

# KINDER UND JUGENDLICHE STÄRKEN

## RESILIENZ

Kinder in ihrer Entwicklung ihrer Widerstandsfähigkeit stärken.

Der Begriff Resilienz leitet sich aus dem englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Strapazierfähigkeit) ab und bezeichnet im Allgemeinen die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umgehen zu können.

Eltern, Erzieher und Lehrer können dazu beitragen, dass die Kinder diese notwendige Stärkung erfahren.

Das sagen Kinder nach dem Besuch der Module:

„Ich darf Fehler machen !“

„Ich kann`s !“

„Ich bin so wie ich bin, gut genug !“

„Ich bin wichtig, meine Meinung zählt!“



Ermutigungspädagogik spielerisch erleben - für ein gesundes Selbstwertgefühl

## DIE BEDÜRFNISSE DES KINDES ERKENNEN

Woran erkennen Sie eine gesunde, starke Pflanze? Welche Voraussetzungen braucht sie um zu wachsen und widerstandsfähig zu werden? Betrachten wir die Pflanze dort, wo wir auf den ersten Blick nichts erkennen können, in der Tiefe im Verborgenen. So sehen wir im besten Fall, eine starke, gesunde Wurzel. Diese Wurzel gilt es im übertragenen Sinne, Beachtung zu schenken und mit unserem Zutun zu stärken. Denn wenn sie nicht erhält was sie braucht, kann die Pflanze gar nicht erst wachsen oder verkümmert.

## DIE VIER SOZIALEN GRUNDBEDÜRFNISSE

- Dazugehören und sich geliebt fühlen
- Wichtig sein, Bedeutung haben
- Respektiert und fair behandelt werden
- Sich fähig fühlen, Einfluss nehmen können

Kinder und Jugendliche sind heute mehr denn je dem Druck und den hohen Erwartungen unserer Leistungsgesellschaft ausgesetzt. Oft finden bereits in der Schule prägende Ereignisse statt, die durch unsere Fehler- und Kritikkultur und dem Bewerten durch Noten, vielen Kindern zu schaffen macht. Oft zeigen sich erste Auffälligkeiten in störendem Verhalten, Abwesenheit, bis hin zu psychosomatischen Symptomen in Form von Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Ängsten. Um dieser Entmutigung der Kinder entgegenzuwirken und ihnen zu helfen, ist es wichtig, dass sie auf eine andere Art und Weise ihre Stärken und Ressourcen wiederentdecken und sich wertvoll und selbstwirksam erleben. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist entscheidend für eine stabile psychische Gesundheit.

---

„Das schönste was eine Fee einem Kind in die Wiege legen kann, sind Schwierigkeiten, die es überwinden muss. (Alfred Adler)“

---



Lisa Werthmüller, Dipl. Psychologische Beraterin/Elterntrainerin nach STEP

## So erreichen Sie mich:

### Praxis:

#### Lisa Werthmüller

Zähringerstrasse 19  
3012 Bern  
079 197 16 23

[lisa.werthmueller@bluewin.ch](mailto:lisa.werthmueller@bluewin.ch)

Website:

[www.lisa-werthmueller.com](http://www.lisa-werthmueller.com)

Anfahrtsplan auf Website ersichtlich

### Für wen eignet sich die

#### Ermutigungs-

#### Pädagogik:

Für Kinder und Jugendliche ab ca. 10 Jahren

Bitte anmelden über Kontaktformular auf meiner Website oder per Mail

**Kosten:** 60 min. Fr. 95.-



**Lisa Werthmüller**  
Psychologische Beratung  
Eltern-Kind Coaching

## WAS DIE KINDER UND JUGENDLICHEN BEI MIR LERNEN

Auf spielerische Art und Weise erarbeite ich mit den Kindern verschiedene Module zur Stärkung des Selbstwertgefühles.

Dies stärkt sie in ihrem **Selbstbild**, ihrer **Selbstwirksamkeit** und in ihrer **Handlungskompetenz**.

### Phase 1: Stärkung

- Über sich selbst sprechen
- Gefühle artikulieren
- Wertschätzender Umgang miteinander
- Die eigenen Stärken und Ressourcen entdecken
- Die persönlichen Potenziale entfalten

### Phase 2: Visionen

- Erkennen der eigenen Motive aus Wünschen und Träumen
- Erkennen der eigenen Charakterstärke
- Erkennen, dass Stärke und Motive zusammenhängen
- Erkennen der eigenen Glaubenssätze als Antriebskraft des eigenen Handelns
- Bewusstmachen von individuellen und kollektiven Visionen

### Phase 3: Entscheidungen

- Durch körperliche Erfahrung einen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, Visionen und Wünschen finden
- Den Zusammenhang zwischen Sinneswahrnehmungen, Körperreaktionen und Entscheidungsfindung erleben
- Sich seiner Handlungsfähigkeit bewusstwerden, Zielorientierung Bewusstmachen

### Phase4: Planung

- Hinderungsgründe als Herausforderungen begreifen
- Lösungsorientierung
- Ressourcen bei der Planung berücksichtigen

### Phase5: Umsetzung

- Ganzheitliches Körperempfinden
- Bedeutung körpersprachlicher Signale erkennen
- Gruppendynamische Prozesse verstehen
- Kommunikation als Ressource nutzen

### Phase6: Bewertung

- Eigenes Handeln reflektieren
- Erfolge und Niederlagen verstehen
- Mit sich und anderen im Einklang sein
- Sich als Teil der Natur verstehen