



GanzKind

30-TAGE-PROGRAMM

für
**EMOTIONAL STARKE KINDER
& GLÜCKLICHERE FAMILIEN**



Willkommen zum GanzKind-Programm für emotional starke Kinder & glücklichere Familien

Ein Programm zur Stärkung der emotionalen Resilienz
mit kurzen & praktischen Ratschlägen –
genau das Richtige für beschäftigte Eltern mit viel Herz.

Inhalt

Auf 13 Karten führen wir Dich durch eine Reihe sorgfältig
ausgewählter Ideen & Aktivitäten, in den folgenden drei Bereichen:

Eltern-Kind-Beziehung (Karten 1-8)

Gefühle regulieren (Karten 9 & 10)

Resilienz im Alltag (Karten 11-13)

Anleitung zur Nutzung

Jede Karte präsentiert ein spezifisches Thema & praktische Übungen.
Wir empfehlen:

- ✓ **Die Karte zu lesen** und zu überlegen wann & wie Du sie anwendest
- ✓ **Die Karte gut sichtbar zu platzieren** und die Inhalte anzuwenden
- ✓ **Deine Erfahrungen zu reflektieren**, z.B. mit Deinem Partner
- ✓ **Dir Zeit zu lassen & erst zur nächsten Karte zu gehen, wenn Du die Lektion verinnerlicht hast!** Nur so bewirkst Du Veränderung.



DAS FUNDAMENT

Eine feste und sichere Bindung zwischen Eltern und Kind ist das Fundament der Entwicklung emotionaler Resilienz.

Bindungstheorie von John Bowlby

Erklärung



Eine enge und feste Bindung mit den Eltern schafft bei Kindern ein grundlegendes Gefühl von Sicherheit und Vertrauen.



Dieses Gefühl ermöglicht es Kindern ihre Emotionen und Dränge effektiver zu regulieren und damit besser mit schwierigen Situationen umzugehen.



Eine starke elterliche Bindung etabliert somit ein **emotionales Schutzschild** im Kind gegenüber zukünftigen Herausforderungen, und führt zu mehr Kooperation im Alltag.

Anwendung

Etabliere eine „**Bildschirm-freie Zeit**“ von mindestens 10-30 Minuten pro Tag, in der du alle digitalen Geräte ausschaltest, um deinem Kind deine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, und eure Bindung zu stärken.

In dieser besonderen Zeit entscheidet Dein Kind, womit es spielen möchte. Es ist wichtig, dass Dein Kind Deine volle, positive Aufmerksamkeit spürt. Auch Vorlesen & Sport im Freien eignen sich hervorragend für diese Übung.



EMOTIONALER REICHTUM

Eine Familie mit einem großen Vermögen an Beziehungskapital, ist eine glückliche Familie. Das ist wahrer (emotionaler) Reichtum!

Erklärung



Emotionaler Reichtum entsteht, wenn Eltern bewusst in eine starke emotionale Bindung mit ihren Kindern investieren.

Diese Investition in das **emotionale Konto** des Kindes bildet ein „**Beziehungskapital**“.



Jedes Mal, wenn Du Deinen Willen gegenüber Deinem Kind durchsetzt, hebst Du Kapital vom Konto ab.

Verhaltensprobleme entstehen oft, wenn das emotionale Konto des Kindes aufgebraucht ist.



Fülle das emotionale Konto Deines Kindes regelmäßig & proaktiv auf, damit Dein Kind besser mit schwierigen Situationen umgehen kann. Deine liebevolle Aufmerksamkeit ist das wertvollste Geschenk.

Anwendung

Das „**Auffüllspiel**!“ ist eine einfache Strategie zur Stärkung des Beziehungskapitals für Zwischendurch oder vor schwierigen Situationen (z.B. Verabschiedung).

Starte so: *„Ich glaube Dein Tank ist leer. Vielleicht brauchst Du etwas Liebe von mir. Sollen wir Dich auftanken?“* Wenn Dein Kind es möchte, umarme es herzlich. Dann: *„Bis wohin ist Dein Tank voll? Nur bis zum Knie? Dann brauchst Du mehr.“*

Gib eine weitere Umarmung und wiederhole bis das Kind zufrieden ist. Am Ende kannst Du noch eine Extraportion Liebe betanken: *„Zur Sicherheit gebe ich Dir noch eine Portion obendrauf. Dann bist Du für alles gerüstet.“*



ERWARTUNGEN

Realistische Erwartungen zu den emotionalen Fähigkeiten Deines Kindes und ein klares Verständnis Deiner Rolle als Elternteil erleichtern den Umgang mit kindlichem Verhalten.

Erklärung



Die kognitiv-emotionalen Fähigkeiten für Rationalität, Moral und Impulskontrolle entstehen erst in den ersten Lebensjahren, und sind selbst bei jungen Erwachsenen noch nicht voll ausgereift.



Um diese Fähigkeiten zu entwickeln, muss Dein Kind die volle Spanne seiner Gefühle erleben und ausdrücken können. Jeder Gefühlsausbruch ist damit eine Chance zur Entwicklung von Resilienz in kleinen Schritten.



Unsere Aufgabe ist es diese Chancen zu nutzen, in dem wir selbst Ruhe bewahren (und damit emotionale Regulation modellieren), ggf. Grenzen setzen und die Gefühle unserer Kinder bestätigen und erklären.

Anwendung

Wir sollten nicht erwarten, dass unsere Kinder sich immer nach unserem Willen verhalten. Dazu sind sie entwicklungsbedingt nicht in der Lage.

Wenn Du mit dem Verhalten Deines Kindes frustriert bist, erinnere Dich...

„Ich erwarte gerade wahrscheinlich zu viel von meinem Kind“

„Mein Kind möchte sich richtig verhalten, ist aber in diesem Moment überfordert“

„Ich mache nichts falsch, sondern brauche einfach etwas mehr Geduld“

„Mit ausreichend Zeit & Unterstützung wird mein Kind solche Situationen meistern“



DEINE SUPERPOWER

Die Fähigkeit, mit Verständnis & Gelassenheit auf alle Emotionen Deines Kindes zu reagieren, ist eine Superkraft, die die Eltern-Kind-Beziehung stärkt und Harmonie erzeugt.

Erklärung



Unsere natürliche Reaktion auf die negativen Gefühle unserer Kinder ist unsere eigene Wut & Ungeduld, da wir ihre Handlungen instinktiv als Angriff auf unsere Autorität interpretieren.



Tatsächlich steckt hinter jedem herausfordernden Verhalten Deines Kindes jedoch **ein Hilferuf** nach Deiner Hilfe und Deiner Aufmerksamkeit – nicht die Absicht, dich zu ärgern.



Indem Du Deine Perspektive wechselst von Verteidigung Deiner Autorität hin zu liebevoller Unterstützung, hilfst Du Deinem Kind seine Gefühle zu regulieren und sein Verhalten zu kontrollieren.

Anwendung

Die Entwicklung dieser Superpower erfordert viel Übung und Geduld!

Daher der Begriff Superpower. Nutze die Chance beim nächsten Gefühlsausbruch:

1. Versuche zu erkennen, wenn Du Frust oder Wut entwickelst
2. Unterbreche die instinktive Eskalation Deiner Gefühle, in dem Du tief durchatmest
3. Gib Deinem Gefühl einen Namen („Hier kommt wieder meine Frustration“)
4. Akzeptiere das Gefühl („Das ist eine natürliche Reaktion meines Körpers“)
5. Wechsle die Perspektive („Mein Kind braucht mich – ruhig & verständnisvoll“)



GRENZEN SETZEN

Unsere Hauptaufgabe ist es die körperliche & psychologische Sicherheit unserer Kinder zu gewährleisten – diese Sicherheit schaffen wir, in dem wir Grenzen setzen.

Erklärung



Grenzen setzen bedeutet nicht nur, Kindern vorzuschreiben, was sie nicht tun sollen, sondern ihnen klarzumachen, welche Maßnahmen *wir* ergreifen werden, um ihre Sicherheit zu gewährleisten.



Da unser Kind in Momenten impulsiver Emotionen aus psychologischen Gründen nicht in der Lage ist sich richtig zu verhalten, können wir es mit Worten nicht unterstützen, sondern nur mit *Taten*.



Wir können eine Grenze mit Ruhe & Empathie durchsetzen, in dem wir bestimmt aber sanft eingreifen und *gleichzeitig* Verständnis zeigen für die Gefühle unserer Kinder gegenüber unserer Handlung.

Anwendung

Übe das **Grenzen Setzen**: (1) Grenze beschreiben, (2) Grenze durchsetzen, (3) Verständnis zeigen & Unterstützung anbieten. Das könnte so aussehen:

- 1) *„Ich werde Dich auf den Arm nehmen, wenn Du nicht aufhörst zu schlagen“*
- 2) Sanft aber bestimmt eingreifen, wenn das Kind nicht aufhört: *„Ich nehme Dich jetzt auf den Arm, damit Du Deine Schwester nicht verletzt“.*
- 3) Und dann: *„Du bist frustriert, weil Du mit der Puppe Deiner Schwester spielen möchtest. Es ist ok, dass Du wütend bist, aber es ist nicht ok, Deine Schwester zu schlagen. Ich bin für Dich da, bis Du Dich wieder beruhigt hast.“*



DE-ESKALIEREN

Wenn Eltern ihren emotional dysregulierten Kindern mit starken Emotionen begegnen, ist das so, als ob ein Feuer brennt und wir zusätzliches Benzin nachschütten.

Erklärung



In Momenten starker negativer Emotionen verlieren wir die Kontrolle über unser Verhalten und reagieren impulsiv. Oftmals bereuen wir unser Verhalten später.



Das gleiche gilt umso mehr für unsere Kinder. Wenn sie starke Emotionen erleben, sind sie nicht aufnahmefähig. **Daher macht es keinen Sinn ein weinendes Kind zu belehren.**



Damit das Kind sich richtig verhalten oder aus einer Situation lernen kann, muss es sich erst beruhigen. Wir helfen, indem wir ruhig bleiben, dem Kind auf Augenhöhe begegnen und eine Umarmung anbieten.

Anwendung

Übe das **De-Eskalieren**: (1) Ruhig bleiben, (2) auf Augenhöhe gehen und Umarmung anbieten, (3) Verständnis zeigen, (4) erklären. Das könnte so aussehen:

- 1) *„Tief durchatmen. Mein Kind braucht mich – ruhig & verständnisvoll“*
- 2) In die Hocke gehen und Umarmung anbieten; keine Umarmung erzwingen
- 3) *„Du hast Dir den Kopf angestoßen. Das muss ganz schön wehtun“*
- 4) Wenn das Kind beruhigt ist, kannst Du erklären was passiert ist & warum, wie sich das Kind verhalten sollte, und wie es die Situation wiedergutmachen kann.



LOBEN

Effektives Lob fördert Selbstbewusstsein, Resilienz und positives Verhalten. Ineffektives Lob und ständige Kritik erreichen das Gegenteil.

Erklärung



Regelmäßiges Lob ist ein wichtiges Instrument zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Widerstandsfähigkeit von Kindern. Ständige Kritik hingegen schwächt das Selbstbewusstsein.



Effektives Lob ist ernst gemeint und spezifisch. Es beschreibt das Ergebnis und die spezifischen Handlungen, die zum Erfolg geführt haben.



Wie wir loben, ist entscheidend, denn leeres & wertendes Lob oder das Loben unveränderlicher Eigenschaften können dem Selbstbewusstsein langfristig schaden.

Anwendung

Versuche Dein Kind öfter zu loben und weniger zu kritisieren. Achte darauf, dass Du genau beschreibst, was Dir auffällt. Bonus: beschreibe die demonstrierte Stärke.

“Du hast Deine Schuhe ganz alleine angezogen, obwohl sie so eng sind. Deine Anstrengungen zahlen sich aus. Das nenne ich Durchhaltevermögen.”

Vermeide wertende Aussagen und leere Aussagen, die sich auf unveränderliche Eigenschaften beziehen wie *“Du bist so toll / schlau / stark / groß / hübsch / süß”*.

Hebe stattdessen die Anstrengungen Deines Kindes hervor. So förderst Du sein Bewusstsein dafür, dass es mit viel Übung & Ausdauer immer besser werden kann.



REPARIEREN

Nach jedem Konflikt haben wir die Chance die Beziehung mit unserem Kind zu „reparieren“ und dessen Verantwortungsbewusstsein & Selbstbewusstsein zu stärken.

Erklärung



Konflikte & Eskalationen in unseren Familien sind unvermeidlich.

Das Wichtigste ist, dass wir darüber sprechen, damit diese Momente keine bleibenden Wunden hinterlassen.



Wir können Brüche heilen, in dem *wir* Verantwortung für unser Verhalten übernehmen und eine aufrichtige Entschuldigung anbieten.



Diese Heilungsversuche zeigen unseren Kindern, wie man konstruktiv mit Fehlern umgeht und Verantwortung übernimmt, und helfen uns dabei die Beziehung mit dem Kind zu stärken.

Anwendung

Nimm dir nach einem Konflikt einen ruhigen Moment, um Deinem Kind Deine volle und liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken:

1. Beschreibe sachlich, was aus Deinen Augen passiert ist und welche Gefühle, das bei dem Kind ausgelöst haben könnte
2. Entschuldige Dich für Dein Verhalten und erkläre, dass Du die volle Verantwortung dafür trägst, Deine Gefühle zu regulieren
3. Gestehe ein, dass Du auch manchmal Fehler machst und noch lernst, und beschreibe, was Du gerne anders gemacht hättest und machen möchtest



ENTSPANNEN

Sitze gemütlich, Augen geschlossen, eine Hand auf dem Bauch und die andere auf der Brust.

Anwendung



Einatmen

Stelle Dir eine heiße Tasse Deines Lieblingsgetränks vor und atme den köstlichen Duft langsam und tief ein.



Ausatmen

Stelle Dir vor Du atmest langsam durch einen Strohhalm aus, sodass der Schaum auf der Oberfläche nur leicht verdrängt wird.



Gedanken ziehen lassen

Konzentriere Dich auf Deinen Atem ohne Anspannung.

Wenn Gedanken aufkommen, denke "Hallo Gedanke" und lass sie weiterziehen.

Erklärung

Die beruhigende und regulierende Wirkung gleichmäßiger, tiefer Atemzüge ist wissenschaftlich gut dokumentiert.

Diese Methode ist eine besonders effektive Atemübung.

Wiederhole diese Übung fünf bis zehn Mal.



BENENNEN, VERSTEHEN, AKZEPTIEREN

Die wichtigste Fähigkeit, die Eltern brauchen, um die Resilienz ihrer Kinder zu stärken, ist der richtige Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Anwendung



Benennen

Nimm einen Moment, um deine Gefühle zu benennen und auszusprechen. Zum Beispiel: "Ich fühle mich gerade sehr gestresst."



Verstehen

Erkläre dir selbst, warum es sinnvoll ist, dass du dich so fühlst. Beispiel: "Es ist verständlich, dass ich gestresst bin, nach einem langen Arbeitstag und dem Lärm zu Hause."



Akzeptieren

Gib deinen Gefühlen Raum. Sage dir selbst: "Es ist in Ordnung, diese Gefühle zu haben. Sie sind eine natürliche Reaktion meines Körpers."

Erklärung

Diese Methode hilft dabei, alarmierende Gefühle als natürliche Reaktionen des Unterbewusstseins auf mögliche Bedrohungen zu verstehen.

Indem wir unsere Gefühle anerkennen, erklären und erlauben, signalisieren wir unserem Unterbewusstsein, dass wir die Warnsignale verstanden haben und bereit sind, rational zu handeln. Jetzt können wir mit klarem Kopf agieren.



VORBEREITEN

Vorwarnungen helfen Kindern, sich auf bevorstehende Veränderungen einzustellen und fördern die Kooperation.

Erklärung



Wenn Kinder in eine Aktivität vertieft sind, kann es ihnen schwer fallen, diese Aktivität plötzlich beenden zu müssen.



Durch das Setzen von klaren, zeitlichen Vorwarnungen, wie *"In 5 Minuten..."*, können wir ihnen Zeit geben, sich mental auf das Ende vorzubereiten.



Das mindert den Widerstand (zumindest teilweise) beim Wechsel und unterstützt unsere Kinder dabei, Übergänge im Alltag besser zu bewältigen.

Anwendung

Bevor du eine Aktivität beendest, gib deinem Kind Zeit sich **vorzubereiten**:
„In 5 Minuten gehen wir, damit wir pünktlich zum Essen zu Hause sind.“

Eine Ausbaustufe dieser Übung ist eine **Probe**. Dabei übst Du mit Deinem Kind den Umgang mit schwierigen Gefühlen im Vorhinein:

„Bevor wir den Fernseher anschalten, möchte ich mit Dir darüber sprechen, wie Du Dich fühlst, wenn wir den Fernseher wieder ausschalten... Es ist ok, dass Du frustriert bist und weiterschauen möchtest. Aber ich mag es nicht, angeschrien zu werden. Was könntest Du tun, anstatt zu schreien?“



OPTIONEN ANBIETEN

Wenn wir Kindern eine Wahl geben, stärken wir ihre Entscheidungsfähigkeit und fördern ihre Bereitschaft zur Kooperation.

Erklärung



Niemand gibt wohlwollend die Kontrolle über sein Handeln an andere ab.

Unseren Kindern geht es nicht anders, wenn sie von uns herumkommandiert werden.



Anstatt Befehle zu geben können wir unseren Kindern eine Wahl anbieten.

Damit bekommen Kinder ein Gefühl der Kontrolle über ihre Handlungen, was die Kooperationsbereitschaft erhöht.



Der respektvollere Umgang stärkt das Vertrauen zwischen Eltern und Kindern.

Zusätzlich lernen Kinder Entscheidungen zu treffen, was ihre Selbstständigkeit fördert.

Anwendung

Wenn du die Kooperation Deines Kindes erreichen möchtest, biete ihm zwei für Dich akzeptable Optionen an. Beide Optionen sollten für dich in Ordnung sein, damit das Kind unabhängig wählen kann und Euer Tagesablauf gleichzeitig nicht gestört wird.

Zum Beispiel: *„Wir können heute nicht ohne Jacke aus dem Haus. Möchtest Du Deine rote oder Deine blaue Jacke anziehen?“*

Oder: *„Wir müssen in 5 Minuten los. Möchtest Du noch einmal auf die Rutsche oder die Schaukel?“*



VERTRAUEN

Vertrauen in unsere Kinder zu setzen, bedeutet, an das Gute in ihnen zu glauben, ihr Potenzial zu erkennen und ihnen den Freiraum zu geben, selbstständig Herausforderungen zu meistern und aus Erfahrungen zu lernen.

Erklärung



Vertrauen ist die Grundlage einer jeden starken Beziehung. Indem wir unseren Kindern Vertrauen schenken, zeigen wir ihnen, dass wir an ihre Fähigkeiten, ihre Stärke und das Gute in Ihnen glauben.



Dieses Vertrauen stärkt nicht nur ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstwirksamkeit, sondern fördert auch ihre Bereitschaft, Risiken einzugehen, Neues zu lernen und selbstständig Probleme zu lösen.



Ein unerschütterliches Vertrauen der Eltern in das Potential des Kindes in allen Lebensbereichen schafft das Bewusstsein im Kind, dass es jeder Herausforderung gewachsen ist.

Anwendung

Ein liebevolles und vertrauensvolles Umfeld ermöglicht es Kindern, ihr volles Potenzial zu entfalten und zu großartigen Menschen heranzuwachsen.

Gib Deinem Kind eine Chance selbstständig Entscheidungen zu treffen und Herausforderungen zu begegnen. Ermutige Dein Kind, anstatt zu helfen und hilf nur, wenn es unbedingt nötig ist, auch wenn Du den Impuls dazu verspürst.

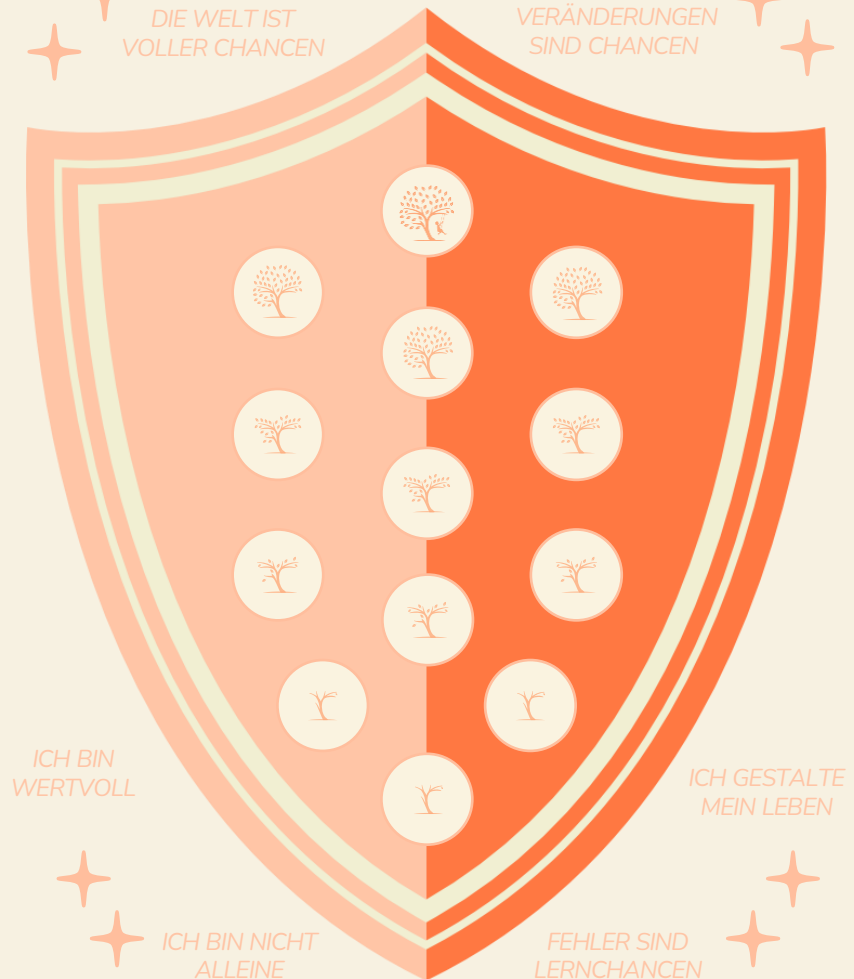
Ob es darum geht, einen Konflikt mit Gleichaltrigen zu lösen, ein schwieriges Puzzle zu vervollständigen oder eine neue Fähigkeit zu erlernen, die Möglichkeit, diese Situationen selbst zu meistern, ist entscheidend für ihr Wachstum.



EMOTIONALES SCHUTZSCHILD

DIE WELT IST
VOLLER CHANCEN

VERÄNDERUNGEN
SIND CHANCEN



ICH BIN
WERTVOLL

ICH GESTALTE
MEIN LEBEN

ICH BIN NICHT
ALLEINE

FEHLER SIND
LERNCHANCEN

Stärke das emotionale Schutzschild Deines Kindes mit jeder vollständig ausgefüllten Karte

BONUS

● ELTERN-KIND-BEZIEHUNG ●

“GUT” IM KERN

“Alle guten Entscheidungen beginnen damit, dass wir uns in unserer Umgebung und in uns selbst sicher fühlen, und nichts fühlt sich sicherer an, als wenn wir als die guten Menschen anerkannt werden, die wir wirklich sind.”

Dr. Becky Kennedy, Good Inside

Erklärung



Jedes Kind ist im Kern gut – ausgestattet mit dem angeborenen Bedürfnis sich mit Liebe, Mitgefühl, und Rücksichtnahme auszudrücken.



Unterscheide stets zwischen der grundlegend guten Natur des Kindes als Person und seinem Verhalten, das nicht immer seinen inneren Werten entspricht.



Verhaltensprobleme sind oft Hilferufe, die auf unerfüllte Bedürfnisse oder noch nicht entwickelte Fähigkeiten zur Regulation von Emotionen hinweisen.

Anwendung

Zeige deinem Kind heute durch dein Verhalten, dass du fest an seine gute Natur glaubst, selbst wenn du ein bestimmtes Verhalten nicht billigen kannst.

Wenn dein Kind nicht teilen möchte, sage statt "Das ist egoistisch" (Identität) lieber: "Ich sehe, dass Teilen manchmal schwerfällt." (Verhalten) „Es ist wichtig, dass wir anderen zeigen, wie groß unser Herz ist, indem wir teilen.“



BONUS

● ELTERN-KIND-BEZIEHUNG ●

DAS EINE SCHLIEßT DAS ANDERE NICHT AUS

„Als Eltern können wir Entscheidungen treffen, die wir für das Beste halten, und uns um die Gefühle unserer Kinder gegenüber diesen Entscheidungen kümmern.“

Dr. Becky Kennedy, Good Inside

Erklärung



Das Prinzip "Two Things Are True" verdeutlicht, dass es möglich ist, gleichzeitig standhaft zu sein und Wärme auszustrahlen; Grenzen zu setzen und die Gefühle des Kindes zu validieren.



Es lehrt, dass Elternsein das Gleichgewicht zwischen Führung und Empathie erfordert, indem es anerkennt, dass gegensätzliche Gefühle und Gedanken koexistieren können.



Diese Balance ist entscheidend für die emotionale Entwicklung der Kinder und die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung.

Anwendung

Wenn dein Kind nicht ins Bett gehen möchte, sage: "Ich verstehe, dass du noch aufbleiben möchtest. Es ist aber wichtig für dich, genug Schlaf zu bekommen. Lass uns ein Buch lesen, um dich aufs Einschlafen vorzubereiten."

Dies zeigt, dass du die Gefühle deines Kindes wertschätzt, während du gleichzeitig notwendige Grenzen setzt.

