Herausforderungen im pädagogischen Alltag

Lösungsorientiert mit Herausforderungen kompetent und sicher umgehen.

22.01.2021

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Werde ich dem Druck standhalten?

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Der Lösungsknoten ©Annalisa Neumeyer

Energy flows where attention goes

Mag. (FH) Sebastian Wirnsberger

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Liegt die Kraft im Pessimismus?

- „Es ist heute schlecht und wird nun täglich schlechter“
- „Ein Mann sollte jeden Morgen eine Kröte schlucken, um sichergehen zu können, dass ihm an dem Tag, der vor ihm liegt, nichts Widerlicheres passiert“

- Pessimisten weisen den Königsweg zu mehr Gleichmut, weil sie uns von überzogenen Erwartungen befreien.

(vgl. Alain de Botton)

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Bedürfnisse

- Bedürfnisse unterscheiden uns von künstlicher Intelligenz
- Werden Bedürfnisse unterdrückt, wird die Fähigkeit dafür im Gehirn gehemmt und schlimmstenfalls verlernt.
- Wird ein 5-jähriger ein Jahr lang gehemmt, ist das ein Fünftel seines Lebens!

(vgl. Hüther, Gerald)

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Angst

- Zentrale Struktur für das Erleben von Furcht und Angst befindet sich in der Amygdala.
- Potenziell bedrohliche Umweltreize werden entdeckt und das Verhalten dementsprechend ausgerichtet.
- Amygdala reagiert aber auch bei emotional erregenden, überraschenden oder besonders bedeutsamen Reizen.
- **Glück und Unglück liegen in unserem Hirn also nah beieinander.**
- Um die Angst zu aktivieren reichen schon Reize, die Informationen über Gefühle anderer enthalten (Fotos, emotionale Gesichter)
- **Demzufolge könnte Beziehung Angst entgegenwirken.**

(vgl. Roth, Gerhard)

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Das Gehirn ist formbar

- Angst und Stress verhindern neuronale Vernetzungen im Frontalhirn.
- Die Qualität der Interaktionserfahrungen, also die Umwelt, hat einen Einfluss auf die Organisation des Gehirns.
- Positive und negative sozial-emotionale Beziehungserfahrungen beeinflussen die Funktion und die Struktur des sich entwickelnden Gehirns.

(vgl. Schernhardt/Calvet)

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Lasst uns Dopamin vergeuden!

- Das Dopamin System gilt als das Belohnungssystem in unserem Gehirn.
- Es wird vor allem durch stark motivationale Reize aktiviert.
- Dadurch wird das Erlernen von neuem Verhalten möglich.
- Im Falle einer unerwartet hohen „Belohnung“ setzt eine schnelle und hohe Dopamin Antwort ein.

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie
und Energetik

Habe ich Angst oder hat die Angst mich?

Motivation von Innen lässt uns neues Verhalten erlernen und Entwicklung vollzieht sich vor allem in Beziehung.

Angst und Stress machen das Gehirn zu und klares Denken unmöglich.

Der Beginn eines adäquaten Umgangs mit Emotionen wird im besten Fall bereits vorgeburtlich erlernt.

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

5 Themen der emotionalen Entwicklung

- Emotionen bei sich selbst erfahren.
- Fähigkeit, emotionale Erfahrungen anderer zu erkennen, zu unterscheiden und zu verstehen.
- Fähigkeit, Konzepte, Begriffe und Skripte zu verwenden, die sich auf Emotionen und emotionales Erleben beziehen.
- Empathie empfinden und Mitgefühl kommunizieren können.
- Mit unangenehmen Gefühlen und bedrückenden Erlebnissen umgehen lernen.

(vgl. Schernhardt/Calvet)

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Das Wunder Resilienz

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Was kann ich konkret tun?

- Weiterhin Neuronen ausbilden, also neue und positive Erfahrungen in bestehende, neuronale Schaltkreise integrieren.
- Wenn das nicht geht, erinnern. Das Gehirn unterscheidet nicht!
- Wie kann ich Kindern dabei helfen, sich zu erinnern? Geschichten aus dem Kindergarten.

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Was kann ich konkret tun?

Informationen geben - die Widerstandskraft eines Menschen unter schwierigen Lebensumständen hängt davon ab, ob er über ein Kohärenzgefühl verfügt, also ob ihm das Leben sinnvoll, verstehbar und handhabbar erscheint.

(Salutogenese nach Antonovsky)

„Der eine Mensch hat stets etwas vom Leben des anderen Menschen in seiner Hand“

(Knud Ejler Logstrups)

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Was kann ich konkret tun?

- In Beziehung bleiben.
- Normalität so gut es geht.

„Meine Liebe! Mein Lieber! Was auch immer der Grund dafür ist, ich bin mir sicher, dass du schon Schlimmeres überstanden hast“

(Benjamen Ferencz *1920)

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Das Wunder Humor

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Und manchmal braucht es Superheld*innen

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Verschiebung | Handlungsfähigkeit

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Mag. (FH) Sebastian Wirnsberger

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Du musst hier
nicht dazugehören
aber such dir
was zu dir gehört

Du musst nicht
tanzen
aber beweg dein
Herz

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Again Resilienz

Die amerikanische Psychologin Edith Grotberg kategorisiert Resilienz in:

Ich habe

Ich bin

Ich kann

Mit diesem Wortschatz können Kinder ihrer Meinung nach besser an sich und ihre Wirksamkeit glauben.

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Ich habe

- **Vorbilder:** Erwachsene Bezugspersonen zeigen, welche Verhaltensweisen erwünscht und angemessen sind, wie Konflikte bewältigt werden können und wie man sich in bestimmten Situationen verhält.

- **Ermutigung zur Autonomie:** Das Kind wird ermutigt, selbstständig zu entscheiden und mit Problemen fertig zu werden.

Ich bin

- **Stolz auf mich:** resiliente Kinder besitzen Selbstbewusstsein und Selbstachtung. Auf das, was es erreichen und tun kann ist es stolz. Mit Misserfolgen kann es umgehen und daraus lernen.

- **Autonom und verantwortungsvoll:** Das Kind kann selbstständig handeln und nimmt die Konsequenzen seines Handelns auf sich. Es ist davon überzeugt, dass es die Dinge um sich herum beeinflussen kann und übernimmt Verantwortung.

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Ich kann

- **Kommunizieren:** Das Kind kann sich mitteilen und seine Wünsche zum Ausdruck bringen. Ebenso kann es zuhören und sich in andere hineinversetzen. Resiliente Kinder können unterschiedliche Standpunkte darlegen und Problemlösungen aushandeln.

- **Probleme lösen:** Das Kind kann die verschiedenen Seiten eines Problems erkennen und verstehen. Es weiß, was notwendig ist, um zu einer Lösung zu kommen. Es kann kreative Wege entdecken aber auch den Erwachsenen um Hilfe bitten. Ebenso kann es Lösungen in seinen eigenen Gedanken durchspielen und mögliche Konsequenzen vorwegnehmen bevor es handelt.

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

MiniMax-Interventionen

Manfred Prior ist Ausbilder bei der Milton Ericson Gesellschaft für klinische Hypnose und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Sprachmustern erfolgreicher Kommunikation in Psychotherapie, Medizin und Beratung.

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

MiniMax-Interventionen

„In der Vergangenheit…“

In der Vergangenheit litt die Klientin oft unter… **In Zukunft** will sie einen gewünschteren Zustand erreichen.

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

MiniMax-Interventionen

Nicht „**ob**…“, sondern „**wie**…“, „**was**…“ und „**welche**…“

„Ich wüsste gerne, **ob** Sie sich schon Gedanken darüber gemacht haben…“

ODER

„Ich wüsste gerne, **welche** Gedanken Sie sich darüber gemacht haben…“

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

MiniMax-Interventionen

„**Sondern**…?“ „**Stattdessen**…?“

Menschen neigen dazu, zu sagen was sie *nicht* wollen.

„Sie wollen also nicht mehr so oft…, was wollen Sie **stattdessen**?“

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

MiniMax-Interventionen

„…**noch nicht**…“

Einfühlsame Gesprächspartner*innen reagieren z.B. auf den Satz: Meine Arbeit ist immer so schwer…“ mit: „Ja, Ihre Arbeit ist bestimmt schwer“ oder „Sie haben aber auch eine schwere Arbeit“.

Mit dem Zusatz: „Sodass Sie **noch nicht** genügend Wege gefunden haben, wie diese schwere Arbeit etwas leichter wird“ kann ein Denkprozess eröffnet und ein Möglichkeitsraum geschaffen werden

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

MiniMax-Interventionen

„**Angenommen, Sie würden**…“

„**Angenommen, Sie würden** ab sofort achtsamer und selbstfürsorglich mit sich umgehen, was würde passieren?“

Mit diesem Satzanfang geht es dem/der Fragenden darum:

- Sein Gegenüber auf neue Gedanken zu bringen.
- Anregungen „verbraucherfreundlich“ zu verpacken.
- Die Aufmerksamkeit in nützliche Richtungen zu lenken.

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik

Vielen Dank für Ihre geschätzte Aufmerksamkeit!

Mag. (FH) Sebastian Wirnsberger

Moorwaldpraxis
Praxis für Psychotherapie und Energetik