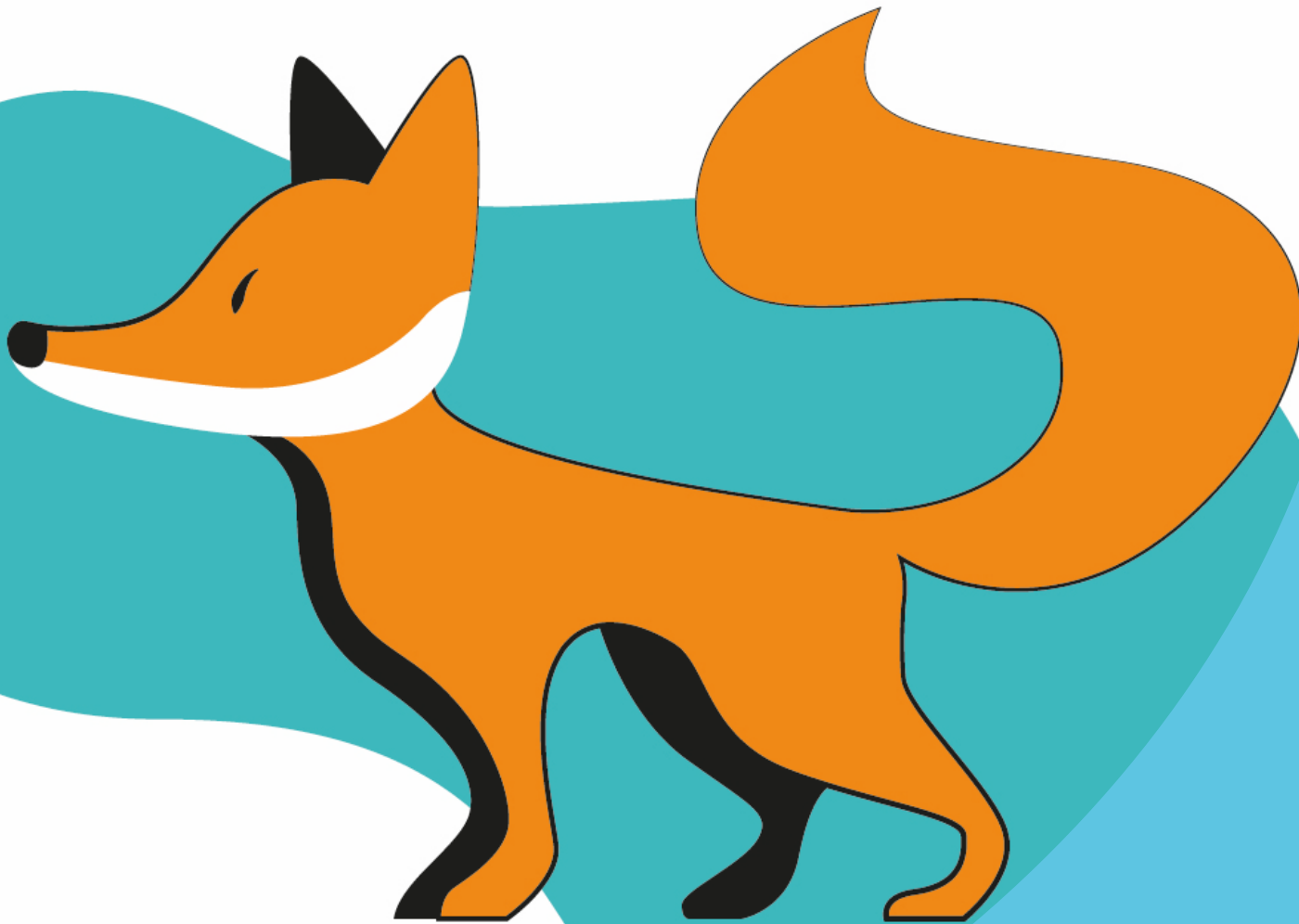




**Mit ADHS und freudvoller
Leichtigkeit durch den
Alltag – eine verrückte
Idee?**

MEG Kindertagung 2024

Rottweil

28.10.-02.11.2024

Über mich

Hypnose

Lösungs-

VT

Ressourcen-

Prozess-

Embodiment fokussiert

PEP®



*Es war mir schon immer ein Anliegen Menschen
verschiedener Systeme zueinander zu bringen*

- bis ich begann mit Menschen mit ADHS zu arbeiten*
- seither scheint es mir unerlässlich!*

Unser Fokus heute:

- (M)Eine Haltung zu ADHS
- Eine Imaginationsübung
- Hypnose und Klopfen
- Eltern ins Boot –Video
- Lehrpersonen ins Boot einladen – Lösungsorientierte Kooperation– Video
- Was braucht ein ADHSler für die Leichtigkeit? - Video

Woran denken wir üblicherweise, wenn wir von AD(H)S reden?

Einladung zu einer Gedankenreise



Claudia A. Reinicke

Dipl. Psych. Claudia A. Reinicke · Praxis für Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
Stürenburgstraße 5 · 01326 Dresden · Germany
+49 (0) 351 264 90 33 · mail@claudiaareinicke.de · www.claudiaareinicke.de

durchaus charmant



Claudia A. Reinicke

Dipl. Psych. Claudia A. Reinicke · Praxis für Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
Stürenburgstraße 5 · 01326 Dresden · Germany
+49 (0) 351 264 90 33 · mail@claudiaareinicke.de · www.claudiaareinicke.de

empathisch



Claudia A. Reinicke

Dipl. Psych. Claudia A. Reinicke · Praxis für Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
Stürenburgstraße 5 · 01326 Dresden · Germany
+49 (0) 351 264 90 33 · mail@claudiaareinicke.de · www.claudiaareinicke.de



Quelle: Vintage Art Nr. 9945

ADHS

Ich denke vor dem Frühstück mehr,
als Du am ganzen Tag



Eine andere Art die Welt zu sehen

Kein Kindergeburtstag
ohne hyperaktive Einfälle



EINE HALTUNG ZU ADHS

Eine andere Art die Welt zu sehen



Claudia A. Reinicke

Dipl. Psych. Claudia A. Reinicke · Praxis für Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
Stürenburgstraße 5 · 01326 Dresden · Germany
+49 (0) 351 264 90 33 · mail@claudiaareinicke.de · www.claudiaareinicke.de

Eine andere Art die Welt zu sehen

Wachstum geschieht
am häufigsten
im Randbereich

- nicht in der Komfortzone

Grenzen testen



Grenzen



ADHS

Ich bin übrigens
nicht sozial
kompetent
genug,

um mit Leuten,
die mich
langweilen

über Dinge zu
sprechen, die
mich nicht
interessieren.



Ihr ansteckendes Lachen



Plutimikation und Omnipotenz



Besonderes Verhältnis zu Bildung zur Schullaufbahn



Energie



Was bedeutet überhaupt ADHS?

A(ktiv)

D(ifferziert denkend)

H(ungrig)

S(pontan)

Ausgesprochen

Detailverliebt

und **H**ochkarätig

Sensitiv

Alter

Du

Hast

Superkräfte

A

D

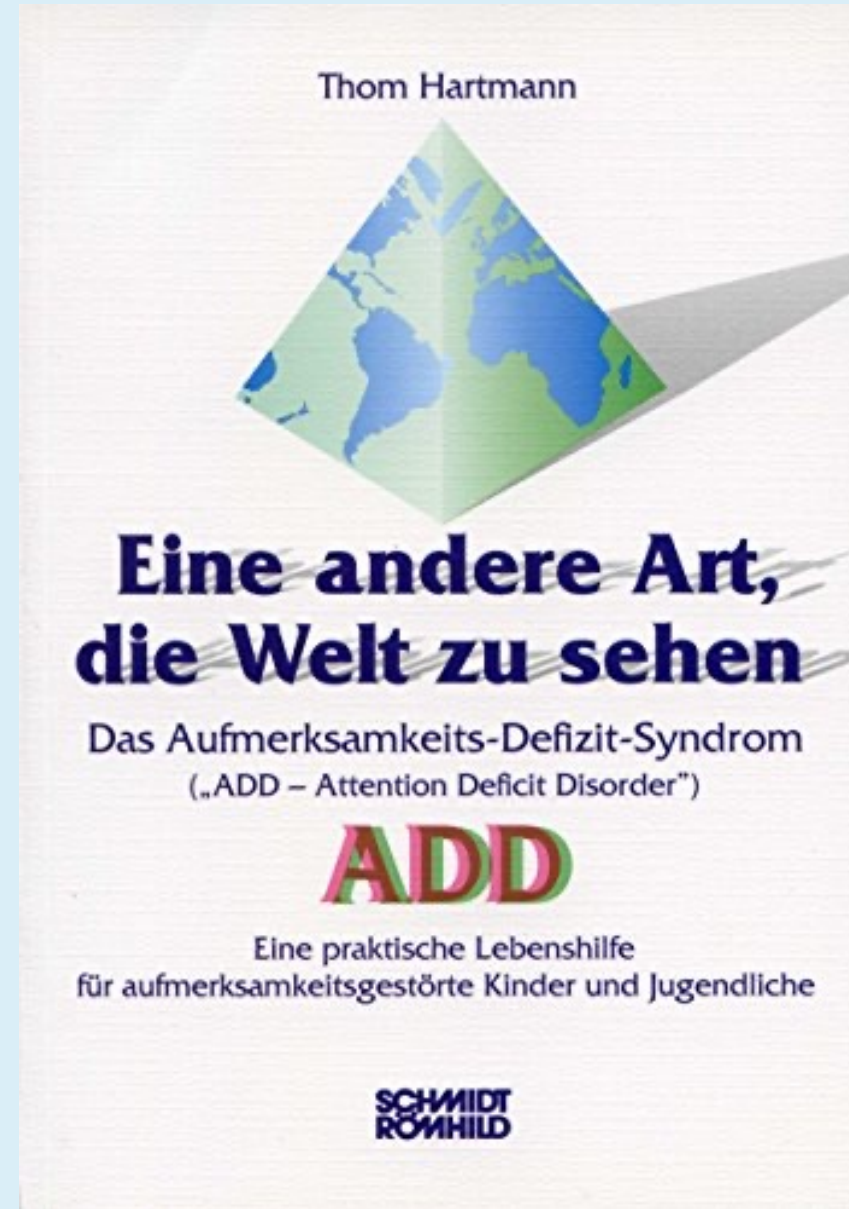
H

S

ADHS – Eine andere Art, die Welt zu sehen

Jäger und Sammler

Kultivierer



SPICKZETTEL FÜR LEHRER

Claudia A. Reinicke

**Mit ADHS und Freude
durch den Schulalltag**



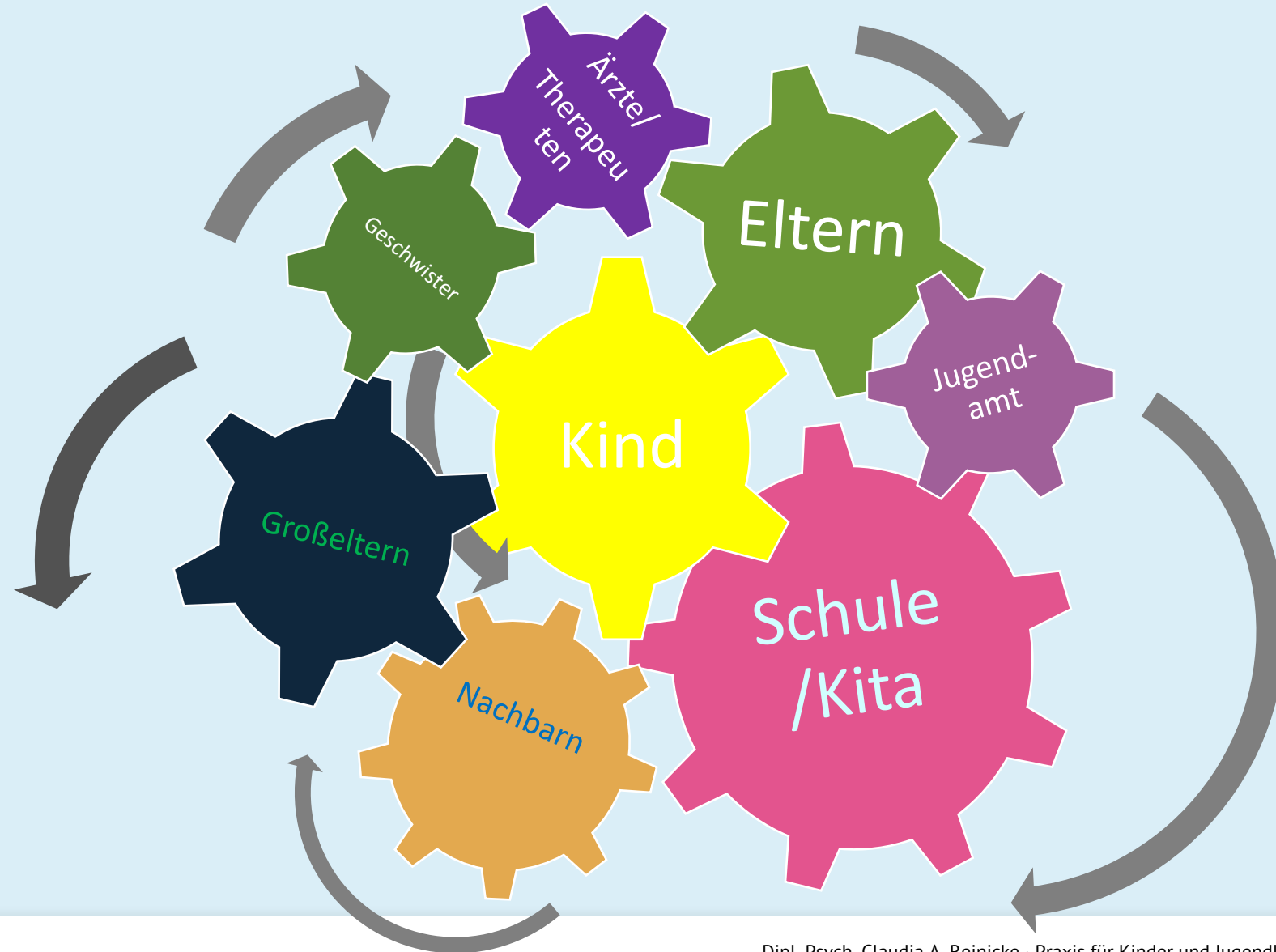
CARL-AUER

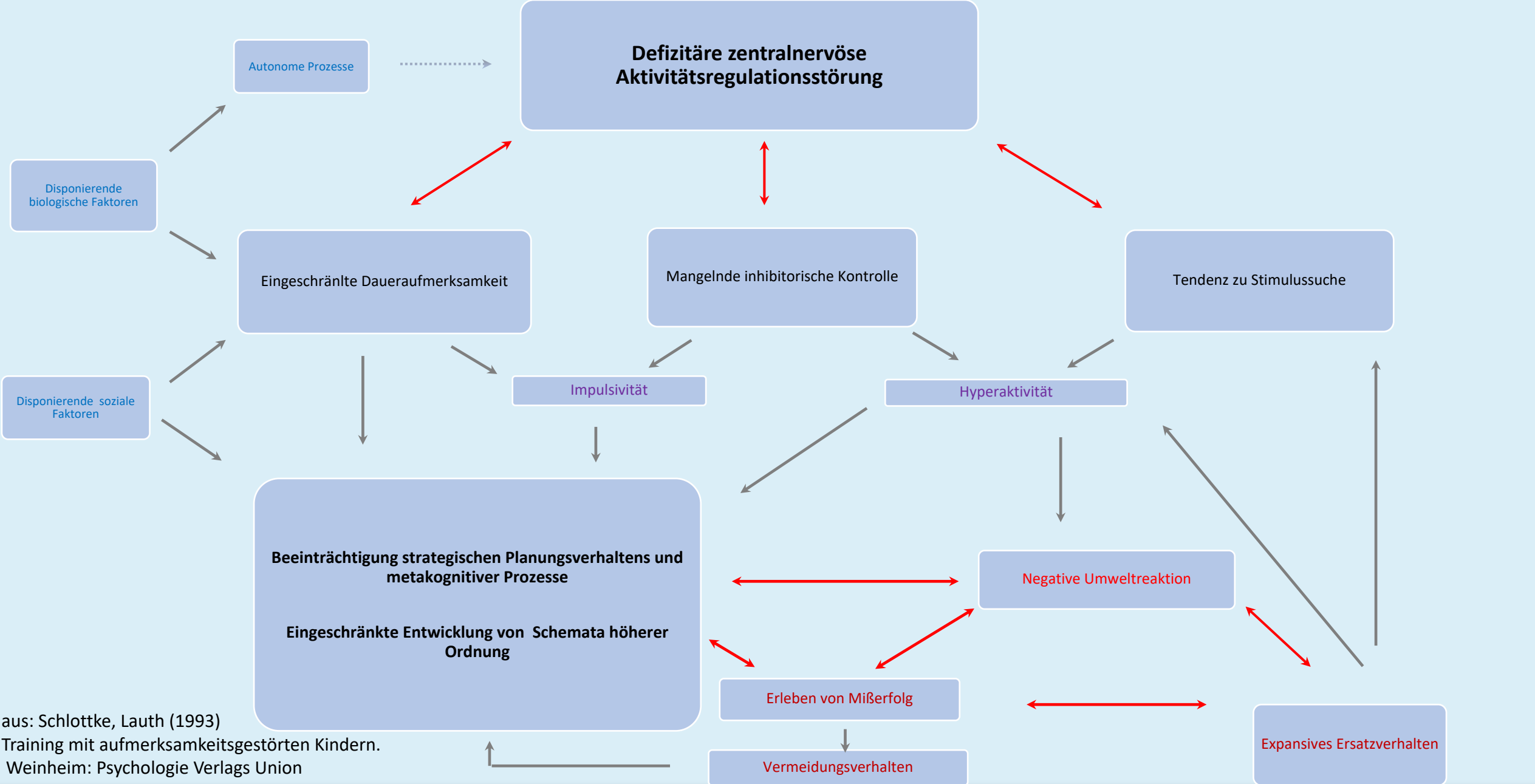


Claudia A. Reinicke

Dipl. Psych. Claudia A. Reinicke · Praxis für Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
Stürenburgstraße 5 · 01326 Dresden · Germany
+49 (0) 351 264 90 33 · mail@claudiaareinicke.de · www.claudiaareinicke.de

Das System des Kindes

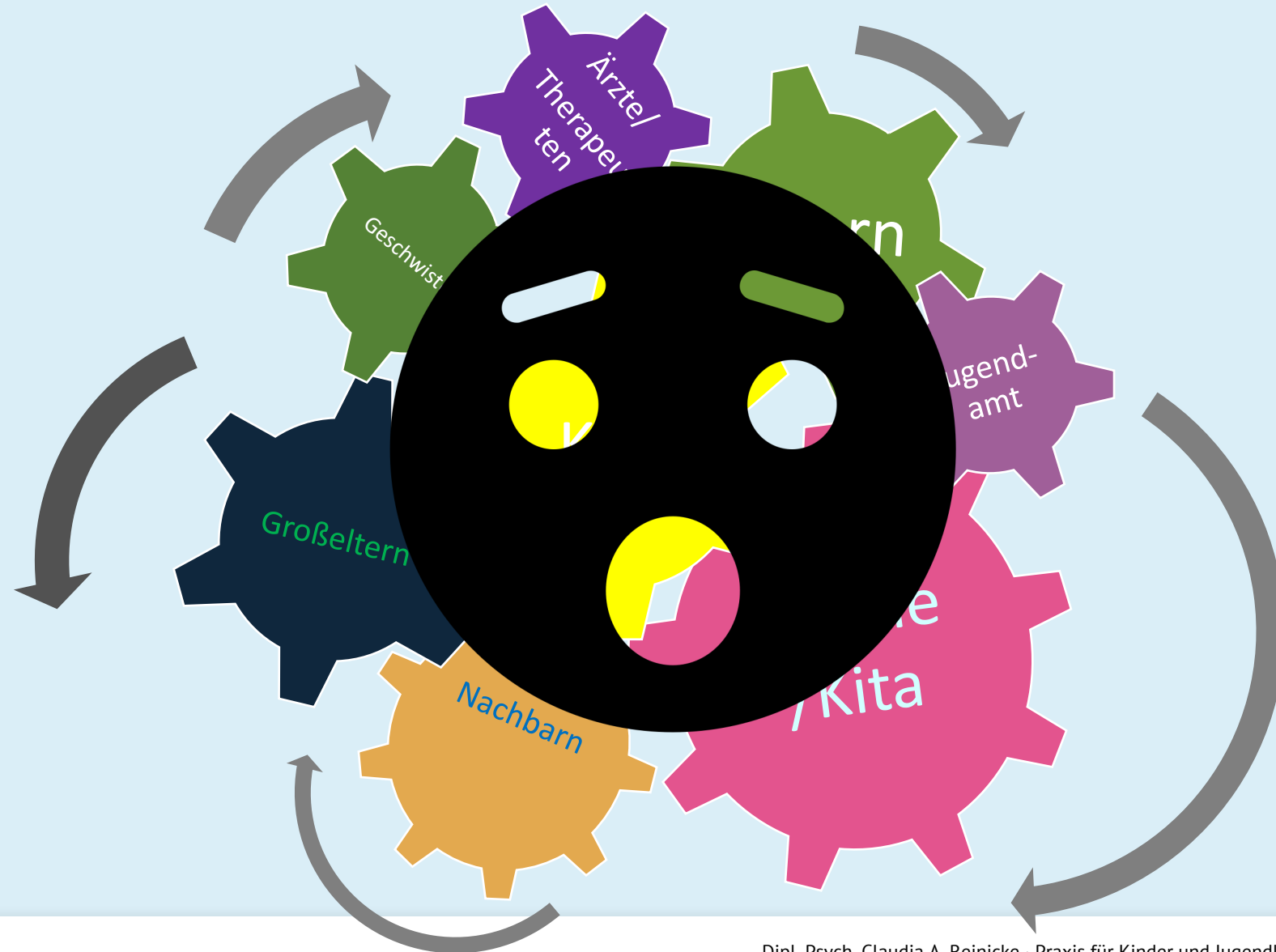




durchaus veränderungsbedürftig

- **Strategisches Vorausplanen** nur sparsam stattfindet (stattfinden kann)
- **Oberbegriffe (Schemata höherer Ordnung)** bilden fällt schwer
- **Explizites Gedächtnis** hinkt dem impliziten hinterher

Das System des Kindes

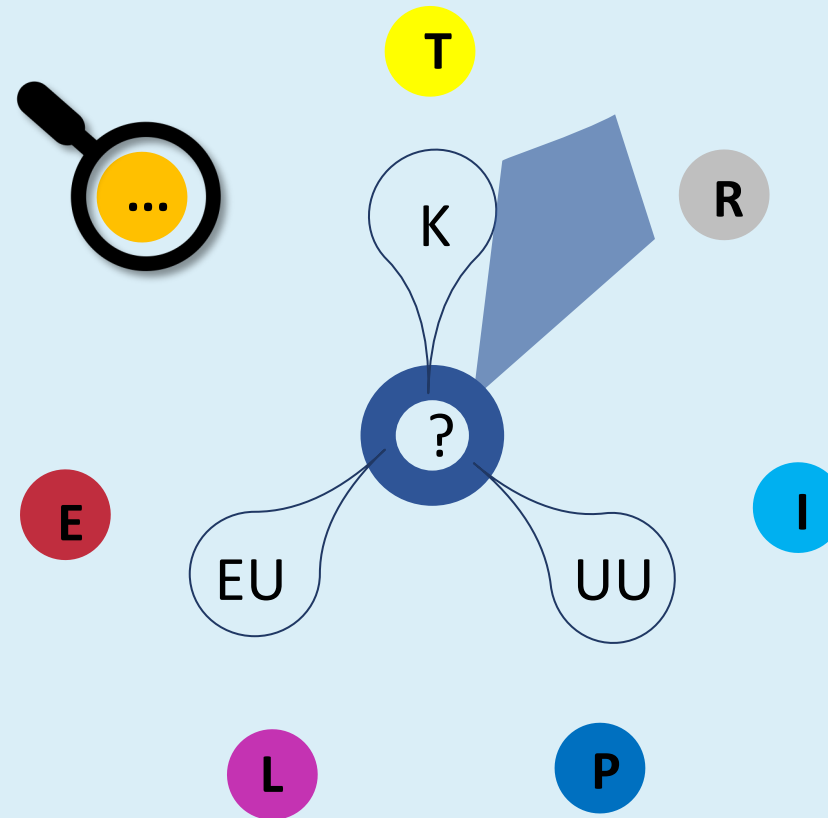


Unser Fokus heute:

- (M)Eine Haltung zu ADHS ✓
- Eine Imaginationsübung ✓
- Hypnose und Klopfen
- Eltern ins Boot – Klopfen und Co -Video
- Lehrpersonen ins Boot einladen– Video
- Was braucht ein ADHSler für die Leichtigkeit? Video



KIKOS® – Kompass zur Integration komplexer Systeme



T – Trance

R – Ressourcenorientierung

I – Impacttechniken

P – PEP

L – Lösungsfokussiert

E – Embodiment

...– eigene Techniken

Klient – K

Unmittelbares Umfeld – UU

Erweitertes Umfeld – EU

Was hat das mit Erikson zu tun?

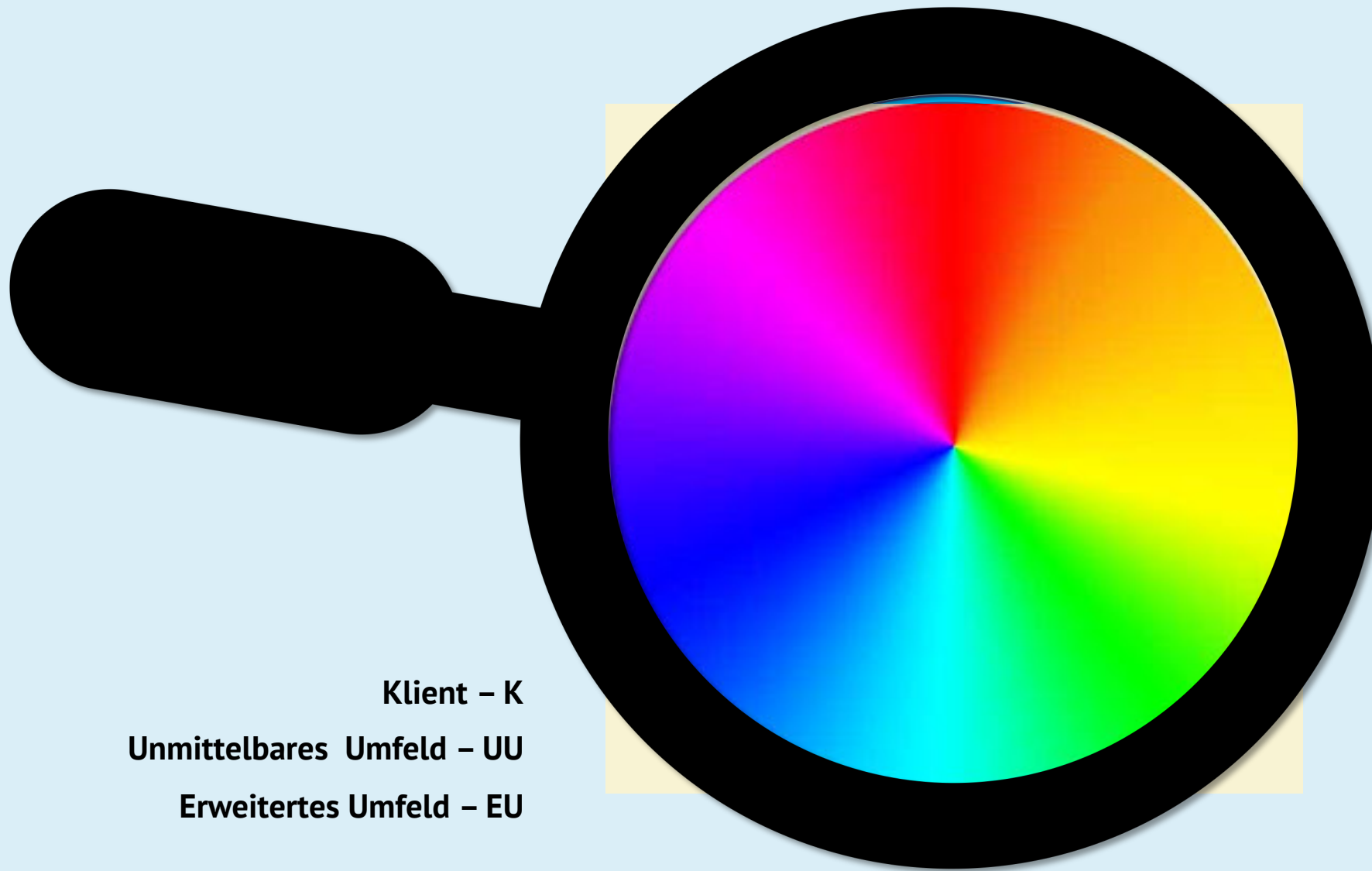
Jeder Mensch ist ein Individuum.

Die Psychotherapie sollte deshalb so definiert werden, dass sie der Einzigartigkeit der Bedürfnisse eines Individuums gerecht wird, statt den Menschen so zurechtzustutzen, dass er in das Prokrustesbett einer hypnotherapeutischen Theorie vom menschlichen Verhalten passt.

Milton H. Erickson, 1979



KIKOS® – Kompass zur Integration komplexer Systeme



Klient – K

Unmittelbares Umfeld – UU

Erweitertes Umfeld – EU

T – Trance

R – Ressourcenorientierung

I – Impacttechniken

P – PEP

L – Lösungsfokussiert

E – Embodiment

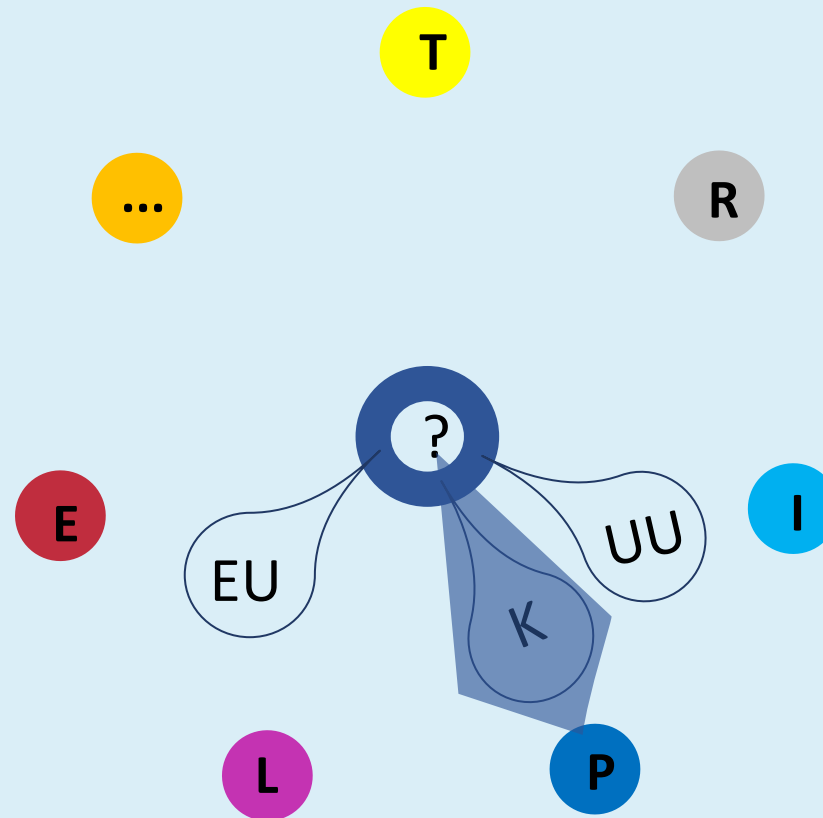
...– eigene Techniken



Im KIKOS gibt es drei Säulen/ Grundsätze:

- 1. Grundannahme der Akzeptanz:
Jeder macht es so gut, wie er kann! Besser kann er es in dem Moment nicht!
- 2. Grundannahme der Ressourcen im System:
In den Umfeldern stecken so viele Ressourcen (in der betroffenen Person natürlich auch), dass es ist hilfreich neben dem unmittelbaren, auch das **erweiterte Umfeld** miteinzubeziehen!
- 3. Grundannahme der individuellen Persönlichkeiten:
Der/Die TherapeutIn/LehrerIn/ÄrztIn/Elternteil **kellnert** für jeden Klienten/Schüler/PatientIn/Kind **individuell** einen Cuvée aus verschiedenen Techniken unter Berücksichtigung eigener Befindlichkeiten und Erfahrungen.

KIKOS® – Kompass zur Integration komplexer Systeme



Klient – K

Unmittelbares Umfeld – UU

Erweitertes Umfeld – EU

T – Trance

R – Ressourcenorientierung

I – Impacttechniken

P – PEP

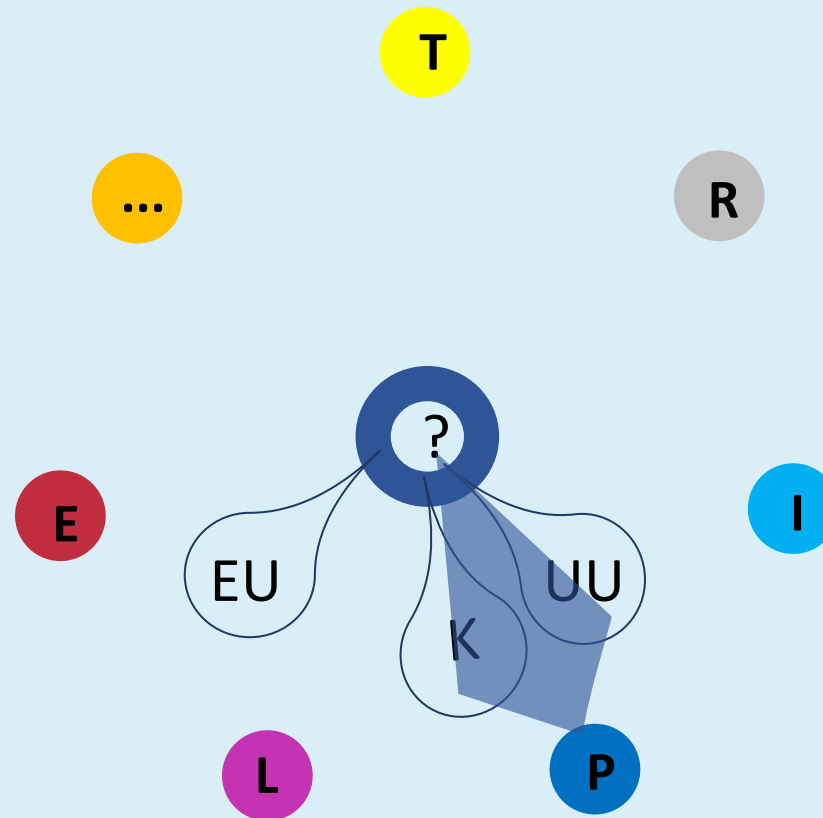
L – Lösungsfokussiert

E – Embodiment

...– eigene Techniken



KIKOS® – Kompass zur Integration komplexer Systeme



Klient – K

Unmittelbares Umfeld – UU

Erweitertes Umfeld – EU

T – Trance

R – Ressourcenorientierung

I – Impacttechniken

P – PEP

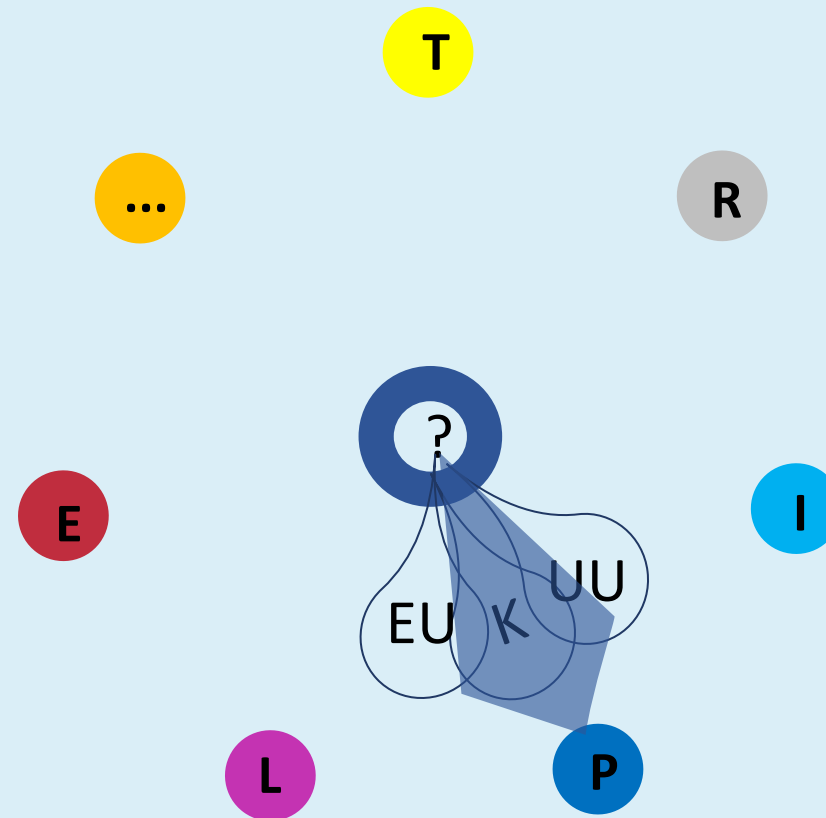
L – Lösungsfokussiert

E – Embodiment

...– eigene Techniken



KIKOS® – Kompass zur Integration komplexer Systeme



Klient – K

Unmittelbares Umfeld – UU

Erweitertes Umfeld – EU

T – Trance

R – Ressourcenorientierung

I – Impacttechniken

P – PEP

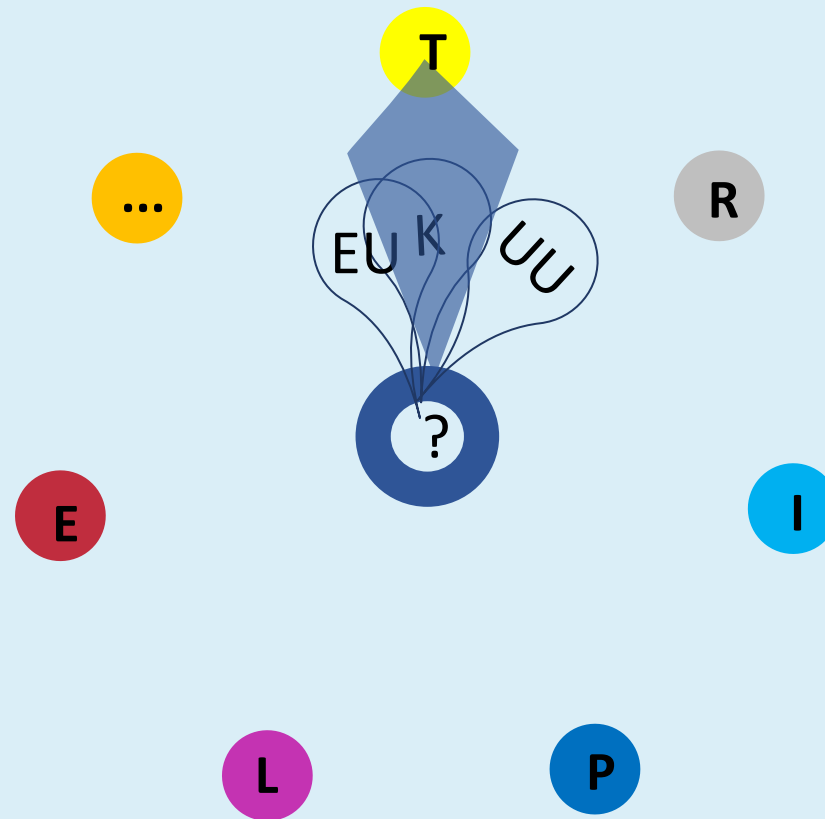
L – Lösungsfokussiert

E – Embodiment

...– eigene Techniken



KIKOS® – Kompass zur Integration komplexer Systeme



Klient – K

Unmittelbares Umfeld – UU

Erweitertes Umfeld – EU

T – Trance

R – Ressourcenorientierung

I – Impacttechniken

P – PEP

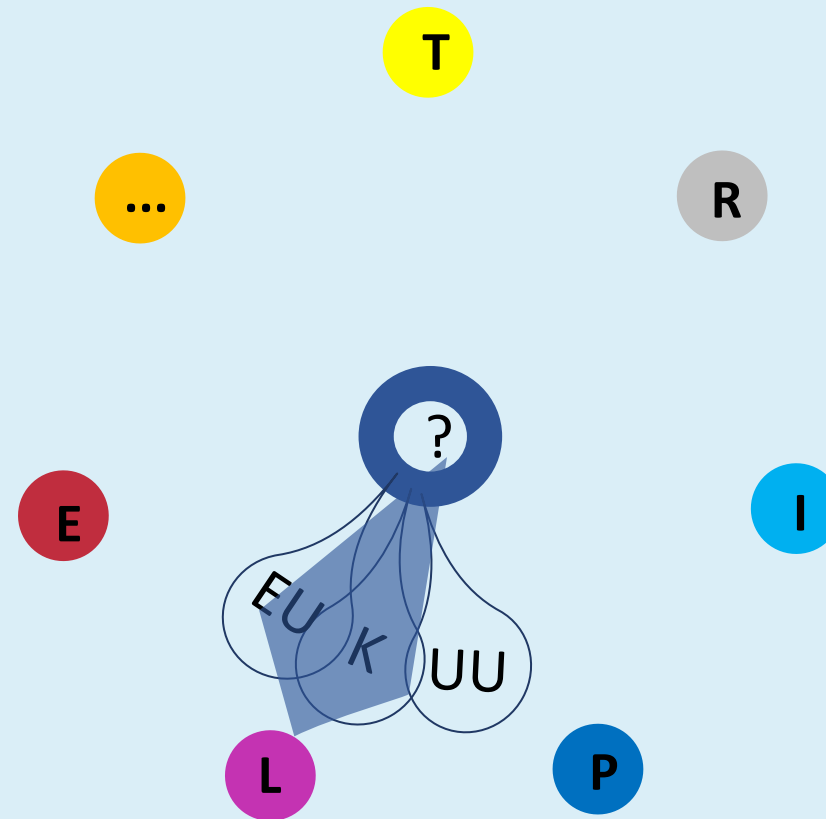
L – Lösungsfokussiert

E – Embodiment

...– eigene Techniken



KIKOS® – Kompass zur Integration komplexer Systeme



Klient – K

Unmittelbares Umfeld – UU

Erweitertes Umfeld – EU

T – Trance

R – Ressourcenorientierung

I – Impacttechniken

P – PEP

L – Lösungsfokussiert

E – Embodiment

...– eigene Techniken





Claudia A. Reinicke

Dipl. Psych. Claudia A. Reinicke · Praxis für Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
Stürenburgstraße 5 · 01326 Dresden · Germany
+49 (0) 351 264 90 33 · mail@claudiaareinicke.de · www.claudiaareinicke.de

Was hat das mit Erikson zu tun?

Most people walk through the world in a trance of disempowerment.
Our work is to transform that into a trance of empowerment.

Milton H. Erikson

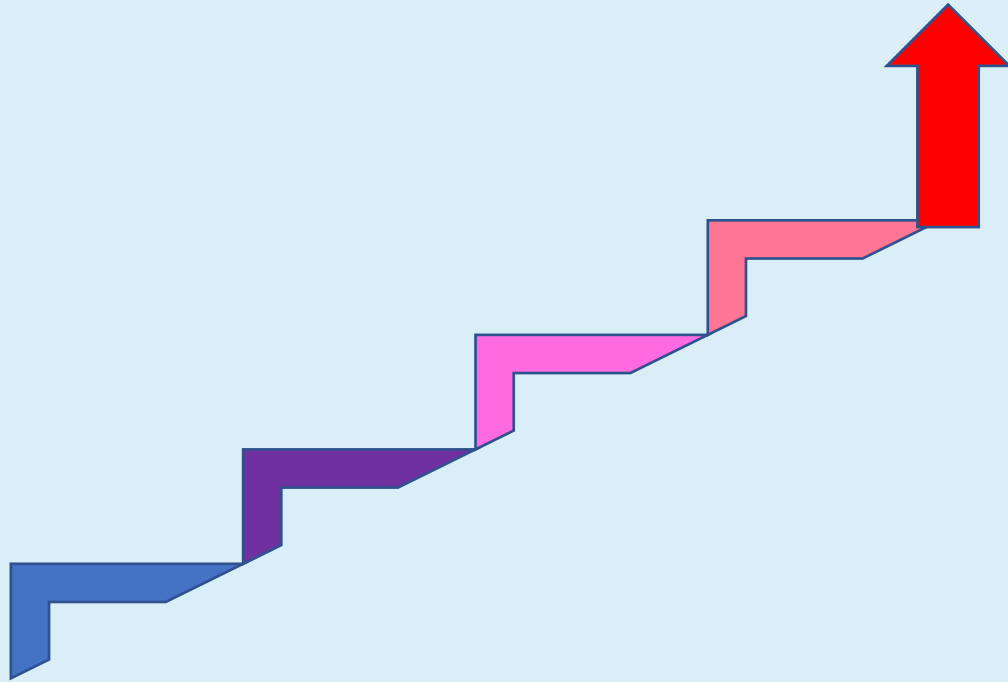


Diagnose ADHS ?!

- als Erklärung für Verhaltensweisen nicht als Entschuldigung
- als Handlungsanweisung für die Umwelt



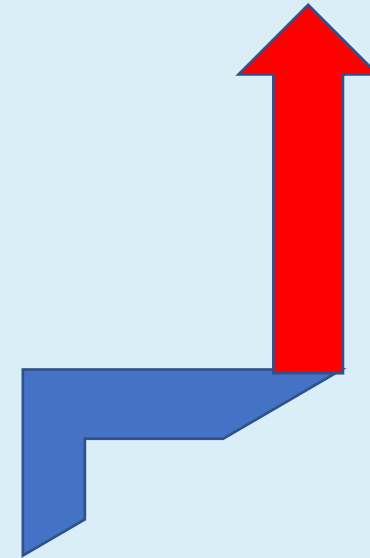
Erklärung für Explosionen ohne ADHS



mehrere aufregende Ereignisse
lösen irgendwann das Explodieren
aus

Erklärung für Explosionen mit ADHS

ein aufregendes Ereignis kann
sofortiges Explodieren auslösen



Und das ist ganz normal, weil ... - emotionale vs. „vernünftige“ Reaktion

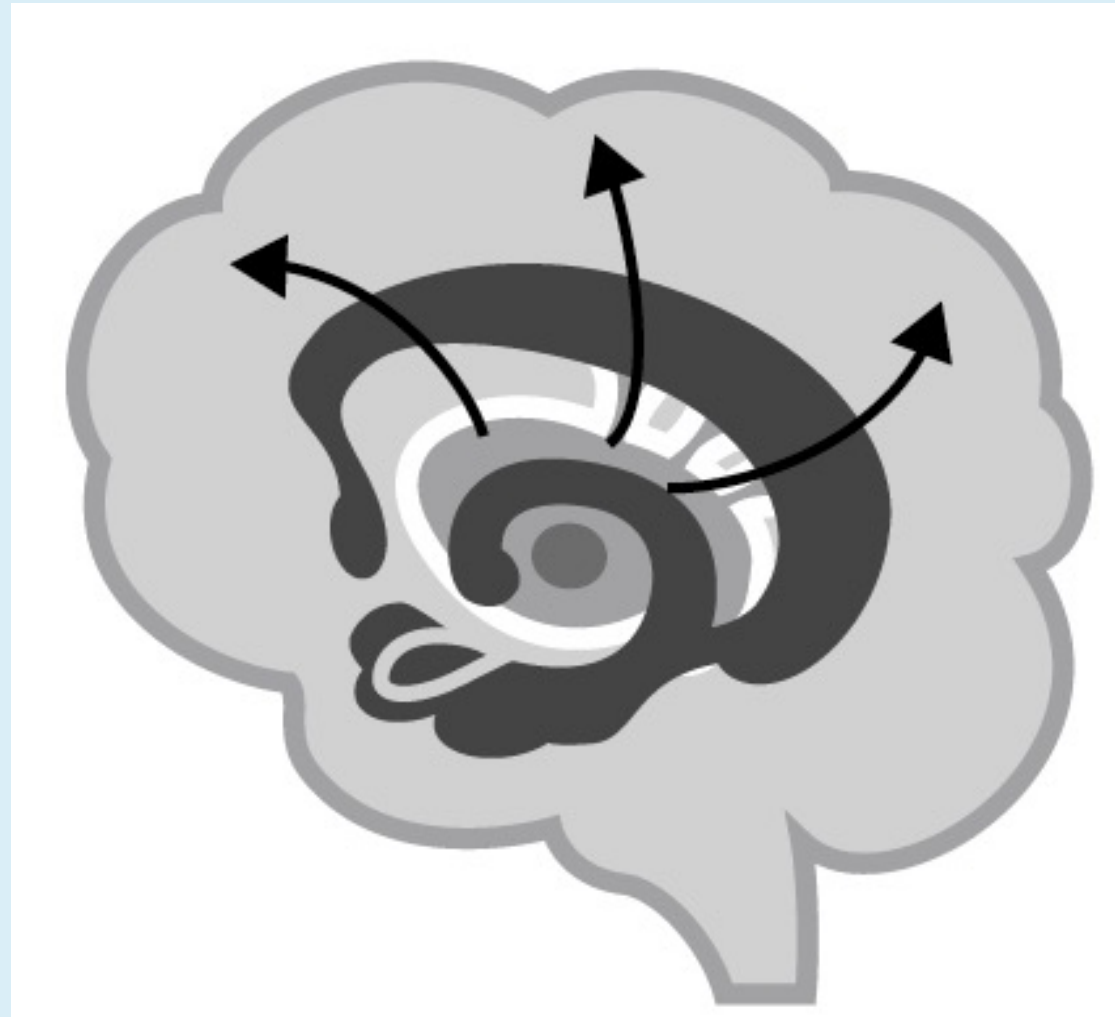
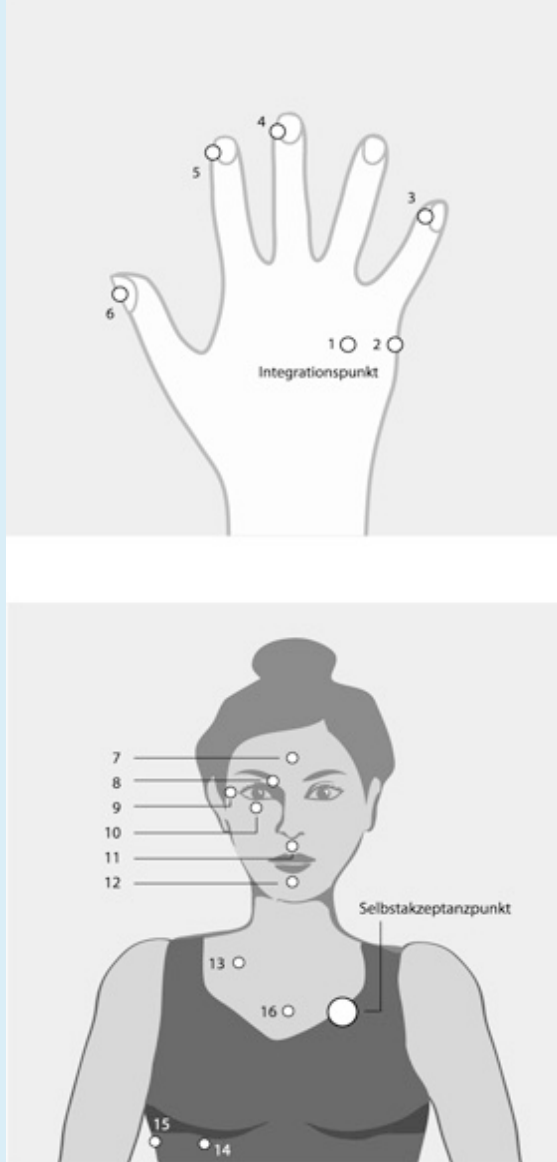


Abb. aus: Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag; Claudia A. Reinicke

Der Körper ist die Bühne für Gefühle - Ablaufplan



Stärke einschätzen

Klopfen (=>Stärke neu einschätzen)

Zwischenentspannung

Klopfen (=>Stärke neu einschätzen)

auf Körperempfindungen achten!

= Ausdruck unbewusster Aspekte

! Signale ernst nehmen !

=> Reaktivierung: Klopfen, zählen, summen, Augen rollen

Screentechnik (Ich mit diesem Thema in der Zukunft)

Positive Affirmation finden (Lunchpaket)

Claudia Reinicke | Michael Bohne

Klopfen mit Kindern

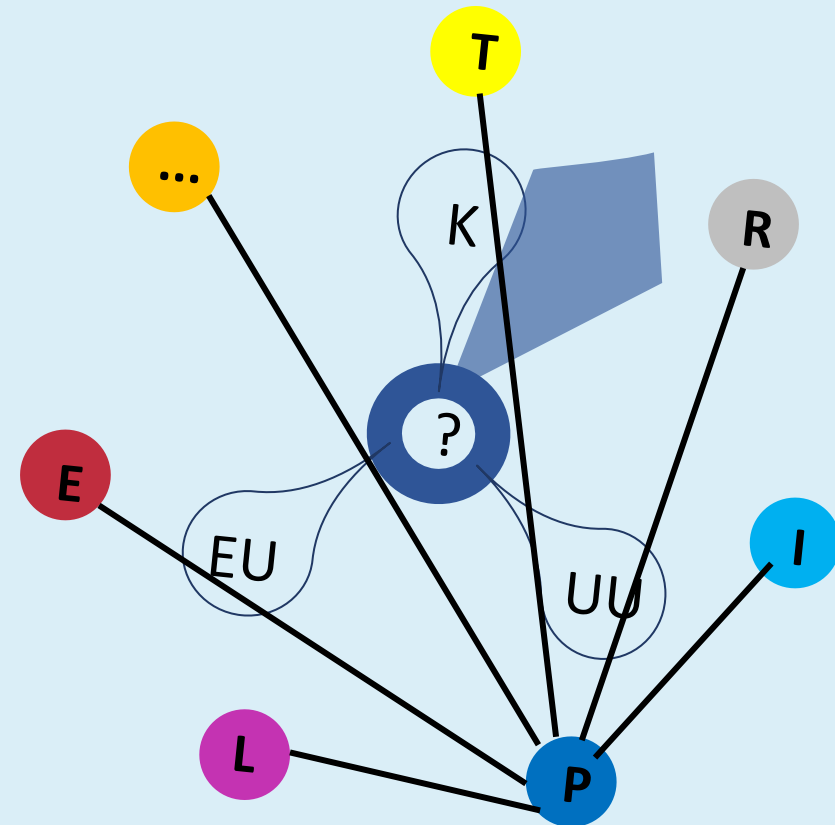
Gemeinsam mit PEP gegen Stress
und für mehr Selbstvertrauen



Carl-Auer 

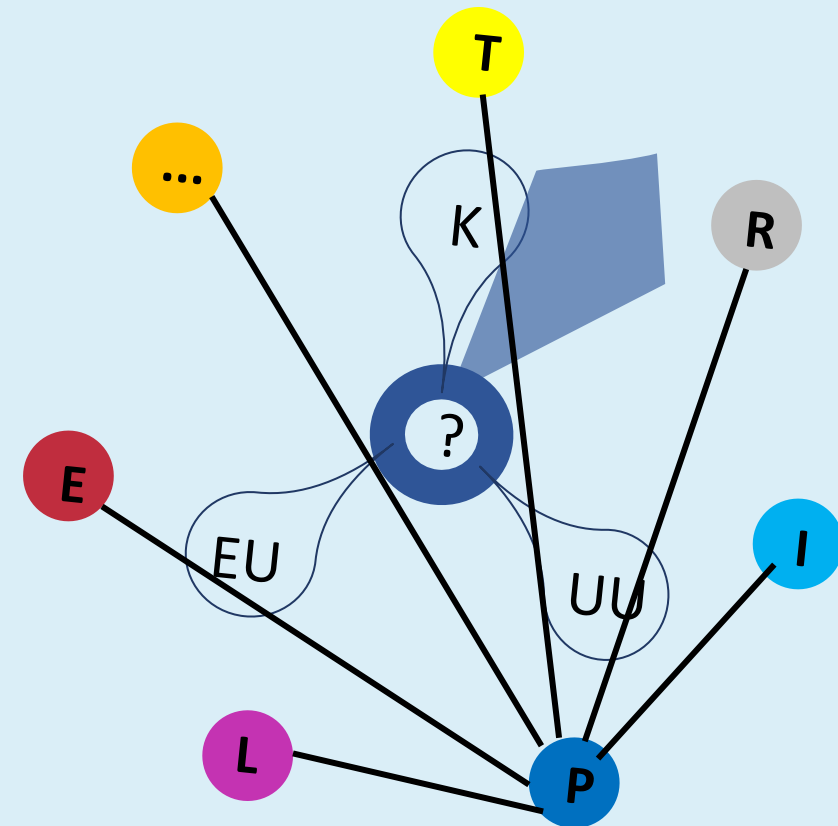
Wie kann man das therapeutisch einsetzen? –in Einzelsitzungen

- Klopfen bei allen belastenden Themen in Verbindung mit verschiedensten Techniken
- Beispiele: wenn
 - eine Aufgabe blöd ist,
 - Scham auftritt beim Berichten
 - Wut/Ärger
 - Ängste auftreten oder berichtet werden
 - nur von einer belastenden Situation berichtet wird
 - von unangenehmen sozialen Interaktionen berichtet wird
 - allein der Gedanke an z.B. Hausaufgaben schon Unbehagen erzeugt
 - das Hausaufgabenheft oder irgendein Gegenstand unangenehme Erinnerung erzeugt
 -



PEP als Bindeglied zwischen Techniken

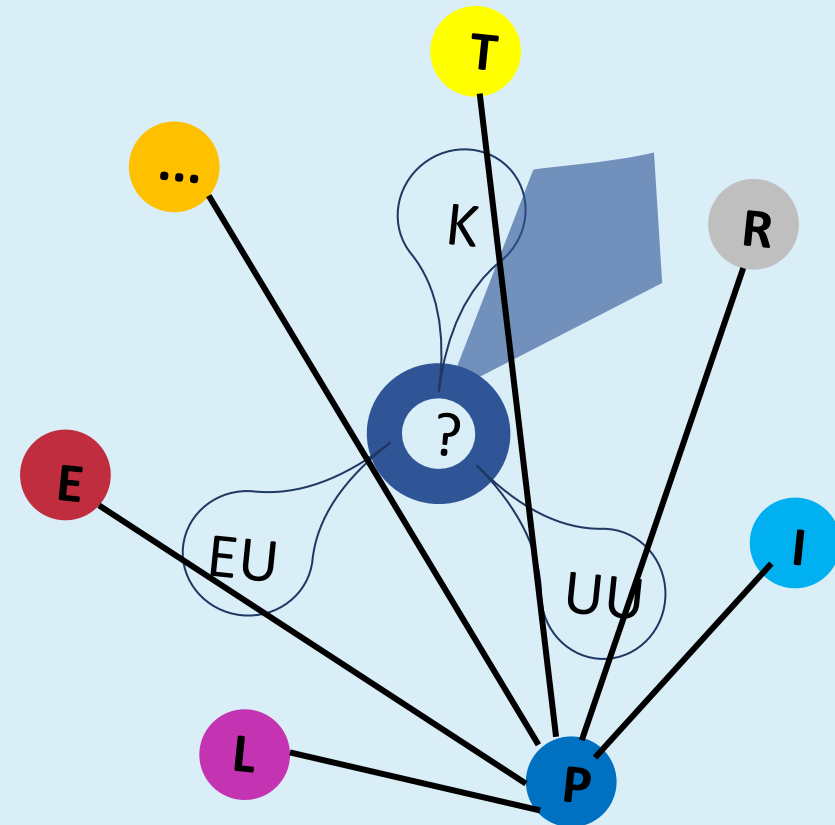
- PEP® und VT: wie klopfen/coole Sätze z.B. bei der Umsetzung von Verhaltensplänen helfen
- Klopfen kann helfen sich auf Hypnose einzulassen oder in der Trance starke aufkommende Gefühlen erträglich zu machen
- Klopfen, wenn bei Impacttechniken überwältigende unangenehme Emotionen hochkommen
- Klopfen kann helfen bei Expositionen die Emotionen regulieren zu können
- Klopfen bei heftigen Emotionen bei der Arbeit mit Bodenankern
- Klopfen im ressourcenorientierten Interview
- ...



Wie kann man das therapeutisch einsetzen? –in Gruppensitzungen

Klopfen, um

- erstmal Ruhe in eine aufregende Situation zu bringen
- Ärger, Scham,... über ein Verhalten eines Gruppenmitgliedes zu reduzieren
- Ärger, Scham,... über das eigene Verhalten zu verändern
- über belastende Erfahrungen, Gefühle reden zu können
- bei sich selbst den Widerstand vor einer Aufgabe zu verändern
- Ärger, Enttäuschung über ein suboptimales Arbeitsergebnis zu bearbeiten
- ...

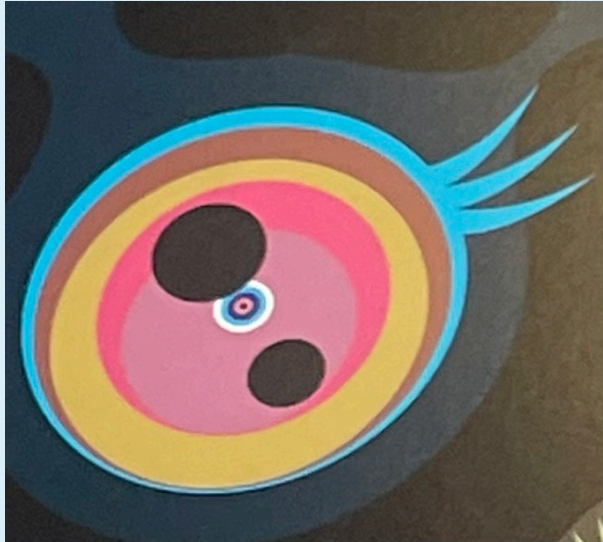




Fallgeschichte 6jähriger Bluter

ADHS und Spritzenphobie

Lauter kleine Teilchen



**Ruft Euch die ADHS Person von vorher nochmal vor das innere Auge!
Was sind die schwierigsten Alltagsherausforderungen mit der Person?**

In welchen
Kontexten gibt es
die meisten
Schwierigkeiten?

Wer ist daran
beteiligt?

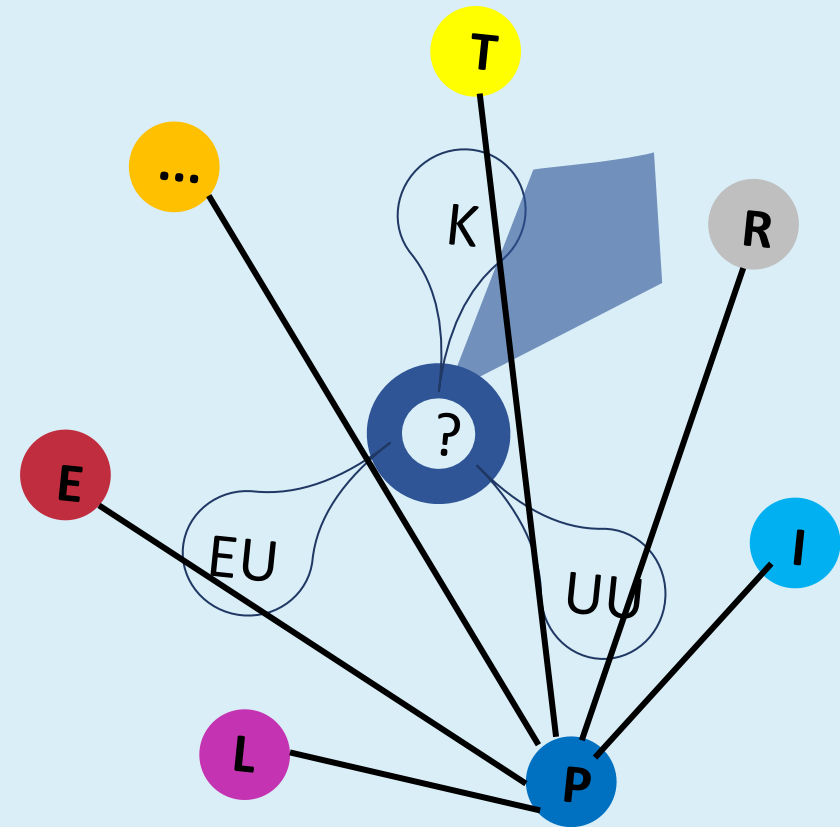
Unser Fokus heute:

- (M)Eine Haltung zu ADHS ✓
- Eine Imaginationsübung ✓
- Hypnose und Klopfen ✓
- Eltern ins Boot – Klopfen und Co -Video
- Lehrpersonen ins Boot einladen– Video
- Was braucht ein ADHSler für die Leichtigkeit? Video

Wie kann man das therapeutisch einsetzen? – in Familiensitzungen

Klopfen, um

- besser über belastende Situationen berichten zu können
- den anderen beim Berichten gelassener zuhören zu können
- um besser aushalten zu können, dass die anderen womöglich eine andere Perspektive haben
- ...



Was hilft in der Therapie? 3 Fragen

1) Wer wurde denn in Deiner Psychotherapie mit in das Geschehen einbezogen?

2) Welchen Effekt hatte die Zusammenarbeit der Therapeutin mit der Lehrer:in mit oder ohne Beisein der Eltern?

3) Was hat Dir am meisten geholfen bei Deinem Anliegen nach Veränderung?

Embodiment: Atemtechnik und kaltes Wasser – ein kleiner Exkurs

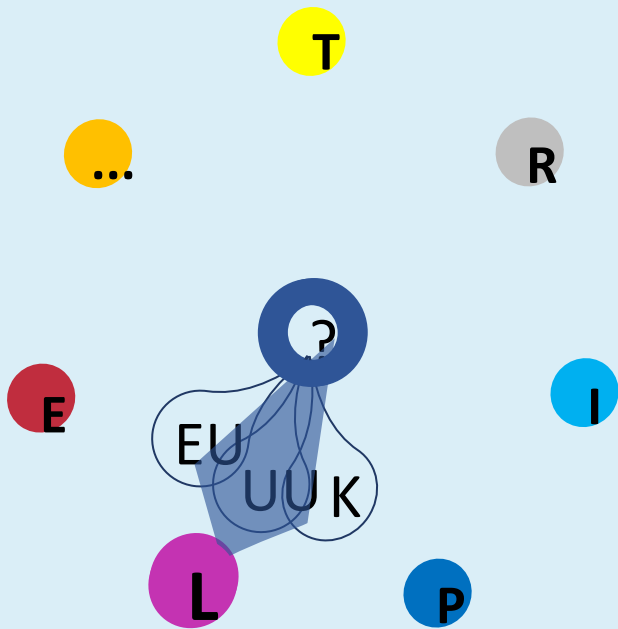


Unser Fokus heute:

- (M)Eine Haltung zu ADHS ✓
- Eine Imaginationsübung ✓
- Hypnose und Klopfen ✓
- Eltern ins Boot – Klopfen und Co -Video ✓
- Lehrpersonen ins Boot einladen- lösungsorientierte Kooperation
- Was braucht ein ADHSler für die Leichtigkeit? Video

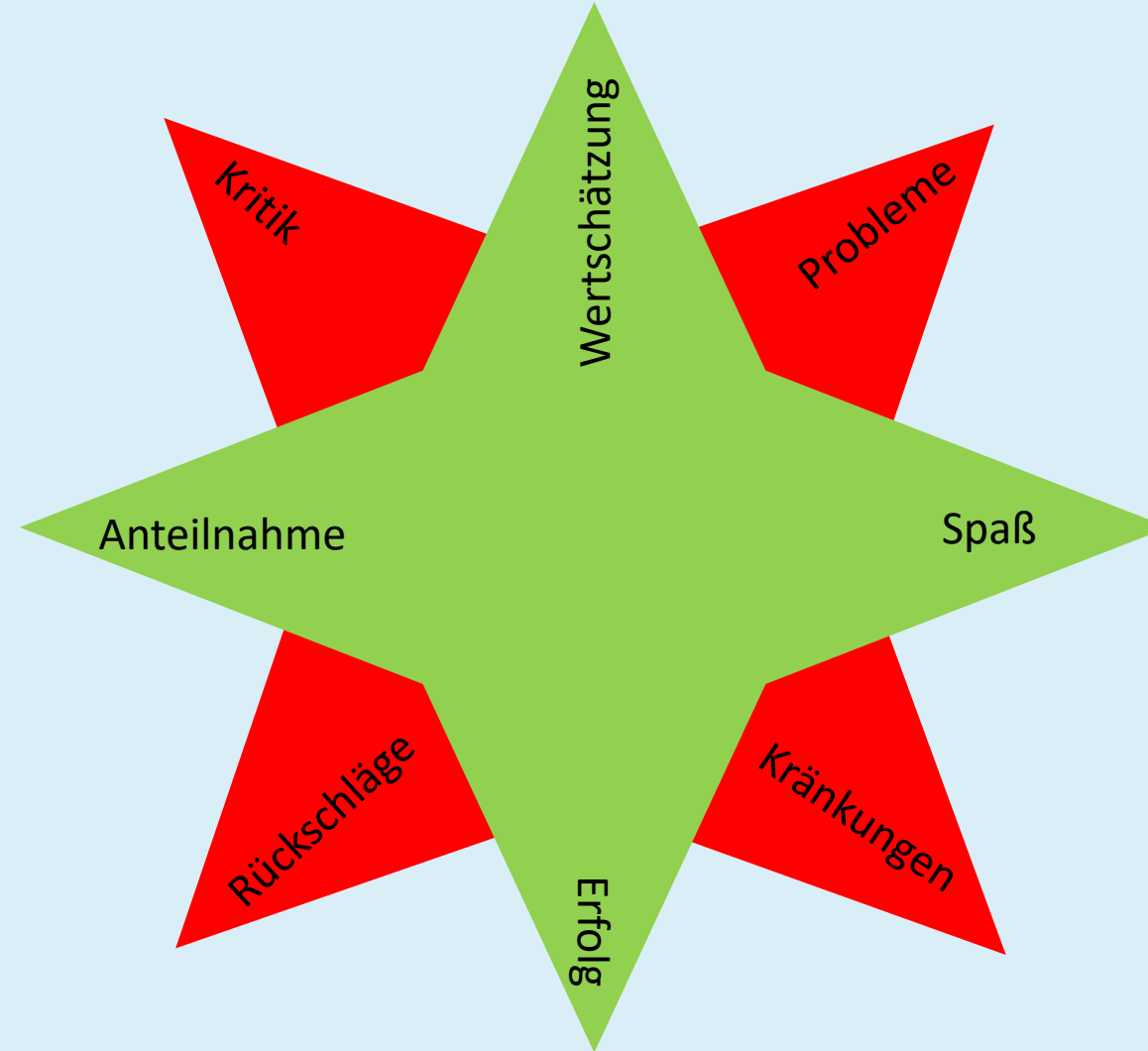
Und wie bekomme ich das Umfeld ins Boot?

Mit **lösungsfokussierter Kooperation!!!**



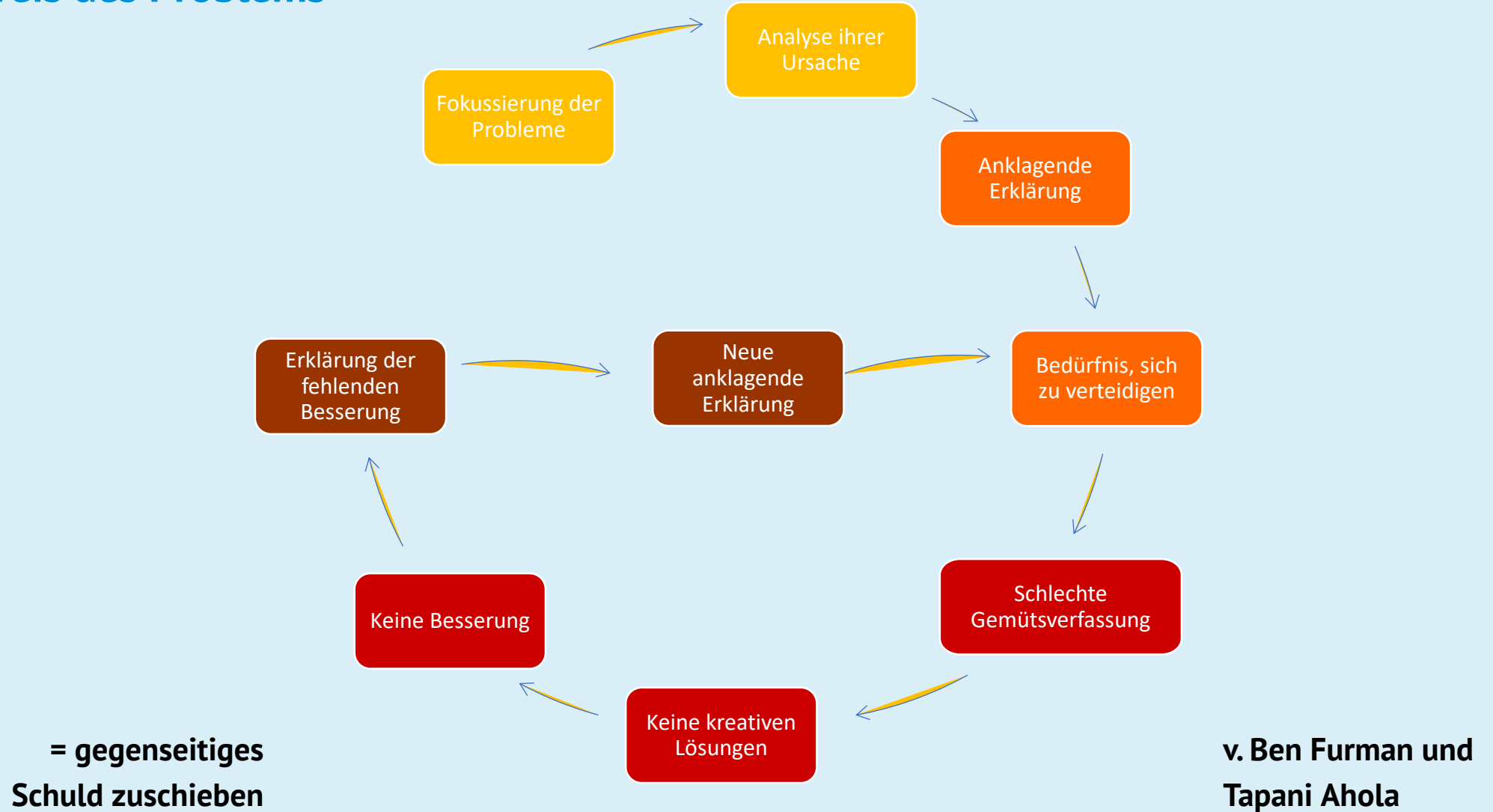
Illustrationen shutterstock / alinabel, Inspiring, Vidoslava

Das Twin-Star-Modell



**v. Ben Furman und Tapani
Ahola**

Teufelskreis des Problems



Übung Wertschätzung eines persönlichen Gegenstandes

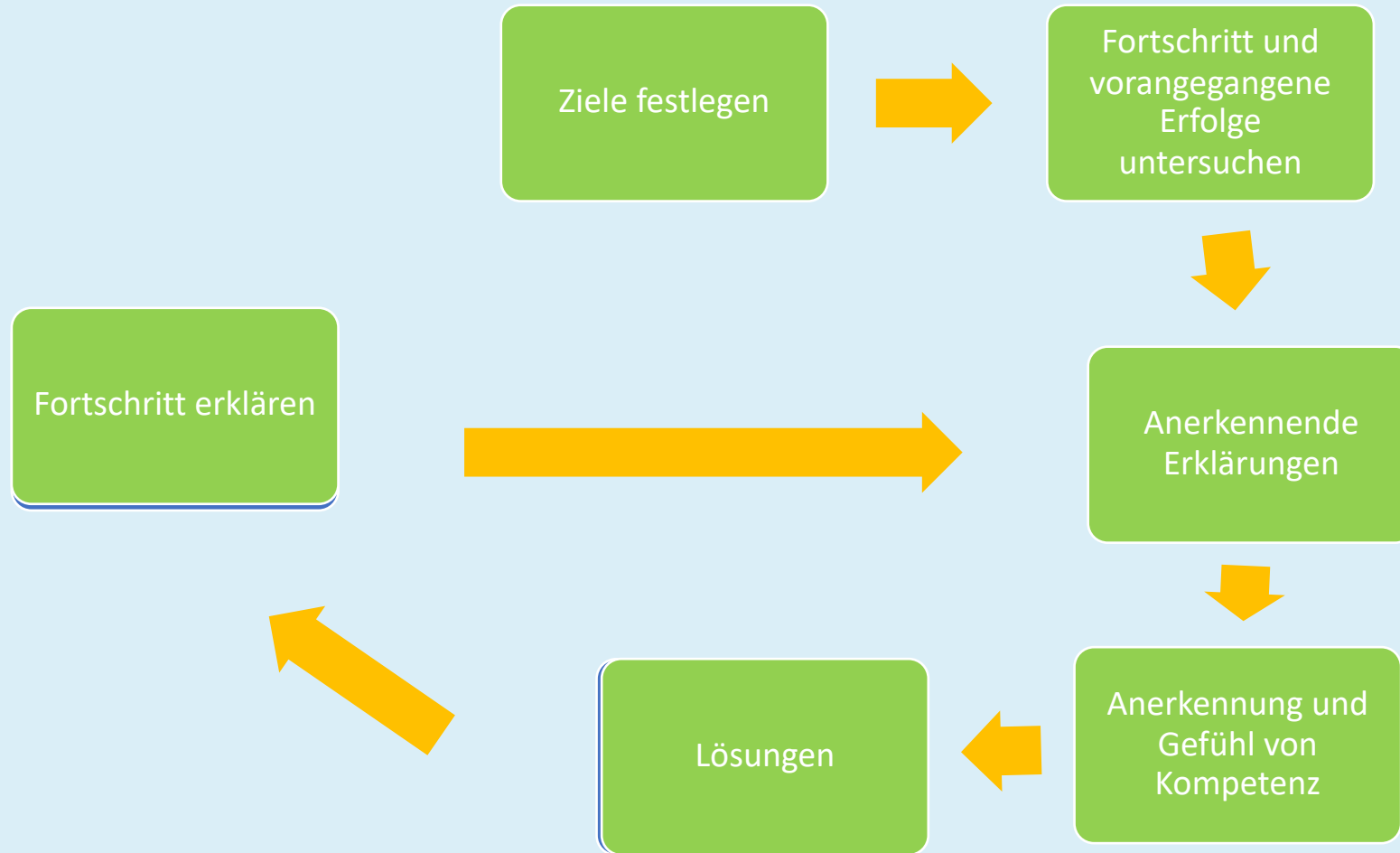
- Mit einer anderen Person

Selbststärkungsübung – Goldstück

Ich bin ein Goldstück, weil ...



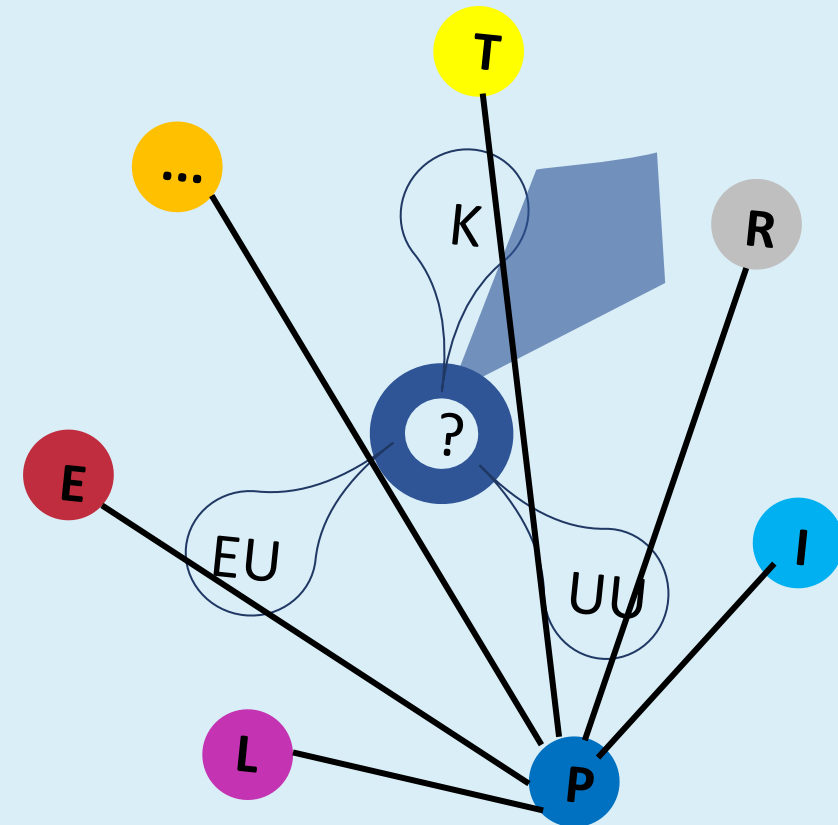
Positivkreislauf



Wie kann man das therapeutisch einsetzen? – in Sitzungen mit Eltern, Lehrpersonen und Kind

Klopfen, um

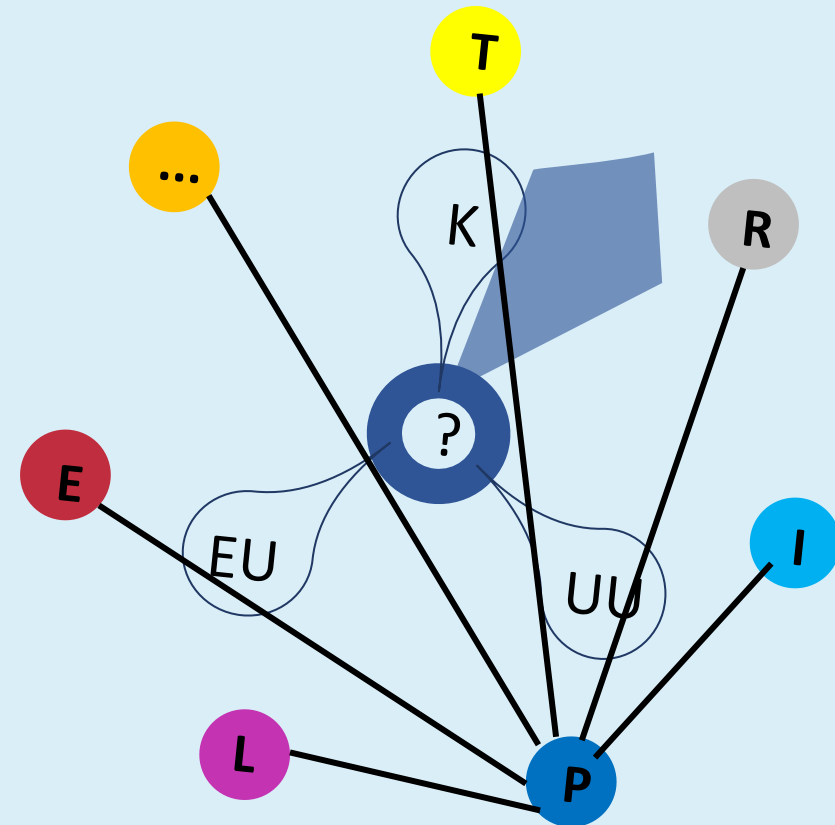
- die Spannung in der Situation erstmal regulierend zu begegnen...
- Für Kind und Eltern z.B. das Vermitteln von überraschenden Diagnoseergebnissen angenehmer zu gestalten (meist reicht es, die Option anzubieten)
- belastende Gefühle zu regulieren, die beim Besprechen von zukünftigen Maßnahmen auftreten, wie z.B. Selbstvorwürfe, weil man es nicht schon längstens so gemacht hat – natürlich wären hier eher Selbststärkungssätze angebracht, die aber in der Situation als unangebracht empfunden werden könnten z.B. weil sie noch nicht vorher eingeführt waren oder weil so viel von sich preisgeben in dem Rahmen schamhaft besetzt ist
- ...



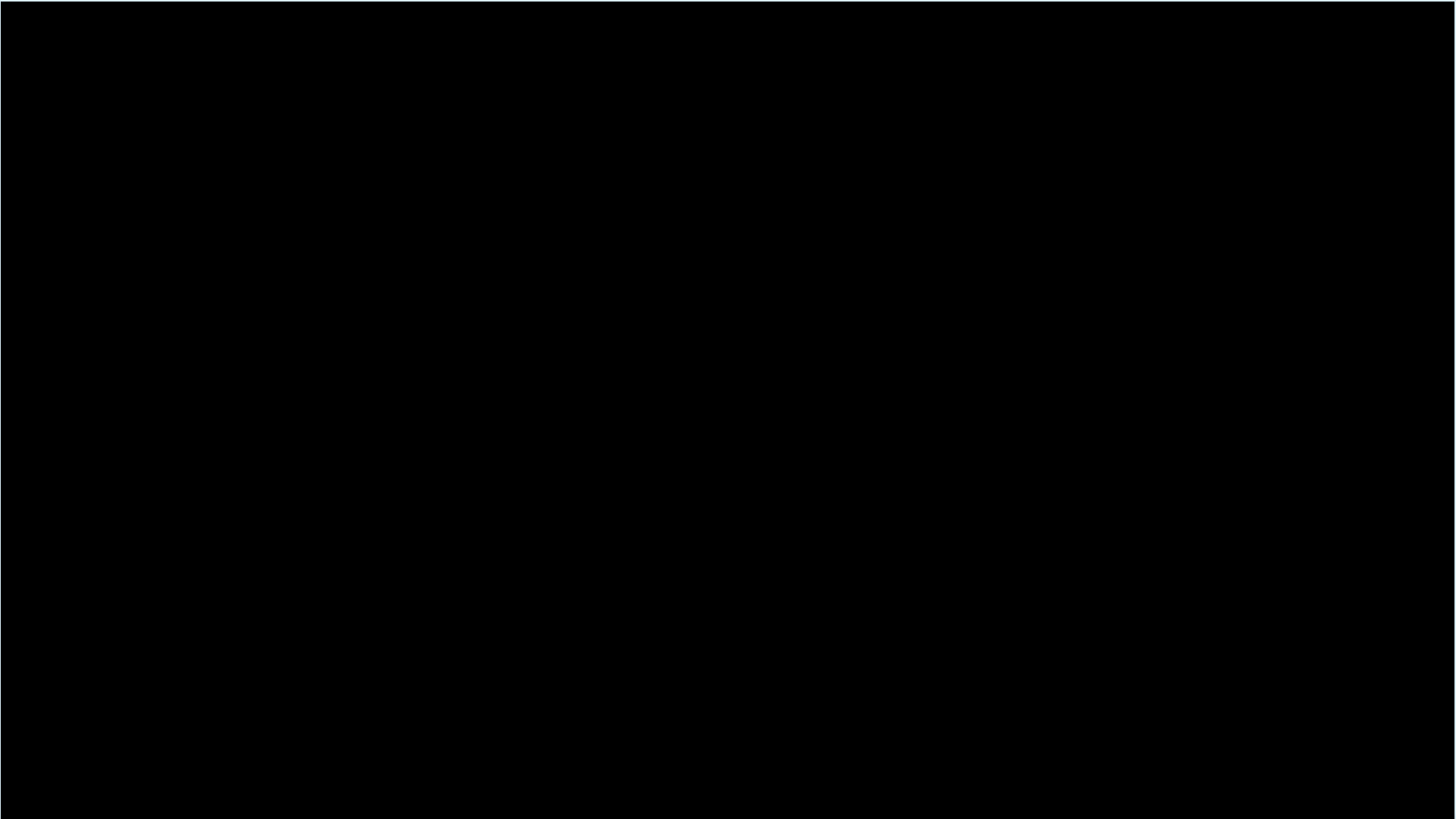
Wie kann man das unterstützend einsetzen? – mit Lehrpersonen

Klopfen, um...

- eine Klasse nach großer Aufregung wieder zu beruhigen
- den Stress vor einer Klassenarbeit oder in einer Prüfung zu reduzieren
- einzelne Schüler einer emotionalen Balance wieder näher zu bringen
- In Krisensituationen z.B. Schüler sitzt auf dem Fensterbrett- außen!
- um eigene Emotionen wieder runterzufahren, wenn man durch einen Schüler/ einen Kollegen angetriggert wurde
- um unangenehme Themen in Konferenzen oder Elternabenden besser aushalten zu können
- ...



-Self_Help_For_Trauma Kopie.mp4



von: Gunilla Hammne &
Ulf Sandström

Klopfen mit Musik

<https://www.youtube.com/watch?v=Sl0AkZfRGNE> von: Gunilla Hammne & Ulf Sandström



Wie könnte Therapie denn jetzt aussehen?

- **Abwechslungsreich** muss sie sein!!
- Anamnese-situation ressourcenfokussiert und mit Klopfen
- Bessere Handlungssteuerung mit Impact- und Hypnosetechniken
- Lernstrategien üben ggf. Lerncoach
- Handlungsorganisation (in Gruppen) an herausfordernden Aufgaben
- Selbstwert stärken

Wie könnte Therapie denn jetzt aussehen?

- Stärkung der Systeme zusammen- ressourcenfokussiert mit Eltern, Lehrkräften (und Kind) nächste Schritte besprechen und Erfolge wertschätzen
- Fachlehrerrunden; Nachteilsausgleich klären; Lerncoaches/Trainer, Peers aus Sportvereinen/ Freizeitaktivitäten mit ins Boot holen; bis zu: das Pferd im Reitstall/ der Praxishund geben Rückmeldung und sind hilfreich
- Fragen zu eigenen Beispielen

Verschiedene Therapiesettings

- **Anamnese- Sitzung**- sehr ressourcen- und lösungsorientiert führen, ggf. klopfen, um dysfunktionale Emotionen regulieren und Selbstwirksamkeitserfahrung machen zu lassen
- **Eltern-Kind-Sitzung**- Bsp. Hausaufgaben machen, PEP als Selbstregulationsmöglichkeit einführen; Struktur besprechen und ggf herstellen lassen und Liste zum Abhaken machen: Ordnung auf dem Tisch, Materialien alle ^da? Hausaufgabenheft da? Lesbar? Woher kommt alternativ die Info für HA?
- Vielleicht HA Situation mit einem Elternteil am Tisch per aufnehmen und hinterher analysieren, was hilfreich war
- **Lernsituation Gruppe**
- **Sitzung mit Eltern, Kind und Lehrern** –z.B. zur Besprechung von Diagnoseergebnissen (Ressourcen orientiert); zum Reflektieren, wie kritische Situationen zukünftig von allen Beteiligten besser gesteuert werden können (was braucht jeder Einzelne, um alternative Verhaltensweisen abrufen zu können, hilft Stressreduzierung durch Klopfen? Planung des therapeutischen Vorgehens mit zum Beispiel Lehrpersonen, um die relevantesten Angelegenheiten als erstes zu fokussieren
- anderes Setting:
 - **Fachlehrerrunden; Lerncoaches/Trainer, Peers aus Sportvereinen/ Freizeitaktivitäten mit ins Boot holen; bis zu: das Pferd im Reitstall/ der Praxishund geben Rückmeldung und sind hilfreich**

Einzel Sitzungen

- **Klopfen zur Stressreduktion** (falls nicht schon lange in Familiensitzung/ersten Sitzungen erfolgt) und zur Vorbereitung auf bessere Selbstwahrnehmung und dem Trainieren von Handlungsorganisation
- **Schritt für Schritt Vorgehensweise erneut erklären** – alle kennen sie schon aus Einzelsitzungen- an interessanten Spielen ausprobieren z.B. Turmbau zu Babel; memory, Schau genau; dann auf schulische Prozesse umsteigen: erlesen, Schreiben, schulische Anforderungen; Bei Stress zwischendrin klopfen als beiläufiges Tool etablieren
- **Ziel festlegen** (Zeit stoppen): so wählen, dass Erfolg sicher ist und trotzdem eine Leistungsanforderung spürbar
- Belohnung verteilen
- Zwischendrin immer wieder: Ablenkung wahrnehmen – Fähigkeiten hervorheben – Selbststeuerungsmechanismen nutzen und wertschätzen



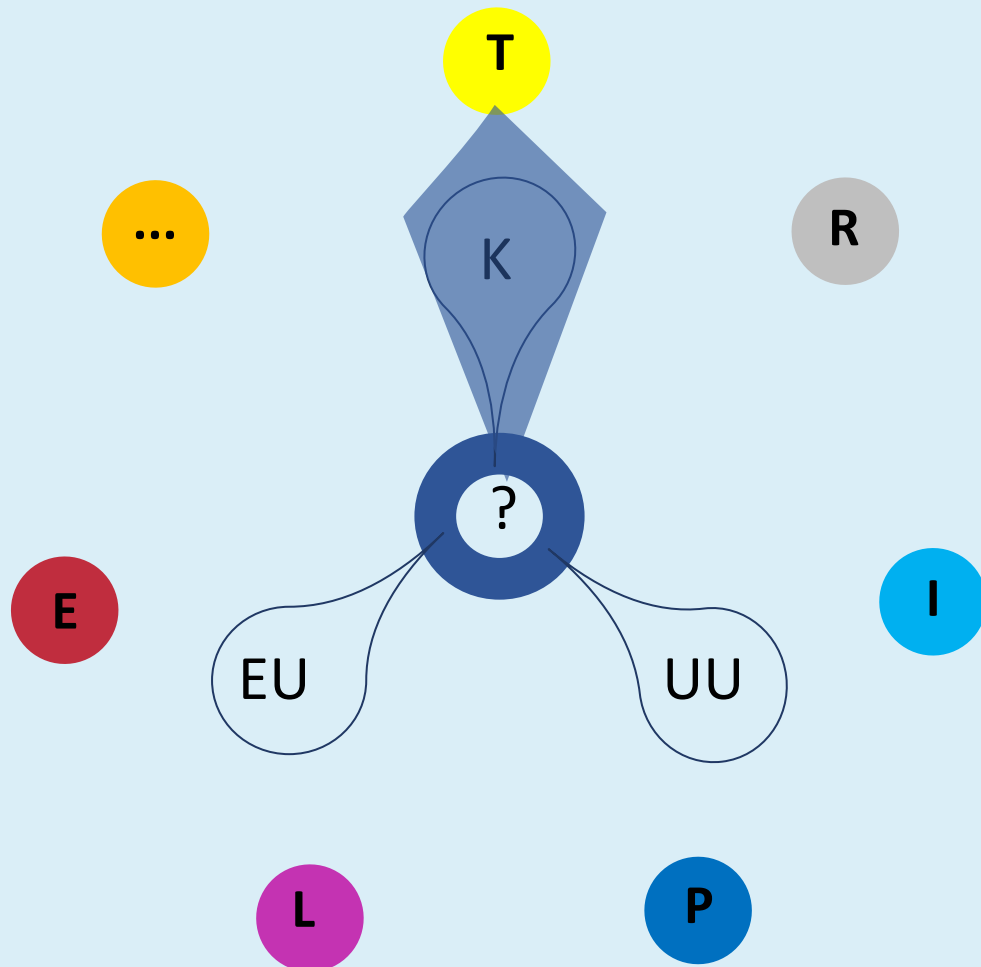
KIKOS® verbindet! – Menschen und Techniken



Claudia A. Reinicke

Dipl.-Psych. Claudia A. Reinicke · Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Stürenburgstraße 5 · 01326 Dresden · Germany
+49 (0) 351 264 90 33 · mail@claudiaareinicke.de · www.claudiaareinicke.de





KIKOS® Modul 1

Klopfen mit Kindern

30.09.-01.10. 2024 Dresden

KIKOS® Modul 2

Hypno-Impact-, Embodiment

18.11.-19.11. 2024 Dresden

KIKOS® Modul 3

Lösungsorientierte Kooperation

13.01.- 14.01. 2025 Dresden

KIKOS® Modul 4

Anwendung im therapeutischen Alltag

24.02.- 25.02.2025 Dresden

KIKOS® Update

13.-14.09.2024 in Dresden

KIKOS® Update online

09.12.2024

Veranstalterin: Claudia Reinicke



TAUCHEN SIE EIN! KALTWASSEREXPOSITIONEN FÜR DIE PSYCHOTHERAPIE NUTZEN

Tauchen Sie ein!

Kaltwasserexpositionen für die Psychotherapie nutzen

Dipl.-Psych. Claudia Reinicke

Erleben Sie auf dieser Fortbildungsreise in den österreichischen Alpen, wie kaltes Wasser in Kombination mit gezielter Atmung, Imagination und Klopftechniken in der Psychotherapie zur Förderung der psychischen Gesundheit eingesetzt wird.

Lernen Sie, wie Methoden aus Sport und Medizin zur Regeneration und Behandlung ergänzend in der Psychotherapie eingesetzt werden können. Das Seminar beleuchtet die wissenschaftlichen Erkenntnisse und deren Bedeutung für die Psychotherapie. Sie haben die Möglichkeit, direkt zu erfahren und zu üben, wie Sie Kaltwasserexpositionen mit psychotherapeutischen Techniken verbinden können, um die psychische Befindlichkeit gezielt zu verbessern. In diesem Seminar erlernen und erproben Sie Atemtechniken, entwickeln persönliche Affirmationen und innere Bilder. Diese Techniken werden in Kaltwasseranwendungen integriert und gefestigt.

Wesentliche Inhalte:

- Atemtechniken, Affirmationen, Imaginationen und Klopftechniken in Verbindung mit Kaltwasseranwendungen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse über positive Auswirkungen von Kaltwasseranwendungen insbesondere im sportlichen Bereich

📅 23. - 28.07.2025

📍 Lech am Arlberg - Österreich

🕒 34 UE

✍️ B2025-KPP-77

~~795,00 €~~

775,00 € ⓘ



Buchen

Cookie Einstellungen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit,
viel Freude mit allen Jägern und Sammlern
und allen anderen aufregenden Mitmenschen!
Und vor allem Spaß mit dem Jonglieren verschiedener
Herangehensweisen in einem absolut
abwechslungsreichen Alltag!

KIKOS® verbindet! – Menschen und Techniken



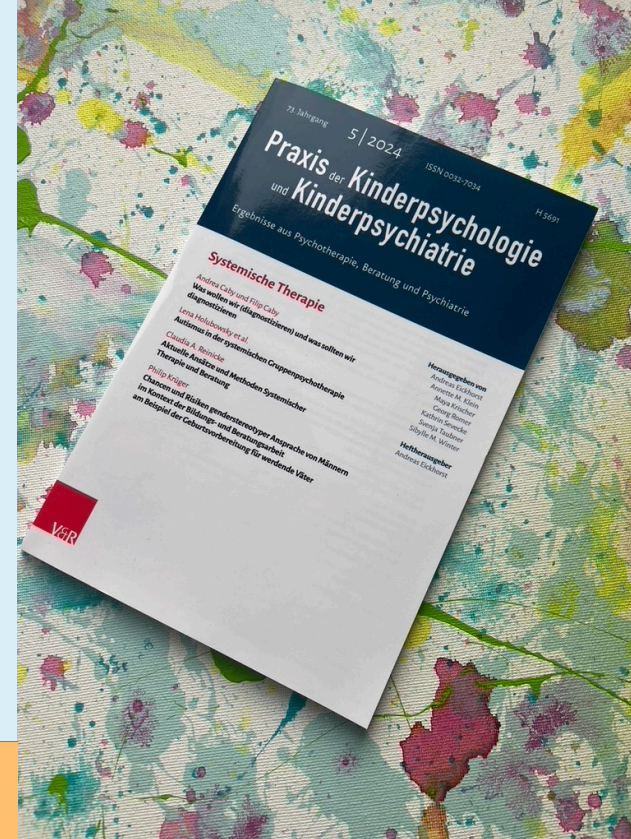
Seminare

Findet Ihr unter

www.claudiareinicke.de/Termine

Teilseminare auf Anfrage

Wenn Ihr den Newsletter abonniert,
bekommt Ihr regelmäßig neue
Termine zugeschickt.



Claudia A. Reinicke

Dipl. Psych. Claudia A. Reinicke · Praxis für Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
Stürenburgstraße 5 · 01326 Dresden · Germany
+49 (0) 351 264 90 33 · mail@claudiaareinicke.de · www.claudiaareinicke.de

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei
den Alltag mit ADHS mit Freude zu
begehen – mit Leichtigkeit



Claudia A. Reinicke