



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Erziehungsberatung

6. & 7. September 2025

Csilla Kenessey Landös

eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Fachpsychologin für Psychotherapie SBAP/FSP
Fachpsychologin SBAP in Kinder- und Jugendpsychologie
Psychotherapeutin SBAP, speziell Neuropsychologie
PSYCH-K® Begleiterin
zert. SVEB1-Kursleiterin

Inhalt

Erster Tag

Kurze Vorstellung meinerseits
Soziale Grundbedürfnisse nach Adler
Empathie & Gemeinschaftsgefühl
Die Motivationssysteme
Die 4 irrtümlichen Nahziele
des Kindes
Familienrat nach Dreikurs
Die sieben Goldregeln
Logische Folgen statt Strafen
Diagnostik-Schlüssel nach Dreikurs

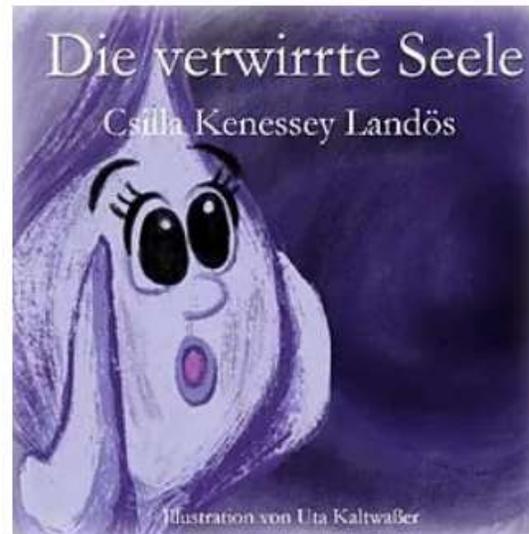
Zweiter Tag

Erziehungsberatung konkret

- Die fünf Stufen der individualpsychologischen Beratung
- Unterschied zwischen einem allgemeinen Beratungssetting und einer Erziehungsberatung
- Nötige Eigenschaften
- Grundhaltung in der EB
- Gleichwertigkeit
- Die selektive Themenauswahl
- Beratung der Kinder
- Beziehungsförderndes Verhalten
- Unterschied LARA – «Freundliche Konsequenzen» nach Maria Kenessey
- Beziehungsförderndes Verhalten
- «Brücken bauen»
- Ziele in der Beratungssituation
- Typische Themen in der Erziehungsberatung

Rollenspiele

Vorstellung



Podcast von Ben Jud

Werdegang - beruflich

IfiPP | Institut für integrative
Psychologie und Pädagogik
Schweiz GmbH

 **LERNPRAXIS**

  **KINDERÄRZTE
AM RIGIPLATZ**

 **Spital Thurgau**



projekt-perspektive.ch | Kinder- Jugend- & Familienhilfe

projektperspektive



 **ÄRZTEZENTRUM
TÄFERNHOF**



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Werdegang – Aus-&Weiterbildungen



Soziale Grundbedürfnisse nach Adler

1. Sich geborgen und sicher fühlen
2. Sich fähig fühlen und Einfluss nehmen können
3. Sich geliebt fühlen
4. Wichtig sein und Bedeutung haben = Dazugehörigkeit

Soziale Grundbedürfnisse nach Adler

Für die Sicherheit (1):

- Freundlicher Ton, Achtung des Kindes
- Bedingungslose Liebe, Wertschätzung
- Klare, positiv formulierte Grenzen: "Du kannst bis acht Uhr aufbleiben."
- Vorbild sein.
- Zeigen, wie die Welt "funktioniert" und nicht über Verbote reden (die Ja-Sprache verwenden)
- Vertrauensvorschuss geben: «Ich bin sicher, du wirst es mit der Zeit können.»
- Die Meinung des Kindes fragen: «Was glaubst du, wird es heute regnen?» (Damit das Kind sich als Gesprächspartner ernst genommen fühlt.)
- Die Wahlfreiheit (zwischen zwei Möglichkeiten) ausnützen: «Was willst du zuerst, dich anziehen, oder Frühstück essen?», (damit es die Freiheit spüren kann).

Soziale Grundbedürfnisse nach Adler

Für die Fähigkeit, Einfluss nehmen zu können (2):

- Meinungsforschung betreiben
- Mit dem Kind gemeinsam nach Lösungen suchen
- Es Erfahrungen machen lassen

Für das Gefühl des Geliebt-Werdens (3):

- Bedingungslose Akzeptanz des Kindes in seiner eigenen Art und Weise
- Begeisterung für das Kind, wie es ist – Faszination für das Kind, für seine Entwicklung, für sein Sein
- In der Not des Kindes sich an seine Seite stellen, mit ihm den Schulterschluss gegen die Welt machen

Soziale Grundbedürfnisse nach Adler

Für die Dazugehörigkeit (4):

- Keine Drohung
- Keine Strafen (Logische Folgen => freundliche Konsequenzen sind Hilfsmittel mit positiven Gefühlen der Erzieher)
- Niemand ausschliessen, abtrennen
- Kein Liebesentzug
- Die Grenzen von der angenehmen Seite benennen.

Das Gemeinschaftsgefühl

- Das Gemeinschaftsgefühl ist ein zentrales Konzept der Individualpsychologie. (...).
- Die mit dem Gemeinschaftsgefühl verbundenen Fähigkeiten müssen trainiert werden.

▶ «Wir können keinem sozialen Instinkt vertrauen, denn seine Ausdrucksform hängt davon ab, wie das Kind seine Umgebung begreift und sieht» (Adler, 1929).

Die Menschen werden vergessen,
was du gesagt hast. Die Menschen
werden vergessen, was du getan hast.
Aber die Menschen werden nie vergessen,
wie sie sich in deiner Gegenwart
GEFÜHLT haben.

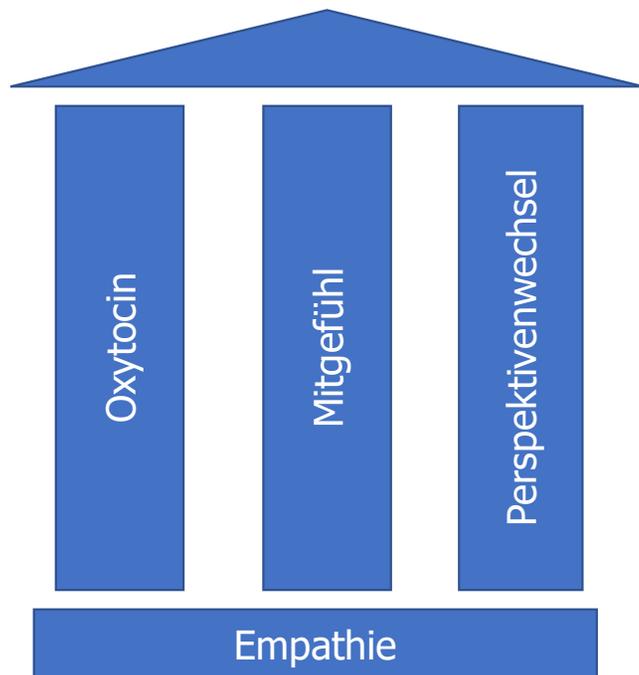
MAYA ANGELOU



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Die drei Säulen der Empathie

«Empathie»: Der Begriff beschreibt die Fähigkeit, nicht nur die Perspektive einer anderen Person einzunehmen, sondern geradezu nachzuempfinden, was dieser Mensch wohl im Moment fühlt.



Oxytocin: Angeborenes «Kuschel-» oder «Harmonie-Hormon

Mitgefühl: Ich fühle, was der andere fühlt

Perspektivenwechsel: Ich fühle nicht nur, sondern ich empfinde nach, wie wenn ich es erleben würde. Ich steige in die Schuhe des anderen und erlebe es, wie wenn es mir passieren würde.

Empathie

Aus «Gespräche führen mit Hirn und Herz» von Ben Kimura (2020):

In seinem Buch *Das Prinzip Empathie* vergleicht Frans De Waal Mitgefühl mit einem unruhigen Meer – und wir sind die Boote. Er schreibt:
„Um echtes Interesse an anderen zu zeigen, um, falls nötig, zu helfen, müssen wir unser eigenes Boot stabil halten können.«
(S. 316)

Motivationssysteme

- Die emotionale Bewertung ist ausschlaggebend dafür, welchen Zielen sich der Mensch (auch unbewusst) zuwendet und welchen (emotionalen) Zweck die Bedürfnisbefriedigung erfüllen soll.
- Es geht in diesem Sinn um das WOHIN und WOZU des Antriebs, um «intentions-in-action», was auf neurobiologische Weise an Adlers Prinzip der **Finalität** erinnert.
- Das vorrangige Ziel allen menschlichen Seins, ist gelingende Beziehung und soziale Gemeinschaft in all ihren Facetten.
- Das Herausbilden der Bewältigungsstrategien erfolgt im Lauf eines Anpassungsprozesses zwischen dem Kind und seiner Umwelt.

Motivationssysteme

▶ Es ist deshalb von grosser Wichtigkeit den Eltern in der Beratung aufzuzeigen, dass es zielführend ist, ihre Motivation für die gewünschte Veränderung zu erkennen und zu überprüfen.

▶ Oft wird in den Beziehungen zu Kindern unbewusst eine Resonanz gesucht, die nichts mit der aktuellen Eltern-Kind-Beziehung zu tun hat, sondern eigene, frühkindliche Erfahrungen kompensieren soll. Dabei wird verpasst zu erkennen, dass die Kinder diesen Auftrag nicht erfüllen müssen.



Wichtig

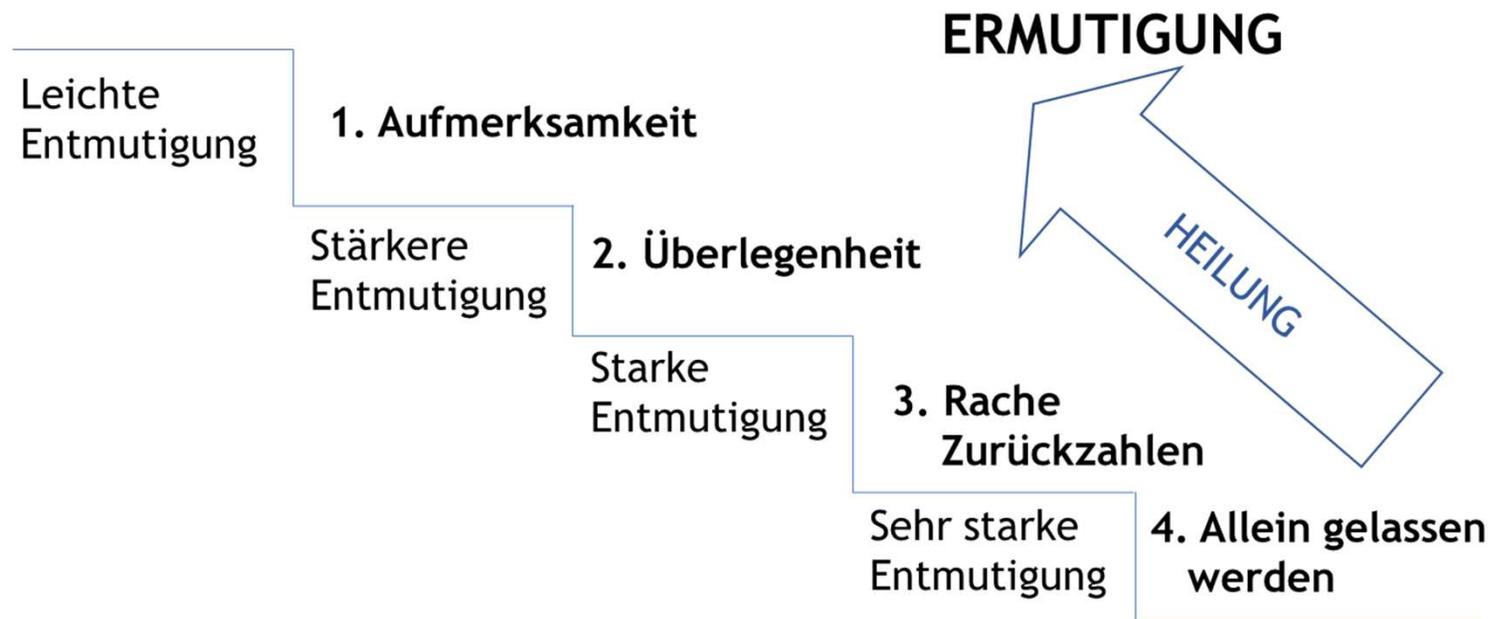
▶ Unglückliche, frustrierte ErzieherInnen sind schlechte ErzieherInnen.

▶ Die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen.

▶ Bei Wut => «Erziehungspause» (M. Kenessey) oder «Abkühlungsphase» (Dreikurs) einlegen.

Die 4 irrtümlichen Nahziele des Kindes

O.K. = MUT = Selbstwertgefühl: Kooperationswunsch



Die 4 irrtümlichen Nahziele des Kindes

Korrektur in zwei Schritten

1. Das Ziel NICHT eintreten lassen (Kind frustrieren)
2. Bei nichtstörendem Verhalten Wertschätzung geben

➤ So wird das Selbstwertgefühl des Kindes grösser, es wird ermutigt.

Die 4 irrtümlichen Nahziele des Kindes

Vorgehensweise:

1. a) Kind beobachten
(+ aufschreiben).
b) sich selber beobachten
(+ aufschreiben).
c) 1.b) nicht mehr machen
(etwas anderes machen).
2. a) Negatives Verhalten
ignorieren.
b) Sofort nachher
Wertschätzung geben (das
Thema wechseln).
3. a) Kurze, klare, positive Formulierung der
Entscheidung geben
(«Ab jetzt machen wir das so...»)
b) Bei Widerstand **handeln** (nicht reden).
c) Vertrauensvorschuss: «Ich bin sicher, wir
werden es schaffen».
4. a) Beim kleinsten Fortschritt Freude haben,
zeigen.
b) Die gute Nachricht am Abend mit Stolz
dem Vater/der Mutter erzählen.

Familienrat nach Dreikurs

Fünf Prinzipien, die sich aus der Definition von Dreikurs ableiten lassen:

1. Ein Familienrat besteht aus einer Gruppe von Menschen, die zusammenleben, ob sie nun miteinander verwandt sind oder nicht.
2. Die Gruppe sollte sich planmässig treffen und nach Regeln vorgehen, auf die man sich vorher geeinigt hat.
3. Die Versammlung sollte ein offenes Forum sein, in dem alle Mitglieder sprechen können, ohne unterbrochen zu werden...
4. ... und in dem sie die Freiheit haben, sich auszudrücken, wie sie wollen, ohne Furcht vor irgendwelchen Konsequenzen und ohne Rücksicht auf Alter und Stellung.
5. Die Beratungen werden nur dann mit einer Entscheidung abgeschlossen, wenn alle anwesenden Mitglieder zustimmen, das heisst zu einem gemeinsamen Einverständnis kommen.

Familienrat nach Dreikurs - Ablauf

1. Einladung der Mitglieder und Vorbereitung des Raumes
2. Festlegung des Vorsitzenden (Chairman) und des Schriftführers (Protokollant)
3. Ermutigungsrunde oder Lied, Gebet, fröhliches Anfangsritual
4. Sammeln der Gesprächsthemen
5. Austausch zu den Themen mit Prioritäten und Zeitvorgaben (Ich-Botschaften, zuhören, kreativ beitragen)
6. Formulierung der Lösung und Abstimmung
7. Harmonischer Abschluss

Familienrat nach Dreikurs – Anleitung für die Einführung

A – Atmosphäre: Bereiten Sie den Tisch für den gleich stattfindenden Familienrat vor.

A – Amt des Vorsitzenden, der Gesprächsleitung: Der Vorsitz wird bei jedem Treffen von einer anderen Person übernommen.

A – Amt des Protokollanten: Der Protokollführer bekommt sein Schreibmaterial, damit die Ergebnisse festgehalten werden können.

E – Ermutigungsrunde – Komplimente-Runde: Gegenseitige Nettigkeiten und Ermutigungen werden ausgesprochen. Dies sorgt für eine gute Stimmung.

G – Gesprächsanliegen sammeln: Bei der ersten Sitzung sollten möglichst gemeinsame Unternehmungen, die Planung von Geburtstagen, Festen, Urlaub und derlei positiv belegte Themen im Vordergrund stehen. Konflikthafte Themen werden erst nach einiger Übungszeit angesprochen.

Familienrat nach Dreikurs – Anleitung für die Einführung

G – Gemeinsamer Austausch, Beratung, Abstimmung: Alle werden gehört und ernst genommen mit ihren Beiträgen. Einander ausreden lassen, zuhören, abwarten bis man an der Reihe ist, gehört dazu. Bei Beschlüssen streben alle nach Einstimmigkeit oder stimmen einer Vertagung zu.

P – Protokollieren – Festhalten der Ergebnisse: Die von den Anwesenden gefassten Beschlüsse werden im Protokollbuch aufgeschrieben. Die Geltungsdauer der Beschlüsse wird festgehalten und als Regel grundsätzlich festgelegt.

S – Schöner gemeinsamer Abschluss: Dies soll etwas sein, was allen Teilnehmer:innen am Familienrat Spass und Freude macht.

Familienrat

- F freundlich und fröhlich
- A angenehm für alle
- M motivierend und Mut machend
- I ideenreich und an Idealen ausgerichtet
- L lebendig und liebevoll
- I intelligent und interessant
- E einfühlsam und ehrlich
- N natürlich, nett und Neugier weckend
- R reden ohne Reue
- A attraktiv für alle
- T tolles Team-Training

Die sieben Goldregeln für Eltern

1. Das Kind verstehen
2. Die magische Denkweise des Kindes benützen
3. Die positive Seite der Medaille betonen
4. Grosse Freiheit und klare Grenzen
5. Freundlichen Konsequenzen eintreten lassen
6. Die Zielgerichtetheit benützen
7. Sich akzeptieren, sich ernst nehmen, sich ermutigen

L-A-R-A = Logische Folgen, statt willkürliche Strafen

- L wie logisch: Jedes kindliche Fehlverhalten und wie auch die daraus folgenden Konsequenzen hat einen Zusammenhang, ist logisch verknüpft.
- A wie angemessen: Erwachsene sind gut beraten, wenn sie mit sich über die Höhe der «Strafe» verhandeln lassen.
- R wie respektvoll: Respekt in Tonfall, Mimik und Gestik; Kinder wünschen sich nichts mehr als ein freundliches, gleichzeitig sicher wirkendes Gegenüber.
- A wie angekündigt: Wenn immer möglich, sollten logische Konsequenzen mit dem Kind zusammen gefunden werden.

Fragen zu gestern?



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Diagnostik-Schlüssel nach Dreikurs

1. Beratungsanlass & Symptomatik
2. Anamnese (Entwicklungsgeschichte des Kindes)
3. Psychologische & medizinische Untersuchungen
4. Gegenwartsverhalten und Äusserungen des Kindes
5. Diagnose
6. Reaktion der Eltern
7. Besprechung der Ergebnisse mit den Eltern

Gefühle als Diagnose-Schlüssel in der Erziehung

Verhalten des Kindes

1. Aufmerksamkeit erregen über Gebühr
2. Macht
3. Rache / Vergeltung
4. Rückzug / vermeintliche Unfähigkeit

Reaktion Eltern

- Ärger
Wut
Zorn
Verzweiflung / Ohnmacht

Was können Eltern tun?

A: Atmen

D: Dreimal Drehen

E: Ermutigen

Erziehungsberatung konkret

Die fünf Stufen der individualpsychologischen Beratung:

Stufe 1: Beziehung herstellen

Stufe 2: Auftrag und Analyse

Stufe 3: Interpretation

Stufe 4: Neuorientierung

Stufe 5: Ermutigung als Abschluss der Beratungseinheit

Unterschied zwischen einem allgemeinen Beratungssetting und einer Erziehungsberatung

Allgemeines Beratungssetting:

- berufliche, private, gesundheitliche oder persönliche Themen.
- Beratung von Einzelpersonen, Paare oder Gruppen mit unterschiedlichsten Anliegen.

Erziehungsberatung:

- Fokussiert sich gezielt auf Fragen rund um das Elternsein.
- Erziehungsverantwortliche sind in ihrer Rolle mit Herausforderungen konfrontiert – sei es wegen Konflikten mit dem Kind, Unsicherheiten im Umgang, Verhaltensauffälligkeiten oder belastenden Familiensituationen.



Erziehungsberatung ist dann gefragt, wenn Erwachsene beim Elternsein anstehen.

Erziehungsberatung konkret

«Aufgabe der Erziehung ist es,
sich überflüssig zu machen.»»

(Dreikurs)

Erziehungsberatung konkret

- Die Eltern sollen eine Entwicklung durchmachen, mit deren Hilfe sie eine differenzierte Wahrnehmung der Zusammenhänge erkennen können.
- Die Eltern sollen in ihren Erwartungen sicherer werden und klarer, eindeutiger formulieren können, was sie von den Kindern wollen.
- Gleichzeitig sollen sie aber den Kindern eine grössere Freiheit und Autonomie gewähren, damit sie sich besser entwickeln können.

Erziehungsberatung konkret

Nötige Eigenschaften:

- Sehr kontaktfähig
- optimistisch
- heiter
- tolerant
- aktiv
- grosse Einfühlungsgabe

Erziehungsberatung konkret

Grundhaltung & einige Regeln:

1. Gastgeber/Innen-Rolle: Die Eltern mit «banalen» Fragen empfangen (ca. 1-2 Minuten)
2. Kontaktaufnahme: Augenkontakt, Interesse: «Wie geht es Ihnen?»
3. Das Thema von den Eltern bestimmen lassen (Eigenverantwortung stärken)
4. Rechtshemisphärische Fragen stellen. z.B. «Was ist Ihnen lieber?».
5. Sätze nicht zwei- bis dreimal gleich wiederholen (Wenn keine Antwort kommt, ist die Frage noch zu früh).

Erziehungsberatung konkret

Grundhaltung & einige Regeln:

6. Erschwerende Wörter meiden: Problem, versagt, Schwierigkeit, muss, sollte, Schuld, Fehler usw.
7. Zweifelnde Fragen meiden: «Meinen Sie wirklich, dass das Ihr Problem ist?»
8. Kongruente Aussagen (geben Sicherheit)
9. Die eigene Meinung als Korrektur zur Hilfe nehmen
10. Offene Fragesätze sind besser als Ratschläge (wir werden so weniger Fehler machen).

Erziehungsberatung konkret

Die Individualpsychologie von Alfred Adler lehrt die sogenannte **Gleichwertigkeit**.

Jeder Mensch ist gleich viel Wert, darf eine eigene Meinung haben und wird deshalb nicht diskriminiert.

Gleichwertig sein und doch einzigartig, einen ganz individuellen Beitrag leisten können – mit Stärken und trotz Schwächen (Urs Bärtschi).

Erziehungsberatung konkret

Die selektive Themenauswahl in der Beratung

Die Eltern bestimmen das Thema

Diese Konflikte haben oft den Ursprung in der Vergangenheit und stehen stellvertretend für die unbewussten Zielen.

▶ Wichtig: sämtliche defizitären Aussagen werden durch uns als Stärken dargestellt (reframing).

Erziehungsberatung konkret

Die erste Sitzung

- Alle Familienmitglieder werden einzeln freundlich begrüßt: Zuerst die Mutter, dann der Vater, dann die Kinder nach Alter (ältestes zuerst).
- Die gleich hohen Stühle sind im Kreis aufgestellt.
- Wir bitten, Platz zu nehmen, ohne Platzanweisung.
- Wenn sie Fragen, wo der Platz der Therapeutin ist, auf dem letzten leeren Stuhl.
- Die freundliche Frage richtet sich an die Eltern: «Wer möchte anfangen?» Bereits hier ist die Familienstruktur sichtbar, wer zuerst wie einsteigt, wer sich zurückzieht, wartet oder schweigt.
- Die Kinder werden gefragt, ob sie wissen, was wir hier jetzt machen werden. Wenn sie negative Sachen erwähnen, dann wird die Aussage korrigiert: «Wir möchten zusammen schauen, wie ihr das Leben bei euch angenehmer gestalten könntet. Welche Verbesserungen könnten wir herausfinden, damit in eurer Familie sich alle besser fühlen.»

Erziehungsberatung konkret

Die erste Sitzung

- Es folgt die kurze Schilderung des ersten Elternteils. Sofort nachher wird der Partner gefragt, wie er die Situation sieht, und was er noch ergänzen oder korrigieren möchte.
- Sind unterschiedliche Wünsche vorhanden, werden die Eltern gebeten zu entscheiden, was zuerst besprochen werden soll.
- Dann kommen die Kinder dran mit ihren Verbesserungswünschen. Alle Wünsche werden von uns wiederholt und notiert. Die Kinder bekommen Wertschätzung, dass sie mithelfen zu überlegen.
- Die Themen der Eltern werden meistens defizitorientiert geschildert. Wir hören aufmerksam zu und nehmen jede Gelegenheit wahr, die positive Seite der Medaille zu formulieren. Z.B. Mutter: «Es ist ein Theater jeden Abend!»
- Frage zu den Kindern: «Welches Theater macht ihr denn? Jeden Abend das gleiche, oder habt ihr verschiedenes auf dem Programm?» => Der unerwartete Perspektivenwechsel überrascht alle und lockert die Atmosphäre.

Erziehungsberatung konkret

Die erste Sitzung

Danach wird das Problem minutiös, Schritt für Schritt, angeschaut:

- Wie hat es angefangen?
- Was war kurz zuvor?
- Wer reagiert zuerst auf die Störung?
- Wer ist strenger bei Ihnen? Wer wird schneller wütend?
- Was passiert nach der Störung? Wer sagt was?
- Wie fühlen sich die Eltern? Und die Kinder?

Erziehungsberatung konkret

Die erste Sitzung

Einige mögliche unerwartete Perspektivenwechseln gegenüber den Kindern:

- Das ist mutig! Du nimmst eine Strafe in Kauf.
- Das ist clever: Jedes Mal, wenn du schreist, bekommst du eine zusätzliche Portion Aufmerksamkeit von Mami.
- Ihr seid sehr schlau. Wenn ihr langsam die Zähne putzt, könnt ihr länger aufbleiben.
- Dein Verhalten ist sehr kreativ, ich wäre nicht darauf gekommen.

Erziehungsberatung konkret

Die erste Sitzung

- Wenn die Situation klar geschildert wurde, bekommen die Eltern eine kurze Erklärung darüber, wieso sich die Kinder wahrscheinlich so verhalten.
- Die Erklärung ist tiefenpsychologisch, unter anderem auch basierend auf den neusten neuropsychologischen Forschungsergebnissen. Dadurch wird deutlich, dass das Ziel des Verhaltens den Kindern unbewusst ist. Sie können nichts dafür. So wird die Frage der Schuld vom Tisch genommen, es bleiben nur noch die Fehlverhalten, welche korrigiert werden können.

Erziehungsberatung konkret

Die erste Sitzung

Um eine tiefenpsychologische und neuropsychologische Erklärung abgeben zu können, müssen viele Faktoren berücksichtigt werden:

- Psychoedukation betreffend dem Gehirn und seiner Entwicklung
- Altersunterschiede der Kinder
- Die Rollen der Kinder
- Die Sprache (Gesprächskultur) der Eltern
- Die Beziehungsstruktur der Eltern: Evtl. Machtkampf?
- Die Rolle der Eltern
- Grenzen?

Erziehungsberatung konkret

▶ Die Erklärungen müssen in einer einfachen Sprache so vermittelt werden, dass die Eltern sie leicht verstehen können. Die Inhalte dürfen ihnen nicht das Gefühl vermitteln, dass sie schuldig am Verhalten der Kinder sind.

Erziehungsberatung konkret

Die erste Sitzung

Alle Vermutungen sind im subjektiven Gefühl des Kindes zu suchen und zu finden.

- Ich vermute, dass Ihr erstgeborener Sohn Sie unbewusst auf die Probe stellen will, wen sie lieber haben. Deshalb muss er Sie provozieren.
- Die Geburt des Brüderleins lässt Ihre Tochter so traurig machen, dass sie Ihnen unbewusst auch wehtun möchte.
- Ich kann mir vorstellen, dass Ihre mittlere Tochter sich manchmal ein wenig vernachlässigt fühlt. Deswegen muss sie (unbewusst) die Schokolade stibitzen.
- Es kann sein, dass Ihre Tochter deshalb so schwierig geworden ist, damit Ihr Exmann wieder zurückkommt.
- Mit dem Streit möchten Ihre Kinder Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Erziehungsberatung konkret

Die erste Sitzung

In allen Fällen geht es in erster Linie darum, dass die Kinder sich wieder geliebt und verstanden fühlen. Sobald das Wir-Gefühl gestärkt wird, werden die Kinder kooperativ.

Die nächste Sequenz der Beratung versucht die selbst heilenden Kräfte der Eltern zu aktivieren.

- Womit könnten Sie Ihren Kindern das Gefühl geben, dass Sie sie beide (alle) lieben? Allfällig psycho-educativ eine Einführung geben in das Konzept von Gary Chapman: Fünf Sprachen der Liebe.
- Wann könnten Sie mit Ihrem Erstgeborenen ungestört etwas machen, was er gerne macht?
- Was hat Ihre Tochter mit Ihnen gern gemacht, bevor der kleine Bruder auf die Welt kam?

Erziehungsberatung konkret

► Aus den Ideen der Eltern wird für die nächsten Wochen ein Korrekturplan aufgestellt. Alle Familienmitglieder übernehmen eine kleine Veränderung, die sie zwei Wochen lang „ausprobieren“ werden.

► Die Erkenntnisse der ersten Sitzung werden sofort so umgesetzt, dass alle Familienmitglieder eine kleine Hausaufgabe zum Ausprobieren erhalten.

► Die Aufgaben werden zusammen mit den Kindern ausgesucht und beschlossen.

Wenn die Eltern bis jetzt negatives Verhalten gezeigt, z.B. geschimpft oder bestraft haben, dann wird dies auch korrigiert.

Erziehungsberatung konkret

- ▶ Die sog. Hausaufgaben werden schriftlich festgehalten, damit die nächste Sitzung mit ihrer Auswertung beginnen kann.
- ▶ Die letzte Sequenz der ersten Sitzung wird den Gefühlen der Familienmitglieder gewidmet.
- ▶ Die Eltern werden Schritt für Schritt zu Spezialisten ihrer Kinder ausgebildet.

Erziehungsberatung konkret

Die erste Sitzung – Themen der Spezialistenausbildung

- Zielgerichtetheit
- unbewusste irrtümlichen Ziele
- das Bedürfnis, sich dazugehörig zu fühlen
- das Bedürfnis nach Sicherheit
- klare, positiv formulierte Grenzen
- Ergebnisse der Hirnforschung über das menschliche Gehirn
- Machtkämpfe unter Kindern und Eltern
- die subjektive Meinung des Kindes über sich selber
- Umgang mit Ängsten
- die magische Phase
- Verwöhnung, usw.

Erziehungsberatung konkret

Die zweite Sitzung

- Einstieg bei den Gefühlen
- Rückmeldung der neuen Erfahrungen
- Veränderungen besprechen und dadurch ins Bewusstsein holen
- Ängste und Befürchtungen abholen, beruhigen
- Die ressourcenorientierte (Zusammenfassung) Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart könnte die Gefühle wieder verbessern; Vertrauen und Hoffnung können wachsen

Erziehungsberatung konkret

Beratung der Kinder

1. Beziehungsaufbau
2. Hypothesen bilden
3. Aufbauphase: Dem Kind die Mechanismen begreiflich machen
4. Einsicht ermöglichen und empathisch das Verständnis mitteilen
5. Akzeptieren («Komplizenphase»)
6. Lösungsphase (Korrektur): gemeinsam neue Verhaltensmöglichkeiten heraus arbeiten
7. Neuorientierung (Training)
8. Lebensstilkorrektur

Erziehungsberatung konkret

Erziehen mit «Freundlichen Konsequenzen» nach Maria Kenessey; Unterschied zu LARA

- Der Unterschied liegt in der Meinung und im Gefühl der erziehenden Person.
- Der / Die demokratische Erzieher/in schätzt das Kind und betrachtet es als **gleichwertiges** Wesen.
- Der Umgang mit dem Kind ist **freundlich** und **bestimmt**.

Erziehungsberatung konkret

«Freundlichen Konsequenzen»

- Dies benötigt Selbstsicherheit, ein gutes Selbstwertgefühl des Erziehers / der Erzieherin.
- Die erziehende Person weiss, dass sie das Kind anleiten, motivieren, anregen kann, hat Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes, hat Geduld, kann die Entscheidungsfreiheit des Kindes fördern. Sie kann ihre Grenzen ruhig, freundlich verteidigen. Ihre Äusserungen dienen der Entwicklung des Kindes.

Erziehungsberatung konkret

«Freundlichen Konsequenzen»

- Es muss kein logischer Zusammenhang vorhanden sein zwischen der Handlung des Kindes und der Reaktion darauf
- Das Überraschungsmoment liegt auf der Seite des Erwachsenen, also eben keine Ankündigung
- Es wird nicht als Strafe verstanden, sondern als Chance zur Korrektur => massiver Einfluss auf die innere Haltung der Erziehenden
- Wir bedauern, dass wir dem Wunsch des Kindes nicht entsprechen können und streuen sofort Zuversicht: «Morgen ist ein neuer Tag, morgen wird es Dir sicherlich bereits besser gelingen».

Beziehungsförderndes Verhalten

1. Beobachten: Wie fühlt sich das Kind?
2. Warten: Wie verändert sich sein Verhalten?
3. Schweigen: Den Ablauf verlangsamen.
4. Bei unerwünschtem Verhalten wegschauen (die Erwartung des Kindes frustrieren (R. Dreikurs)).
5. Beim gewünschten Verhalten Kontakt aufnehmen.

Beziehungsförderndes Verhalten

6. Beziehung herstellen.
7. Bewertung zurückstellen: Gefühlsmässig in der Mitte sein.
8. Versuchen, das Verhalten des Kindes verstehen (welches Ziel verfolgt das Kind?)
9. Ernst nehmen: Das Verhalten des Kindes als Hilfeschrei deuten, gleichwertige Beziehung herstellen.

Beziehungsförderndes Verhalten

10. Nach-Empfinden: «An seiner Stelle würde ich auch so handeln» oder «Ich glaube, mir würde es auch weh tun».

11. In Frageform spiegeln: «Bist Du wütend?»

12. Klärende Rückfragen: «Meinst Du, ich habe Dich verletzt?»

13. Nachdenken: Wie könnte ich durch Veränderung **meines** Verhaltens dem Kind helfen? «Das wollte ich nicht.»

Beziehungsförderndes Verhalten

14. Reue: «Es tut mir so leid, wenn ich Dir weh getan habe»
(Vorbild).
15. Verbesserungsgespräch: «Wie könnten **wir** das das nächste Mal **besser** machen?»
16. Vertrauensvorschuss / Zukunftsglaube: «Wir werden es schaffen, wir werden eine Lösung finden.»
17. Wertschätzung, Zuneigung, Liebe: Stärkung des Selbstwertgefühls.

Erziehungsberatung konkret

Die demokratischen Erziehungsmittel:

- Freundliche Konsequenzen eintreten lassen
- Die Grenzen von der positiven Seite setzen
- Die Regeln selber einhalten, Vorbild sein
- Die Verantwortung auf alle aufteilen
- Vertrauensvorschuss verbalisieren
- Ermutigende Grundhaltung zeigen
- Akzeptieren, dass die Kinder noch nicht das Ziel erreicht haben
- Die Selbständigkeit der Kinder fördern

Erziehungsberatung konkret - Brücken bauen



1. Wo haben Sie das schon erlebt?
2. Was erreichen Sie heute damit?
3. Was möchten Sie damit erreichen? ("Ich möchte erreichen...")
4. Erreichen Sie Ihr Ziel damit? (Konfrontation)

Ziele in der Beratungssituation

- Emotional mit Eltern verbinden, um Beruhigung zu erreichen.
- Bedürfnisse wichtig nehmen und durch fachliche Inputs Orientierung geben.
- Rosarote Brille für die Zukunft des Kindes anziehen und den Eltern somit neue Bilder geben («Das Gehirn ist auf Autonomie ausgerichtet; Ihr Kind wird dies eines Tages können»).
- Kleine und erreichbare Ziele definieren, damit das Gelingen und nicht das Scheitern inszeniert wird.
- Die Verantwortung für das irdische Wohlergehen der Eltern den Eltern zurück geben.

Typische Themen in der Erziehungsberatung

- Unterschiedliche Erziehungsstile der Eltern
- Trennung & Scheidung
- Geschwisterrivalität
- Kind «provoziert absichtlich»
- AD(H)S
- Schulschwierigkeiten
- Entwicklungspsychologische Aspekte (Übergänge, Entwicklungsschritte, etc.)



Typische Themen in der Erziehungsberatung

- Medienkonsum
- Suchtverhalten
- Zukunftsperspektiven bei Jugendlichen
- Ängste und Befürchtungen der Eltern
- Defizitäres Selbstbild in der Rolle als Erziehende/r
- Selbstfürsorge
- Erschöpfung



Literatur-Empfehlung

Bauer, Joachim (2019): «Wie wir werden, wer wir sind»; München: Karl Blessing Verlag

Furman, Ben (2017): «Gut gemacht!»; Heidelberg: Carl-Auer Verlag

Jäncke, Lutz (2016): «Ist das Hirn vernünftig?»; Bern: hogrefe Verlag

Juul, Jesper: «Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen».

Kenessey Landös, Csilla (2021): «Gelassen erziehen – In 16 Schritten zu einer entspannten Elternrolle»; Heidelberg: Carl-Auer-Verlag

Kimura-Gross, Ben (2020; 2. Auflage): «Gespräche führen mit Hirn und Herz»; Verlag BoD

Lipton, Bruce (2016): «Intelligente Zellen»; Burgrain: KOHA-Verlag

Maté, Gábor & Neufeld, Gordon (2022): «Unsere Kinder brauchen uns»; Narayana Verlag

Matthieu, Ricard & Singer, Tania & Karius, Kate (2019): «Die Macht der Fürsorge»; München: Knauer.Leben

Mauritz, Sebastian (2019): «Immun gegen Probleme, Stress und Krisen»; Offenbach: Gabal-Verlag

Literatur-Empfehlung

Rabenstein, Susanne (2017): «Individualpsychologie und Neurowissenschaften»;
Münster: Waxmann

Reichhart, Tatjana: «Das Prinzip Selbstfürsorge» (2021); München: Kösel Verlag

Schoenaker, Theo (2017): «Mut tut gut»; Norderstedt: Books on demand

Siegel, Dan & Bryson, Tina (2015): «Achtsame Kommunikation mit Kindern»; arbor-
Verlag

Sprenger, Reinhard K. (2016): «Die Entscheidung liegt bei Dir»; Frankfurt: Campus Verlag

Stern, André (2022): «Reise in das unbekannte Land des Vertrauens»; Augsburg &
München: Elisabeth Sandmann

Fragen?



Kontaktangaben



Institut für integrative Psychologie und
Pädagogik Schweiz GmbH Sophienstrasse 2
8032 Zürich
www.ifipp-schweiz.ch

Csilla Kenessey Landös: 076 319 65 67
csilla.kenessey@ifipp-schweiz.ch



Csilla Kenessey Landös



Instagram

Selbstregulation

Reflexionsfrage:

In welchem dieser Zustände befinde ich mich gerade? Wie kann ich merken, dass ich wieder in den sicheren Zustand zurückkomme?

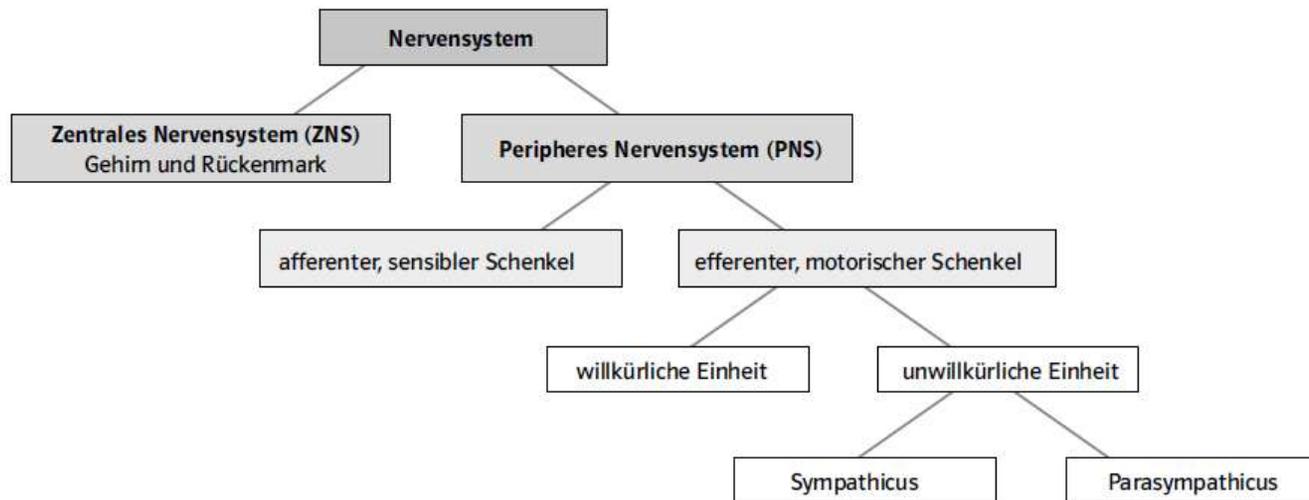
3. Selbstmitgefühls-Übung (nach Kristin Neff)

Lege eine Hand auf deinen Bauch oder dein Herz. Wiederhole innerlich oder laut folgende Sätze:

- „Möge ich freundlich zu mir sein in diesem Moment.“
- „Möge ich mir selbst Verständnis und Geduld schenken.“
- „Möge ich mich so behandeln, wie ich einen guten Freund behandeln würde.“

Atme dabei ruhig und spüre, wie diese Worte deinen Körper entspannen.

Nervensystem



1 Stellung des Sympathicus und des Parasympathicus im Nervensystem

Sympathicus-Aktivität

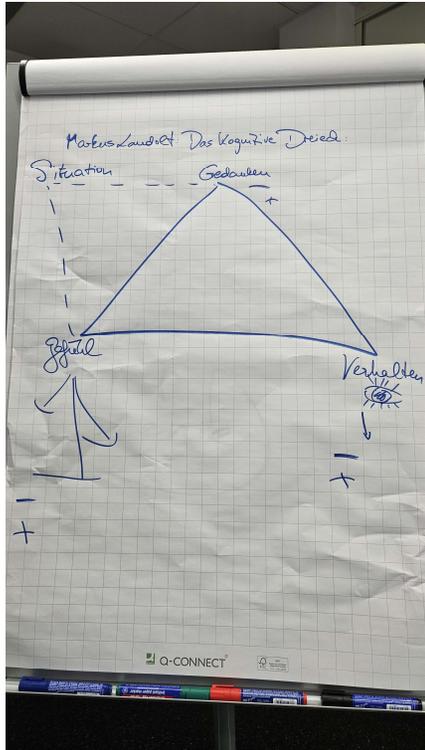


Anspannung, Stress, „Flight or fight“

Parasympathicus-Aktivität



Essen, Verdauung, Ausscheidung, Entspannung



"JEDER MENSCH ZEIGT
IN JEDER MILLISEKUNDE
SEIN BEST-MÖGLICHES
VERHALTEN"

Woltenade Hartmann
↳ Ego-States-Therapie

Q-CONNECT

63 Ke turlar 10²⁰-12⁰⁰

NT:

Kv: " "

Kw: " "

CAVE ORBACHT

? ... ?

face away

Q-CONNECT



