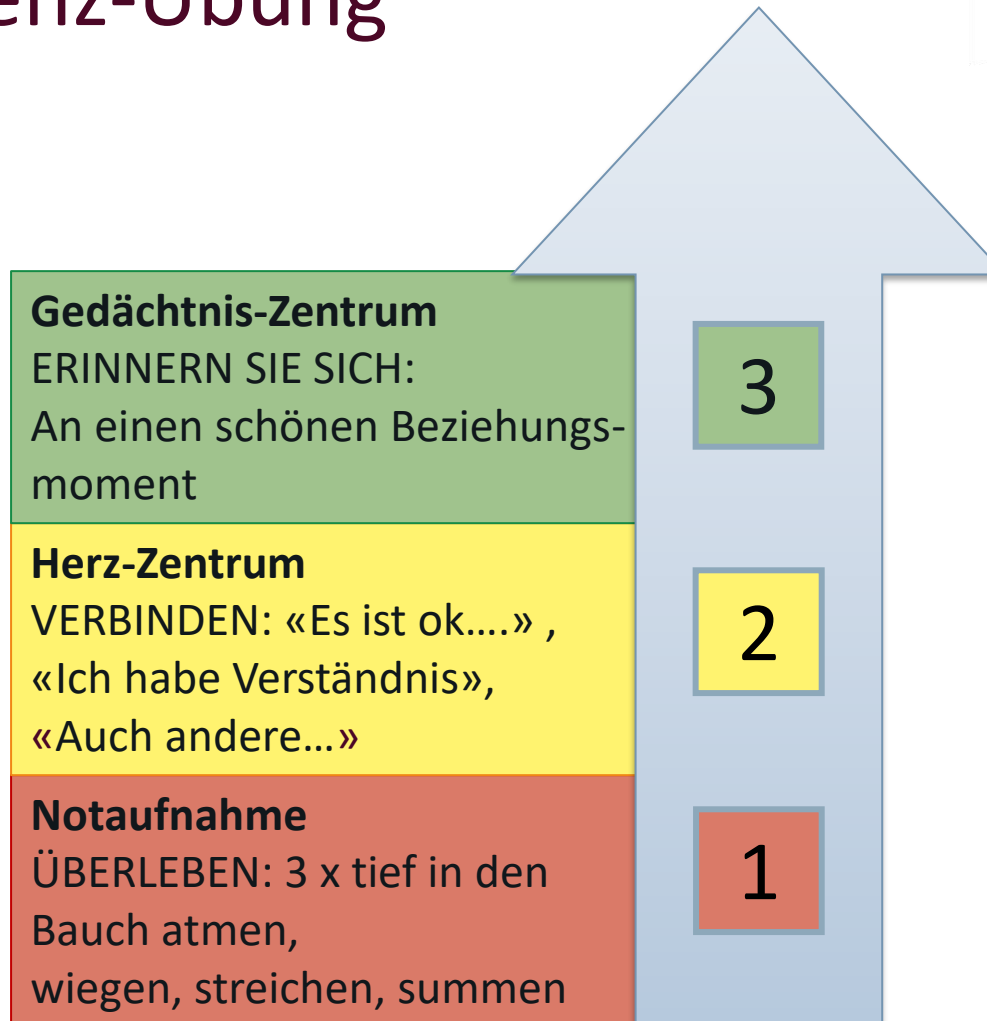
› **Anmerkung:** Nicht immer kann das Kind hier eine Lösung annehmen – dann bleibt nur 1. & 2. und Abwarten, denn auch der größte Sturm wird irgendwann vorüberziehen.



# Resilienz-Übung

## «Aufzug-Übung»

Denken Sie an eine «rote Situation»  
aus Ihrem Familienalltag:





RESILIENZ  
Schule

# Übersicht

---

## Einleitung

- Was ist Resilienz?
- Resilienz und Gehirn
- Resilienz-Kompetenzen

## Resilienisch

- Was ist Resilienisch?
- Warum Resilienisch?
- Wie spricht man Resilienisch?

## Resilienisch Beispiele

- In «grünen Momenten»
- In «gelben Momenten»
- In «roten Momenten»

## Fragen & Ausblick





---

Ist noch etwas unklar?  
Haben Sie persönliche Anregungen?  
Hätten Sie gerne noch mehr Beispiele?  
Noch mehr gemeinsame Übung?

# Antworten finden Sie auch hier:

---



## Angebote

- Resilienisch-Kurse für Eltern
- Resilienztrainings für Kinder
- Weiterbildungen für Fachpersonen
- Resilienztrainings für Lehrkräfte



[www.resilienz-schule.ch](http://www.resilienz-schule.ch)

# «fit4future» Angebote

## Aktuelles Elternreferat

- «Kinder stärken» - Resilienzförderung in der Familie

## Neuer Lehrpersonen-Workshop

- «Kinder stärken» - Resilienzförderung für den Schulalltag

## «fit4future» Sportcamps

- Während den Schulferien in Zug, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Chur, Luzern, Glarus und Lausanne

## «KiKo – Kinder kochen»

- Halbtägige Kochkurse oder Serien als Freizeitangebot in der eigenen Gemeinde

## «fit4future» Input (Newsletter)

- Monatliches Mail mit wertvollen Informationen





# Newsletter

---

«fit4future» & Resilienz-Schule



# Kartenset für Zuhause

«Kinder stärken»  
Resilienzförderung in der Familie



Erwerb Druckversion **CHF 20.-** vor Ort  
Onlinebestellung über Website möglich



RESILIENZ  
Schule



—

# Vielen Dank für Ihr Kommen und Ihre Aufmerksamkeit!

Das Schulprogramm «fit4future» wird von folgenden Nationalen Partnern unterstützt:

Partner



Fachpartner



*fit4future foundation*

Ruessenstrasse 6, 6341 Baar

Tel. 041 766 63 83

info@fit-4-future.ch

www.fit-4-future.ch