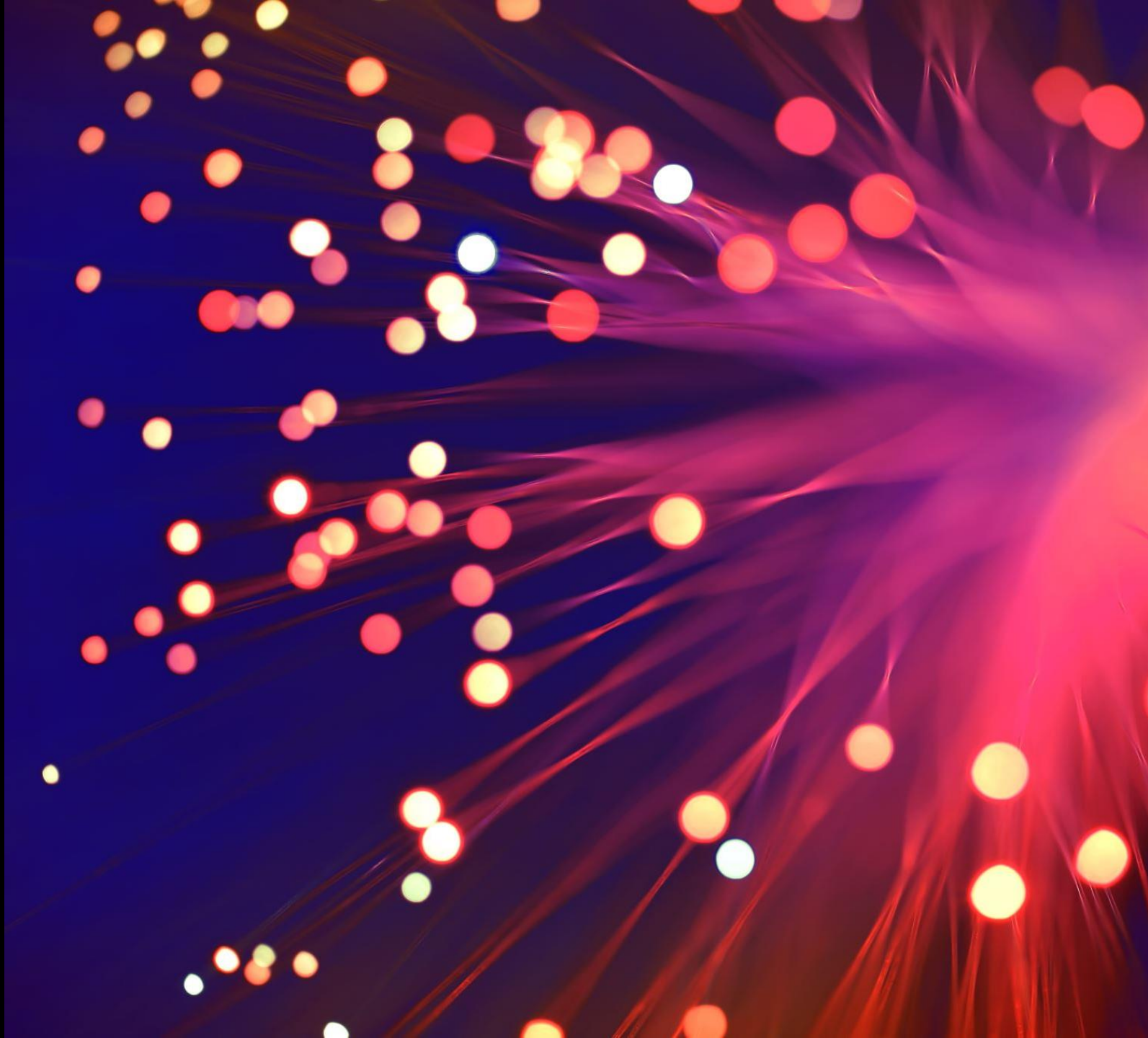


Emotions- coaching

KINDER BEI BELASTENDEN
GEFÜHLEN BEGLEITEN

ANDREA HENDRICH

2024



Gefühls-Selbstreflexion

Welche Gefühle sind
für mich selbst schwer zu
ertragen?

Kurzer Exkurs zum Thema Gefühle

- ▶ Gefühle treten auf, wenn Basisbedürfnisse befriedigt oder eben nicht befriedigt werden (Sicherheit, Zuneigung, Entwicklung, Gemeinschaft...)
- ▶ Gefühle treten auf, wenn wir bestimmte Gedanken denken (innere Kommentare wie z.B. „der will mich doch nur ärgern“)
- ▶ Hier könnte die Ausarbeitung eines hilfreichen inneren Kommentares helfen und Techniken der Selbstregulation, aber das wäre ein Seminar zum Thema „Mein hilfreicher innerer Kommentar und wie meine Gedanken meine Gefühle bedingen.“

Warum reagieren wir oft hilflos?

- ▶ 1. Oft haben wir wenig Zeit und bieten Patentrezepte an, ohne das Problem wirklich verstanden zu haben.
- ▶ 2. Die Gefühle rufen in uns eigene Gefühle wach.
- ▶ 3. Wir haben selber im Moment keine Lösung.
- ▶ 4. Die Gefühle machen uns Angst.

Was wäre hilfreich?

Emotionscoaching - Vorgehen

- ▶ 1. Schenken Sie Ihrem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit
- ▶ 2. Erkennen Sie seine Gefühle und fassen sie in Worte
- ▶ 3. Beschreiben Sie die Situation und stellen Sie behutsam Verständnisfragen
- ▶ 4. Bleiben Sie bei ihrem Gegenüber – nicht bei einer möglichen Lösung
- ▶ 5. Helfen Sie bei der Lösungssuche - wenn sich Ihr Gegenüber wieder beruhigt hat

Warum ist das hilfreich?

1. Das Kind fühlt sich gesehen, verstanden und bekommt einen klaren Kopf
2. Gefühle klingen leichter ab, nachdem sie akzeptiert wurden
3. Das Kind kann sich seine Situation besser aus der Distanz ansehen
4. Auf Dauer nimmt das Kind auch negative Gefühle wahr, lernt sich selber zu beruhigen und findet selber Lösungen

Grundhaltung

- ▶ 1. ***Alle Gefühle können akzeptiert werden.***
- ▶ Ich nehme dein Problem ernst.
- ▶ Ich lasse dir Zeit.
- ▶ Ich traue dir zu, deine Probleme selber zu lösen.

Grundhaltung

- ▶ **2. Ich gewinne das Kind für ein Gespräch und höre mit voller Aufmerksamkeit zu**
- ▶ *Tätigkeit unterbrechen, zuwenden, nicken.*
- ▶ *Telefon beiseite legen*
- ▶ *Dieses Vorgehen ist nur in der 1:1 Situation möglich, nicht in der Gruppe*

Grundhaltung

- ▶ **3. Ich erkenne die Gefühle an und höre mit voller Aufmerksamkeit zu.**
- ▶ Mhhh
- ▶ Du hast ja eine riesige Wut
- ▶ Du bist ja ganz weiss im Gesicht
- ▶ Da bist du bestimmt sehr sauer geworden
- ▶ Das kann ich verstehen...

Grundhaltung

- ▶ **4. Ich fasse die Situation, die die Gefühle ausgelöst hat, in Worte, ggf. nur vorsichtig nachfragen**
- ▶ Du hattest dich doch so auf den Nachmittag mit deiner Freundin gefreut....
- ▶ Ich hatte das so verstanden, dass du gerne mit dem Papa...

Grundhaltung

- ▶ **5. Ich helfe dem Kind/Gegenüber, selbst eine Lösung zu finden**
- ▶ Fragen nach Zielen, ersten Schritten, konkreter Umsetzung, Folgen
- ▶ Ideen aufgreifen,
- ▶ Respekt für die Anstrengung
- ▶ Beschreibendes Lob
- ▶ Wie wäre es , wenn....

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Haben Sie Mut, das Gelernte
auszuprobieren.

Es lohnt sich.

