

AUFBRUCH & ZUVERSICHT RESILIENZ UND VITALITÄT IM PÄDAGOGISCHEN ALLTAG

Dr. Philip Streit

Der Workshop

25.11.2021

Institut für Kind
Jugend und Familie 


INSTITUT FÜR
POSITIVE PSYCHOLOGIE
UND MENTALCOACHING

Akademie
Kind Jugend Familie



Werkzeugkasten für Stärke und Positivität

1. Resonanz und Struktur aufbauen
2. Sei präsent und wachsam
3. Deeskaliere (kommuniziere achtsam)
4. Bleib nicht allein Organisiere Unterstützung
5. Stärken stärken stärkt
6. Widerstehe
7. Sinn verleiht Flügel
8. One Door Opens
9. Mach es wieder gut
10. Entwickle Ziele und bleib dran (GRIT)



Begegne wertschätzend

- Positiv begegnen: Schüler in seinem So-Sein akzeptieren, auch die Eltern
- Positive Resonanz herstellen als Rückhalt für Entfaltung
- Kontinuität, Regelmäßigkeit und Verbindlichkeit
- Resonanz taucht auf durch implizite und explizite Achtsamkeit
- Self Compassion
- Werkzeuge
 - Daily hug of love (Das tägliche „Lieber!“)
 - Acts of kindness
 - Fürsorge
 - Dankbarkeit
 - Die guten Dinge bemerken
 - „Neugierig“ sein
 - Gemeinsam etwas tun (love what he/she loves)



Sei Lieb!

Schaffe Positive Energie

Lächle
Sei initiativ
Mach einen Schritt nach vorne



Präsenz!

**Präsenz ist spürbar
entscheidend für Stärke und
Souveränität**

„Wir sind deine Eltern Wir
sind da und bleiben da. Wir
handeln nicht gegen dich
sondern für dich. Wir schätzen
dich, du findest bei uns Platz
und Rückhalt.“

Präsenz entsteht im Kopf der
Eltern und dann im Kopf der
Kinder

SEI DA!



So geht Präsenz

Wachsame Sorge, die praktische Seite der Präsenz

Eingreifen bei Warnzeichen

Drei Formen

- Weite Aufmerksamkeit
- Fokussierte Aufmerksamkeit
- Einseitige Maßnahme

Die einseitige Maßnahme braucht keine Erlaubnis der SchülerInnen

Pass auf - Sei achtsam!



leib cool in kritischen Momenten

*Stay cool
and wait!*



Bemerke die Stärken in Dir und anderen



Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)

<http://www.viastrengths.org/>

<http://www.charakterstaerken.org>

Best Self Exercise

Bemerke das Gelingende und die kleinen positiven

Etwas mehr Hirn bitte

Die Kraft der Unterstützung
Die Macht der Öffentlichkeit
Das Unterstützer Team



Widerstand statt Strafe



2 Bahnbrechende Botschaften

- **Die Widerstandsbotschaft**

- Wissen – „Ich weiß, dass du deine Mutter gestern Abend geschlagen hast.“
- Beurteilen – „Ich denke, dass es falsch ist, sie zu schlagen.“
- Entschämen – „Du und deine Familie liegen mir (uns) sehr am Herzen. Ich denke immer noch, dass du ein guter Mensch bist. Lass mich wissen, wenn ich (wir) dir helfen kann (können).“

- **Die Stolzbotschaft**

- Wissen – „Ich weiß, dass du mit deiner Schwester gestern eine gute Zeit verbracht hast und nett zu ihr warst.“
- Beurteilen – „Ich schätze wirklich, was du getan hat.“
- Entschämen – „Ich hoffe, es ist in Ordnung dass ich dir hier schreibe (dir sage). Ich war nur glücklich und zufrieden, als ich davon gehört habe.“

Sinn verleiht Flügel



Du bist wichtig und gefragt für das große Ganze

Unterstelle gute Motive!
Verzeihe und versöhne!



Fördere Wiedergutmachung



***Alles
wird
gut!***

One Door opens Die Kompetenz der Fehler



ABCDE

Echtzeitresilienz

Put it into Perspective

Entwickle Ziele und bleib dran



Dynamisches Selbstbild (Dweck 2012)



Die kleinen Erfolge bemerken

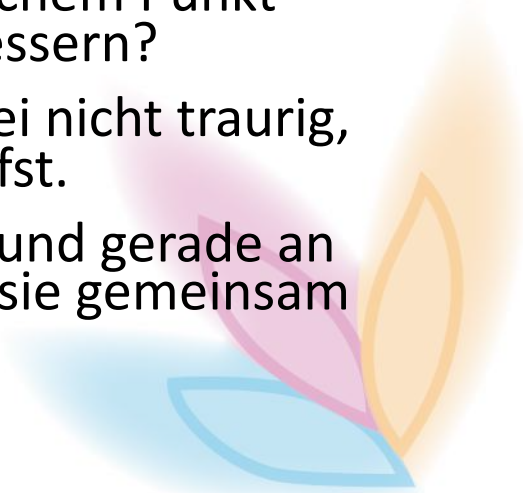
Anstrengung statt Talent

Hemmt ein dynamisches Selbstbild und GRIT

- Du bist ein echtes Naturtalent! Das finde ich gut.
- Na, wenigstens hast Du es versucht!
- Klasse gemacht! Du hast es echt voll drauf!
- Das ist ganz schön schwer. Sei nicht traurig, wenn Du es nicht schaffst.
- Vielleicht ist das einfach nicht deine Stärke. Mach Dir nichts daraus, dafür bist du auf anderen Gebieten besser.

Fördert ein dynamisches Selbstbild und GRIT

- Du lernst fleißig! Das finde ich gut.
- Das haut noch nicht hin. Lass uns darüber sprechen, wie du an das Problem herangegangen bist und was du verbessern kannst.
- Klasse gemacht! Aber in welchem Punkt könntest Du dich noch verbessern?
- Das ist ganz schön schwer. Sei nicht traurig, wenn du es *noch* nicht schaffst.
- Ich stelle hohe Ansprüche – und gerade an dich, weil ich weiß, dass wir sie gemeinsam erfüllen können.



**Alle sagten: Das geht nicht.
Dann kam einer, der wusste
das nicht und hat's gemacht.**



Werkzeugkasten für Stärke und Positivität

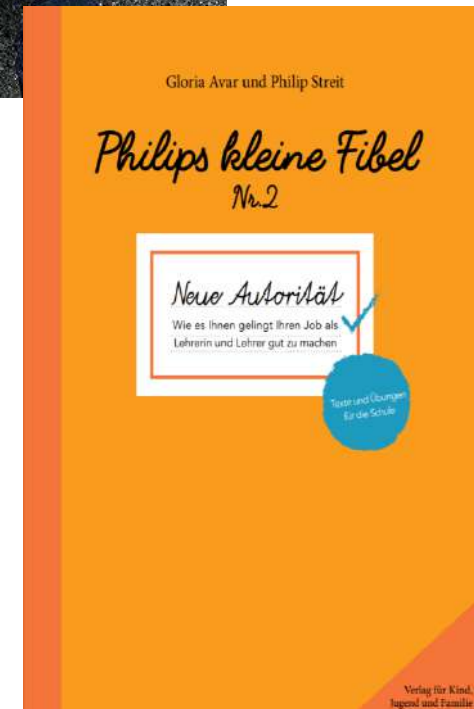
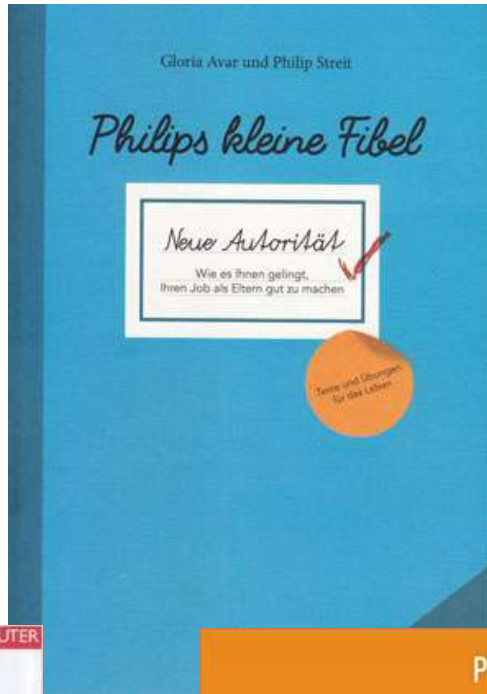
1. Resonanz und Struktur aufbauen
2. Sei präsent und wachsam
3. Deeskaliere (kommuniziere achtsam)
4. Bleib nicht allein Organisiere Unterstützung
5. Stärken stärken stärkt
6. Widerstehe
7. Sinn verleiht Flügel
8. One Door Opens
9. Mach es wieder gut
10. Entwickle Ziele und bleib dran (GRIT)



D A N K E

für Ihre Aufmerksamkeit!





Kontakte

Akademie
Kind Jugend Familie



Institut für Kind
Jugend und Familie

Dr. Philip Streit
Institut für Kind, Jugend und Familie (IKJF)
Moserhofgasse 42

8010 Graz

Tel.: +43 316/774344

dpst@ikjf.at

Links:

www.akjf.at

www.ikjf.at

www.euppa.at

www.ippm.at

Akademie für Kind, Jugend und Familie

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: +43 699/16030050 oder 40

akjf@akjf.at

Institut für Positive Psychologie und Mental
Coaching (IPPM)

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: +43 699/10142463

info@ippm.at