



Mutig & Resilient aufwachsen

Wie stärke ich mein Kind?

Katharina Bühren



Warum Mut und Resilienz?

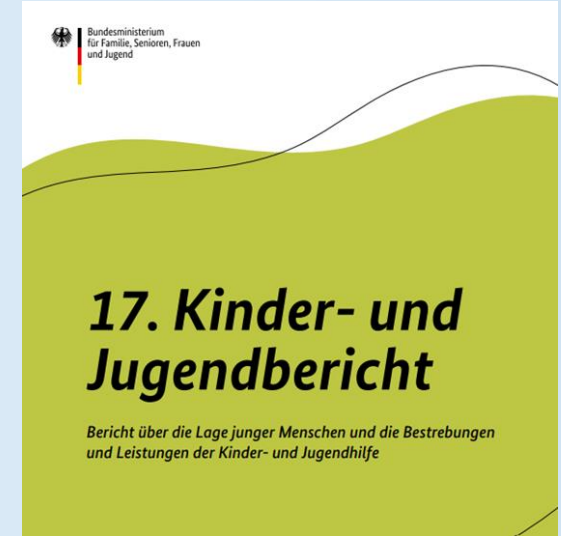


Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Herausfordernde Zeiten

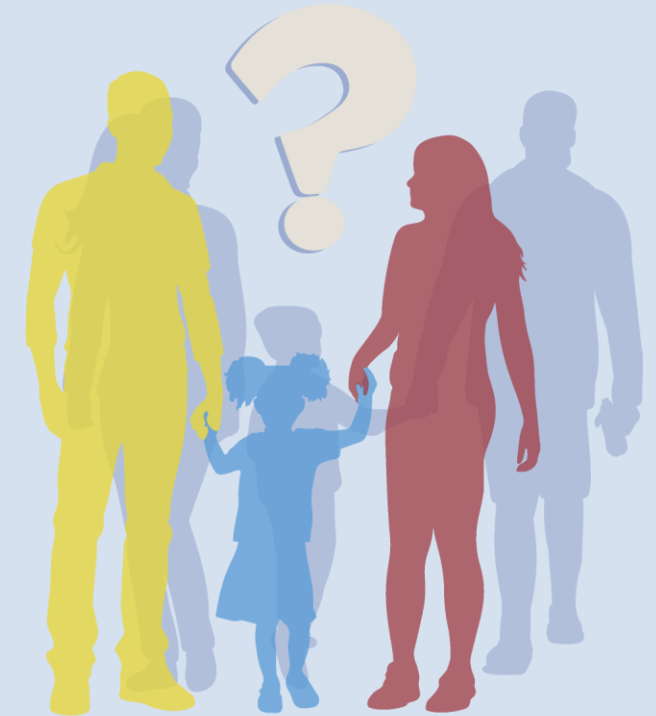
- Vielfalt an Lebenslagen, Orientierungen und Zugehörigkeiten
- unterschiedlich starke Privilegien und Benachteiligungen
- vielfältiger Krisenerfahrungen
 - Klimawandel
 - Covid-19-Pandemie
 - Verlust der vermeintlichen Selbstverständlichkeit von Frieden in Europa



Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Was ist Resilienz?



Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Resilienz

- „Immunsystem der Seele“
- Kompetenz, herausfordernde Situationen des Alltags und Krisen
 - durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern
 - als Anlass für individuelle Entwicklungen zu nutzen



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/00/90/65/78/1000_F_90657860_QZ0rjaLSIA8fFbLrsJhYdjKzVRwgUxw.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Resilienz

„Sei wie der Bambus,
beuge und biege dich anmutig,
wie der Wind es will
und du wirst niemals brechen.“

(Japanisches Sprichwort)



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/00/90/65/78/1000_F_90657860_QZ0rjiaLSIA8fEbLrsJhYdjKzVRwgUxw.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Resiliente Menschen....

... verfügen über Bewältigungsstrategien, die sie situationsspezifisch nutzen

„Ich habe ein Netzwerk, das mich unterstützt.“

„Wenn ich sehr aufgeregt bin, kann ich mich durch Atemübungen beruhigen.“



Quelle:

https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/06/00/98/89/1000_F_600988966_5zCL6MDVBxN7FJaaJGXKJVXewHvPIMtN.jpg

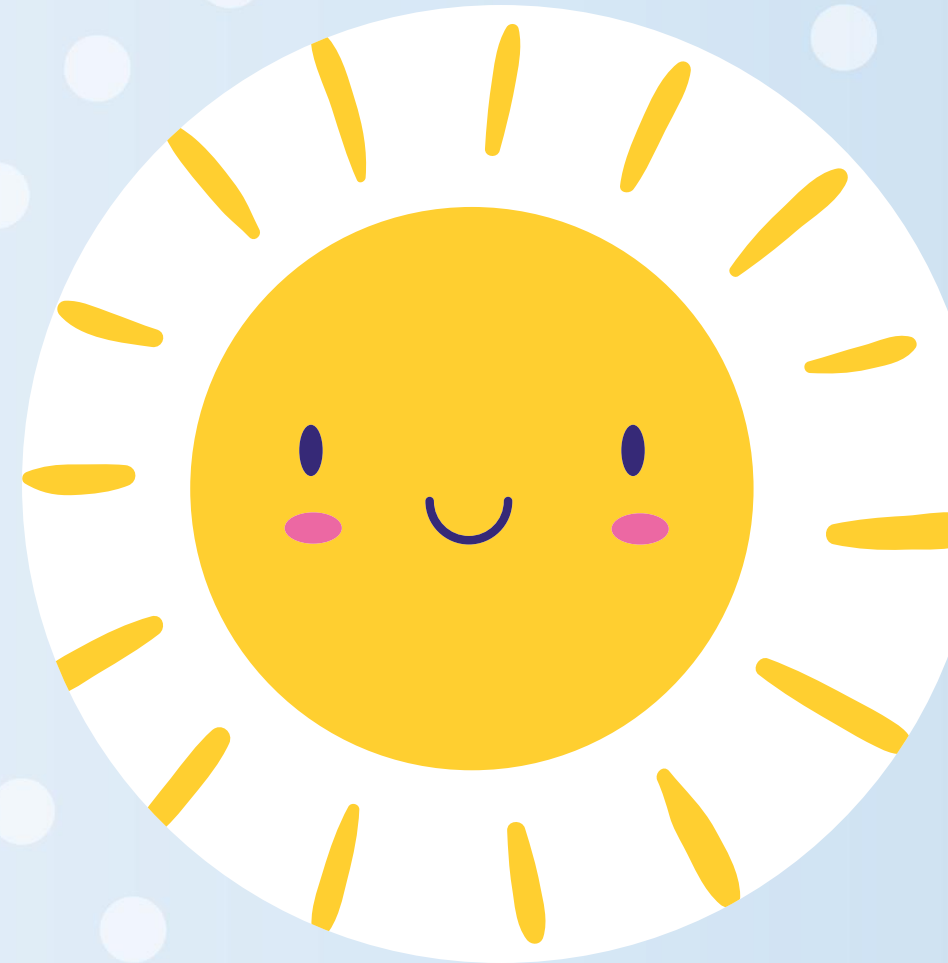
Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Resiliente Menschen....

..... zeichnen sich besonders durch ihren optimistischen
Bewertungsstil aus

„Auch wenn ein Tag nicht so gut verlaufen ist, erinnere ich
mich an schöne Momente, für die ich dankbar bin.“



Quelle:

https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/04/92/81/81/1000_F_492818128_JWNITW1DeTtEoLKigqNcVzTrCikwXQld.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Resiliente Menschen....

..... verfügen über eine hohe Selbstwirksamkeit, d. h., sie sind davon überzeugt, dass sie durch ihr Handeln ihre Situation verbessern können.

„Mir gelingt es, wertschätzend mit meinen Mitmenschen zu kommunizieren.“

„Ich kenne meine Stärken. Ich vergleiche mich nicht mit anderen, weil ich mich dadurch leicht abwerten kann.“



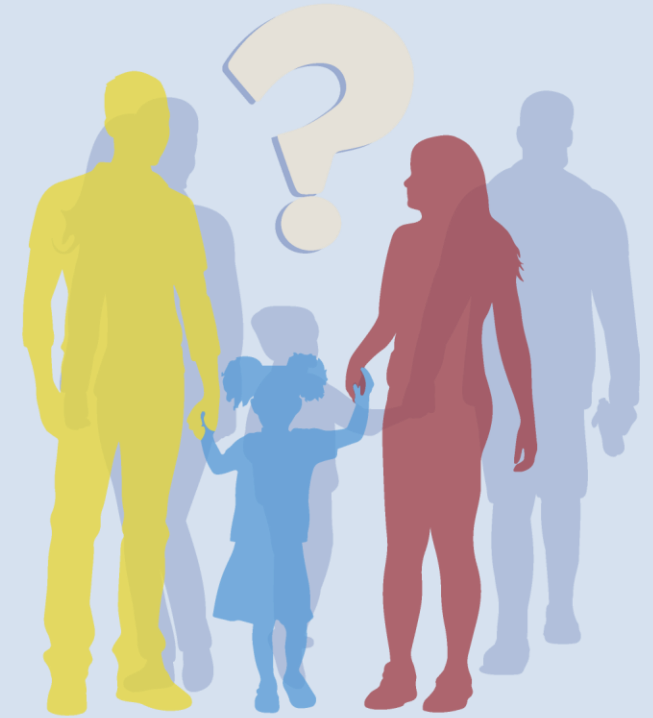
Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/03/63/85/74/1000_F_363857479_HthxEMVH0zpO5r39PJ3lIcdNt7KXohww.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Was macht resilient?



Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Was macht es schwerer?

- Angeboren: Genetik, chronische Erkrankungen
- unsicheres Bindungsverhalten
- geringe Selbstregulation und Impulssteuerung
- Chronische Stressoren: Armut, familiäre Disharmonie, Missbrauch, psychische Erkrankung eines Elternteils
- Stresssituationen: elterliche Trennung, Arbeitslosigkeit, schwierige Übergänge (Schulwechsel, Pubertät) oder Mobbing Erfahrung
- Traumatische Erlebnisse: Naturkatastrophen, Kriegserfahrungen, lebensbedrohliche Erkrankungen, Tod eines nahen Angehörigen



Quelle:

https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/03/87/35/63/1000_F_387356319_gbjCP_SorraDNA0Wy3Jp5ZoyRR7MsKNRq.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Welches Umfeld hilft?

- harmonische Elternbeziehung
- enge Geschwisterbindungen
- gutes Bildungsniveau und ein hoher sozioökonomischer Status der Familie



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/00/80/27/96/1000_F_80279658_eLgQxjObLjkrkBc5flkTTGzLEXuaXGt2.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Autoritativer Erziehungsstil

- hohe Responsivität, aber auch Kontrolle und Autorität
- Struktur, Wertschätzung und Akzeptanz
- „klare Leitplanken“: Routinen und klare Regeln geben dem Kind Halt und Sicherheit



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/02/00/05/86/1000_F_200058675_xlBsEAhpCCtUhviCl9oEzHb42NsJHul5.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Vorbild sein

- Zeigen Sie selbst einen positiven Umgang mit eigenen Gefühlen und Rückschlägen
- Authentisch sein
- Denke laut: „Manchmal klappen Dinge nicht so, wie ich sie gerne hätte.....“



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/02/79/19/04/1000_F_279190409_YkPDrfYNBIORbBx53luCvC8HaFs7eSI3.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Stabile Beziehungen

- Vertrauensvolle Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson
- Sicherheit und Struktur
- Emotionaler Rückhalt
- Stabiler Freundeskreis



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/img/02/17/01/54/1000_F_217015463_Y2OujdDaAw7zfnNmnlJ4mmsNQf9M8beW.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?

Welche Eigenschaften helfen?

- ausgeglichenes Temperament
- gute intellektuelle Fähigkeiten
- soziale Kompetenz & Problemlösefähigkeiten
- Selbstvertrauen & Selbstwirksamkeitserleben



Quelle:

https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/05/20/98/79/1000_F_520987922_WBiYw24c2mvmJXaBYAix6Deg786ApXrG.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?

Selbstvertrauen

- „Ich weiß, was ich kann“
- Was kann Ihr Kind besonders gut und in welcher Weise bringt es seine Stärken zum Ausdruck?
- Signalisieren Sie immer wieder Ihr Vertrauen in seine Fähigkeiten und loben Sie es
- Übertragen Sie Ihrem Kind regelmäßig etwas Verantwortung, zum Beispiel eine Aufgabe im Haushalt übernehmen, alleine den Schulweg zu bewältigen



Quelle:

https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/00/68/46/57/1000_F_68465727_OOJipTE2hs6ckfwl8TalVTb3lHhJh91y.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Selbstwirksamkeit

- Beziehen Sie Kinder in Entscheidungen mit ein, z. B. bei der Abendessenplanung oder der Auswahl des Spielplatzes
- Gemeinschaftliche Projekte fördern die Zuversicht und das Gefühl, etwas bewirken zu können (z.B. ein Hochbeet bauen, einen Kuchen backen)



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/10/55/96/52/1000_F_1055965215_ma9AFgBgjB9wCKipeIUB1XYX301m3Fpq.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Emotionen regulieren

- Gefühle zulassen und benennen
- auch negative Gefühle sind normal
- Unterstützung beim Beruhigen, Ruhe ausstrahlen
- Stressbewältigung durch Atemübung, Meditation.....



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/16/56/17/68/1000_F_1656176806_c14lRX2pMayD3XUaDBHPeRX4ZwY0jSS1.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Probleme gemeinsam lösen

- Bieten Sie Unterstützung an, aber nehmen Sie Ihrem Kind nicht die Probleme ab
- Ermutigen Sie es, eigene Lösungen zu finden:
 - Was könntest du tun, wenn das passiert?
 - Was würde Deine beste Freundin machen?
- Situation im Nachhinein reflektieren:
 - Würdest du es wieder so machen?
 - Hättest Du Dir Unterstützung holen sollen?



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/01/08/29/58/1000_F_108295871_wUFIJ5drQJWeuaxg7eroAJVeVVD6eqiQ.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Positive Denkmuster fördern

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, optimistisch zu bleiben und aus Fehlern zu lernen
- „Mutmacher-Tagebuch“: positive Erlebnisse werden festgehalten, um den Fokus auf das Positive zu lenken



Quelle:

https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/03/89/38/15/1000_F_389381541_arykl3WYXeYfYly1MureDM5gPQr5KPVl.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Körperliche Aktivität

- führt zur Ausschüttung von Glückshormonen
- Erhöht die Stresstoleranz dauerhaft
- Vereinssport? Gassi gehen mit dem Hund?



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/14/38/39/04/1000_F_1438390470_j2W4v45VuA8wnQS77RwyCLmRhKHdX0DV.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Take home

- Wertschätzung: „Ich hab’ Dich lieb!“
- Vertrauen: „Du schaffst das!“
- Zuversicht: „Wir finden eine Lösung!“



Quelle:

https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/00/90/65/78/1000_F_90657860_QZ0rjaLSIA8fFbLrsJhYdjKzVRwgUxw.jpg

Mutig & Resilient aufwachsen
Wie stärke ich mein Kind?



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Quelle:

https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/03/10/12/65/1000_F_310126555_n0fsFWRT8VUgNswT6DAEO8HzoR0QhLPK.jpg

Stiftung Kindergesundheit
+49 89 356 479 09
info@kindergesundheit.de
www.kindergesundheit.de

