

Bunte Farben für die Emotionsregulation

Kreative und spielerische Methoden in der Kinderberatung

10. Kindertagung Rottweil

29. Oktober 2024

MA Ina Blanc
Fachpsychologin für Kinder- und
Jugendpsychologie FSP,
Fachliche Leitung WB KJP

Universität Basel
Fakultät für Psychologie
Zentrum für Entwicklungs- und
Persönlichkeitspsychologie
Missionsstrasse 62
4055 Basel, Schweiz
ina.blanc@unibas.ch





Einstiegstrance:

Gefühle und Stimmungen in Farben.

Mein Leben in Farbe

Einstieg in die Arbeit mit inneren Bildern

Wenn ich in den
Sternenhimmel schaue...



...fühle ich mich
unendlich.

Spiegeln meine Gefühle
demnach nur die Welt um
mich herum?



Wenn ich nachdenke, fühle ich mich tannengrün und ruhig.



Wenn ich neugierig bin, scheine ich zitronengelb. Wenn ich mich freue, leuchte ich wie ein Feuerwerk. Wenn ich tanze, umgibt mich ein goldiger Schimmer.

Wenn ich mich mutig fühle, strahle ich rötlich. Wenn ich spiele, glitzere ich rosa.

Wenn ich Purzelbäume schlage, färbe ich mich in ein samtiges Violett. Und wenn ich hüpfе, fühle ich mich grenzenlos und himmelblau.





Aber wenn ich mich fürchte...

...werde ich ganz klein und grau.





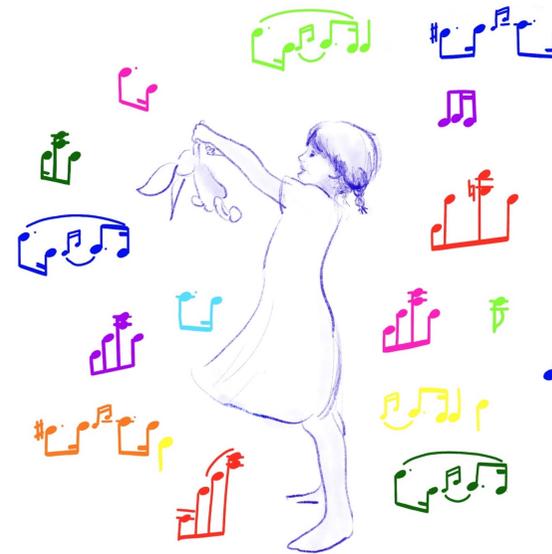
Doch dann erinnere ich
mich an alle meine
Regenbogenfarben...



...und ihr Glanz bringt
das Monster zum
Verschwinden.



Vielleicht kann ich wie
beim Klavierspielen...



...meine Gefühle bewusst
wie Musik erklingen
lassen?

Wenn ich lerne, meine
inneren Bilder gekonnt
einzusetzen...



...bin ich dann frei?



(Blanc, 2020)

Emotionsregulation in 6 Schritten



1. Schritt: Ressourcen entdecken und aktivieren

STÄRKENBLUMEN

DAS BRAUCHST DU:

- Buntes Papier
- Schere
- Leim
- Stifte

So GEHST DU VOR:

1. Schau dir die **Eigenschaften** auf Seite 20 an und markiere die, die zu dir passen.
2. Fallen dir **noch mehr Fähigkeiten und Eigenschaften** ein, die dich auszeichnen? Unten hast du Platz, um diese auch noch aufzuschreiben.
3. Schneide für jede deiner Eigenschaften **eine Blume aus buntem Papier** aus, klebe sie auf die leere Seite und beschrifte sie dann mit deiner Eigenschaft.

Toll, jetzt hast du einen schönen Garten voller **Stärkenblumen!**



TIPP

Du findest auf der übernächsten Seite ein Beispiel, wie so etwas aussehen kann.

Und vergiss nicht, dich um deine Blumen zu kümmern.

Nur wenn du übst, können deine Stärken wachsen!

Um Veränderungen anzugehen, braucht es den **Glauben, diese auch bewältigen zu können.**

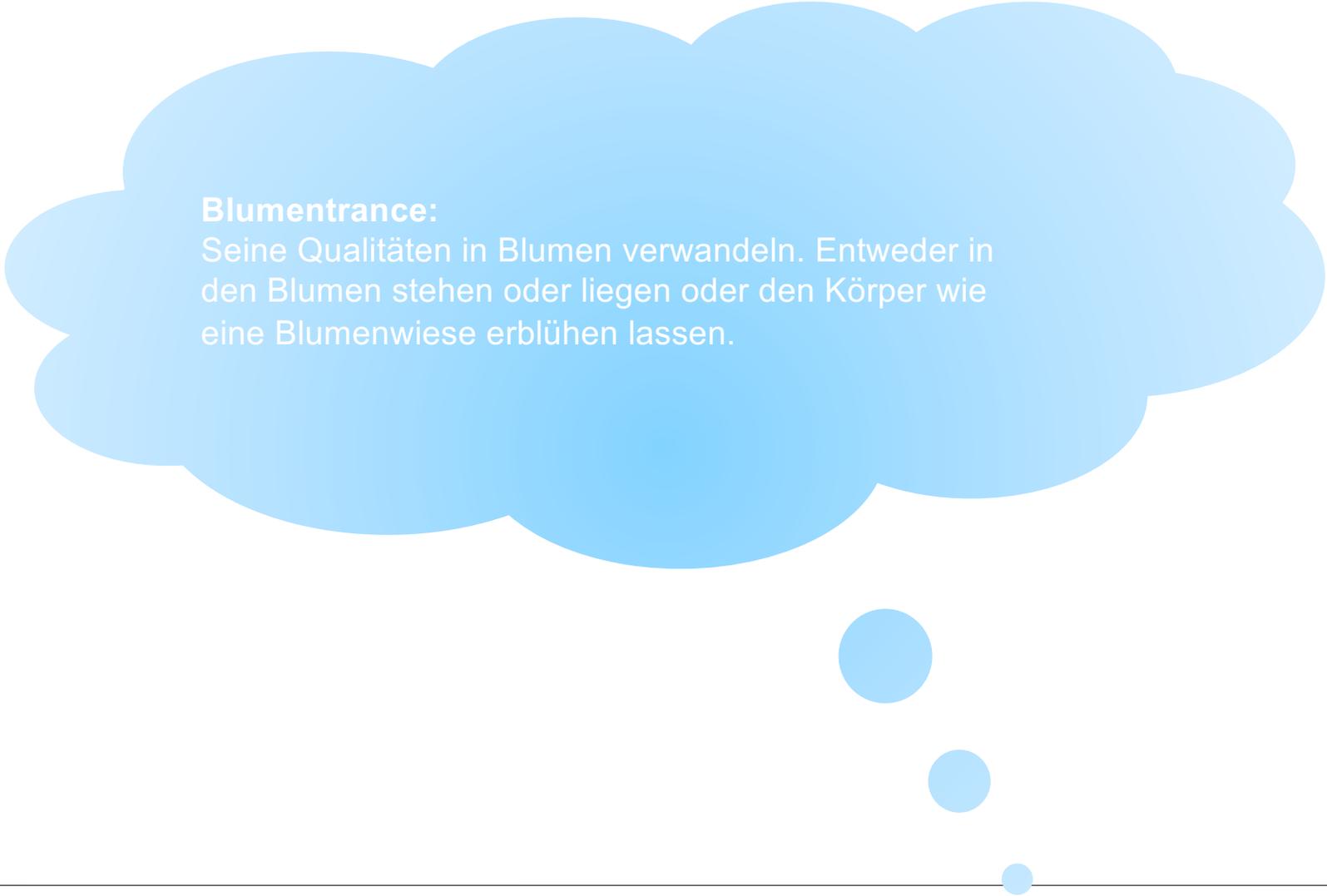
(Blanc, 2023)

Beispiele von Stärkenblumen

Verstehen,
dass es mehr
Stärken als die
schulischen
Leistungen
gibt

Ein
positives
Selbstbild
erschaffen



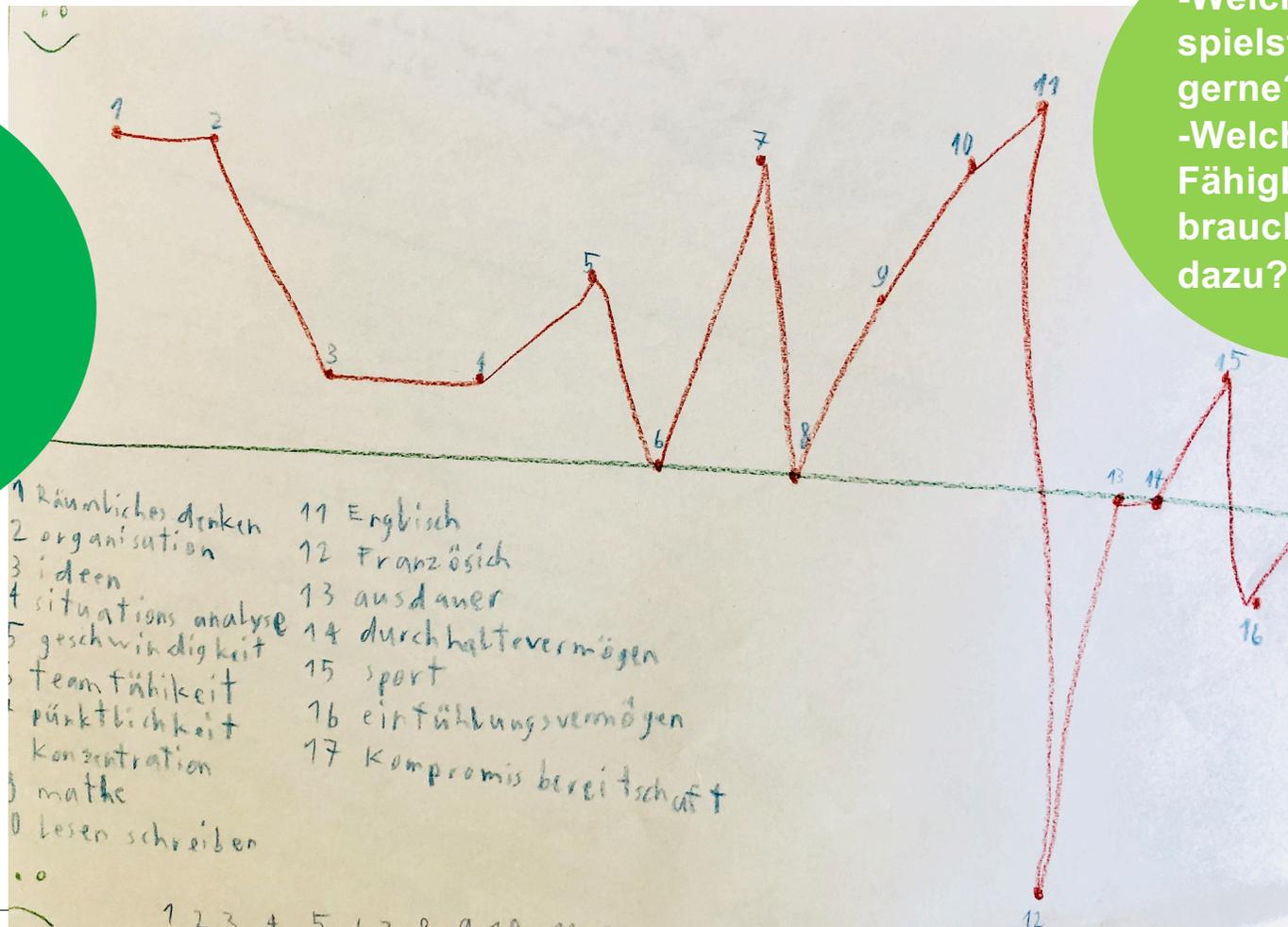


Blumentrance:

Seine Qualitäten in Blumen verwandeln. Entweder in den Blumen stehen oder liegen oder den Körper wie eine Blumenwiese erblühen lassen.

Alternative: Stärkenprofil anhand von Videospiele

Als Alternative zu Blumen kann man auch farbige Kreise nehmen oder Stärken auch ganz anderes darstellen wie z.B. hier:



-Welche Spiele spielst du gerne?
-Welche Fähigkeiten brauchst du dazu?

Beispiele von Ressourcenfragen

-Was bedeutet dein Vorname?

-Warum haben deine Eltern diesen Namen gewählt?

-Welche schwierige Situation hast du in der Vergangenheit schon bewältigt?
Welche Charaktereigenschaften haben dir dabei geholfen?

-Welche Stärke könnte dir bei der Bewältigung der aktuellen Herausforderung helfen?

-Welche sichtbaren und welche unsichtbaren Stärken hast du?
(am Beispiel einer Calcit-Druse)



Charaktertierkarten von
Gwen Baltensweiler

Was bedeutet Selbstwert?

Selbstwert = Erfolge / Ansprüche

(James, 1890)

Mit einem hohen **Selbstwertgefühl** steht die Akzeptanz im Vordergrund. Man akzeptiert sich mit seinen guten und schlechten Seiten. Von anderen Menschen angenommen und geliebt zu werden und ein Teil der Gesellschaft zu sein, hilft, diese Haltung zu erreichen.

(Grolimund & Rietzler, 2019)



Der **Selbstwert** entwickelt sich in der Kindheit und bleibt im weiteren Lebensverlauf relativ stabil.

(Trzesniewski et al., 2003)

Menschen mit höherem **Selbstwert** erleben positivere Emotionen, haben ein geringeres Risiko für Depressionen, erleben ihre sozialen Beziehungen und ihre Arbeit als befriedigender und sind gesünder.

(Orth et al., 2012; Swann et al., 2007)

2, Schritt: Ein dynamisches Selbstbild aufbauen

MEINE STÄRKENHÄNDE

DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

So GEHST DU VOR:

1. Erwinnere dich an deine Stärken, die du auf Seite 20 gesammelt hast und überlege dir 5 kleine Stärken, die noch wachsen dürfen:

Lernen, dass Fähigkeiten veränderbar sind und dass Üben und Ausdauer die Leistung steigert.



2. Leg deine beiden Hände auf die leeren Seiten und fahr mit einem Stift deinen Händen und Fingern nach, so dass auf dem Blatt ein **Umriss** entsteht.

3. Beschrifte deine zehn Finger mit den fünf **kleinen** und den fünf **grossen** Stärken.

4. Stell dir vor, deine Stärken wären **Pflanzen**. Deine grossen Stärken sind alte, grosse und starke Bäume und deine kleinen Stärken sind junge, zarte Sträucher oder Blumen, die im Schutz der grossen Bäume wachsen können.

Wie können deine grossen Stärken deinen kleinen Stärken dabei helfen, zu wachsen und sich zu entwickeln?

Kinder sollten für ihre Anstrengung und ihren Einsatz gelobt werden und nicht unbedingt für das erreichte Resultat.

(Grolimund & Rietzler, 2019)



3. Schritt: Sicherheit und Mut gewinnen und Beruhigungsstrategien lernen



Schutzmantelübung

Das Kind stellt sich einen Schutzmantel vor, der gute und wichtige Dinge, Gefühle und Worte durchlässt und schlechte Dinge abwehrt.

(Signer-Fischer, 2019)

MEIN SICHERER ORT



Wenn es kalt wird, suchen sich viele Tiere einen **sicheren Ort**, um sich für den Winterschlaf einzukuscheln, zum Beispiel zwischen den Wurzeln eines mächtigen Baumes. Sie holen sich viel weiches und warmes Material und richten sich ihre Höhle ganz **gemütlich** ein.

Hast Du einen sicheren Ort, wo du dich **zurückziehen** kannst, wenn es dir manchmal zu viel wird und du **Ruhe** brauchst?

Wo IST DAS?

Safe Place Übung



SPIELIDEE
Bau eine Hütte aus Decken und Kissen und lies beispielsweise ein Buch darin.

DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

So GEHST DU VOR:

1. Wie würde dein Nest oder deine Höhle für den Winterschlaf aussehen, wenn du ein Tier wärst?
Mal deinen sicheren Ort auf der nächsten Seite.
2. Vielleicht kannst du dir das nächste Mal, wenn du nicht einschlafen kannst, vorstellen, wie du in deiner Winterschlafhöhle eingekuschelt bist, wie es dort riecht, wie es sich anfühlt ganz **sicher und geborgen** zu sein und wie du tief und fest bis am Morgen schlafen kannst.

In der Vorstellung können Kinder ihren sicheren Ort auskundschaften und spüren, was sich in ihrem Körper verändert, wenn sie sich sicher und geborgen fühlen.

(Blanc, 2023)

3. Schritt: Sicherheit und Mut gewinnen und Beruhigungsstrategien lernen

DU ALS SUPERHELD ODER SUPERHELDIN

Wir alle haben bestimmte Figuren oder Personen aus Filmen, Büchern oder Comics, die uns besonders beeindrucken.

WELCHES SIND DEINE LIEBLINGSFIGUREN?

Manchmal wünschen wir uns, wir könnten eine dieser Figuren sein. Die gute Nachricht: mit ein bisschen **Fantasie** ist das möglich! Stell dir einfach vor, dein Leben wäre eine Geschichte. Und du bist die Hauptfigur!

70



So tun, als ob...

DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

SO GEHST DU VOR:

1. Denk noch einmal an all deine **Stärken**, die du in der letzten Übung auf Seite 20 gesammelt hast.
2. Stell dir nun vor, du wärst die Hauptfigur in einem Film oder in einem Buch. Wie wärst du als **Superheld** oder **Superheldin**?
3. **Zeichne dich** auf der nächsten Seite so, wie du als Superheld oder Superheldin aussehen würdest. Schreib deinen **Superheldennamen** unter das Bild.
4. Dann schliess die Augen und spür dich ganz genau in dein Superhelden-Ich hinein. Wie **fühlst** du dich? Was **tust** du? Wie **bewegst** du dich, wie **sprichst** du? Was ist anders, wenn du ein Superheld oder eine Superheldin bist? Ist vielleicht deine Körperhaltung anders, deine Stimme oder deine Gedanken?
5. Schreib unter das Bild, was du **gesehen** und **gefühlt** hast!

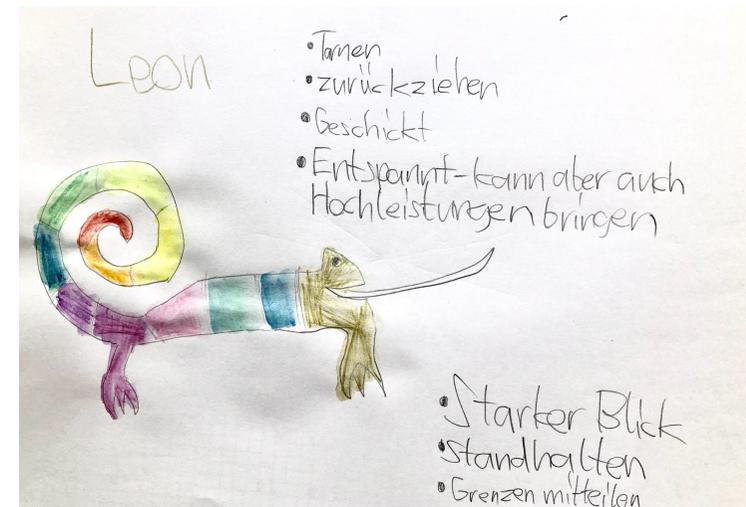
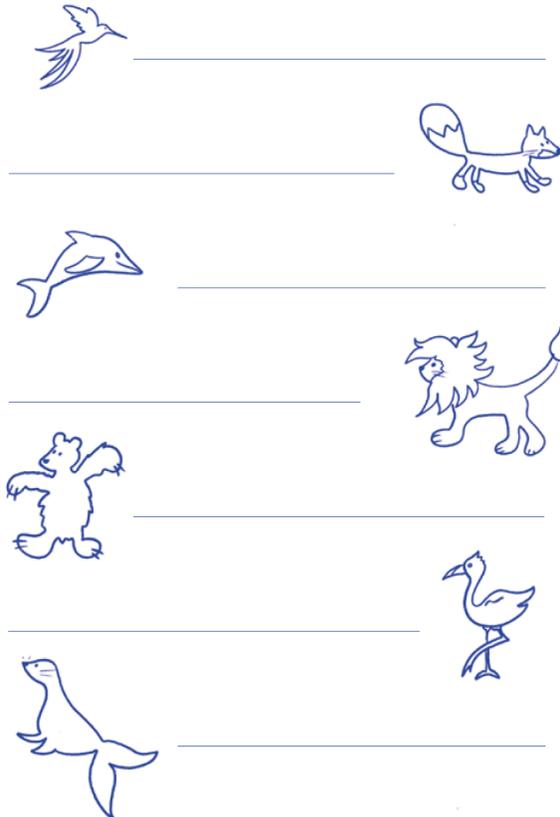
(Blanc, 2023)

Totemtier: Eigene Stärken und fehlende Stärken

MEIN TOTEMTIER

In der indianischen Kultur hat jedes Kind ein Totemtier, das es **beschützt** und **leitet**. Manchmal sind es Tiere, die dem Kind **ähnlich** sind, wie beispielsweise ein Leopard für ein Kind, das sehr schnell rennen kann. Manchmal sind es Tiere mit Eigenschaften, die beim Kind noch **wachsen** dürfen. Zum Beispiel kann ein Kind, das sehr sensibel und sanftmütig ist, einen Löwen als Totemtier haben. Der Löwe kann dem Kind in herausfordernden Momenten zur Seite stehen, damit es sich unterstützt fühlt und es sich traut, diese Situation mit mehr Mut anzugehen.

Überleg dir **Eigenschaften**, die zu den Tieren passen. Zum Beispiel ein schlauer Fuchs, ein mutiger Löwe, ein verspielter Seehund oder ein gutmütiger Bär. Schreibe die Eigenschaften neben den Tieren auf.



Herzkohärenz

ICH ATME MICH RUHIG

Unser Herz reagiert auf alles, was um uns herum passiert, aber auch auf unsere Gedanken und Gefühle. Manchmal schlägt es schnell und manchmal langsam. Wenn wir Sport machen oder aufgeregt sind, schlägt es schnell und wenn wir uns ausruhen, dann schlägt es langsam. Mit deinem **Atem** kannst du deinen Herzschlag verändern.

Wenn wir unseren Herzschlag messen, sieht es im Normalzustand aus wie unregelmässig flackernde Zacken. Wenn Du anfängst regelmässig und tief zu atmen, verwandeln sich die Zacken in **harmonische Wellen**. Wenn dein Herz in Wellenform schlägt, beruhigen sich dein Körper und deine Gedanken und fühlst dich **sicher und ruhig**. So kann dir dein Atem helfen, dich beispielsweise vor einem Test zu beruhigen oder besser einzuschlafen.

**Proaktiv und
selbstwirksam
werden**



DAS BRAUCHST DU:

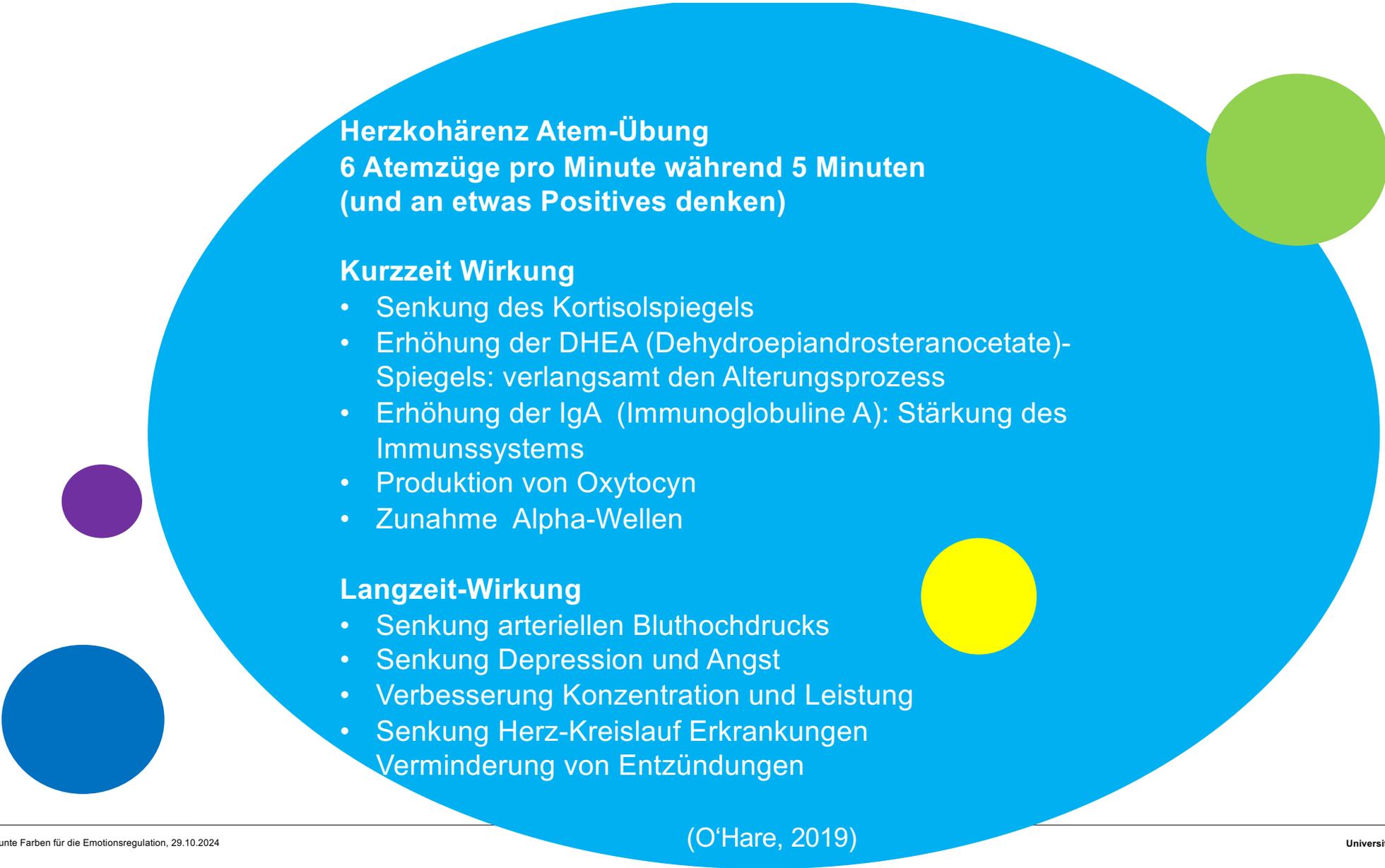
- Einen bequemen Ort zum Sitzen

So GEHST DU VOR:

1. Leg deine Hand auf dein Herz, schliess die Augen und denk an etwas Schönes.
2. Zähl langsam bis Fünf beim **Einatmen** und bis Fünf beim **Ausatmen** (je fünf Sekunden).
3. Mach die Übung während drei bis fünf Minuten.

Toll! Jetzt hast du gelernt, über deinen Atmen deinen Herzschlag zu **beruhigen**. Je öfter du die kleine Übung machst, desto ruhiger wirst du dich fühlen.

(Blanc, 2023)



Herzkohärenz Atem-Übung

6 Atemzüge pro Minute während 5 Minuten
(und an etwas Positives denken)

Kurzzeit Wirkung

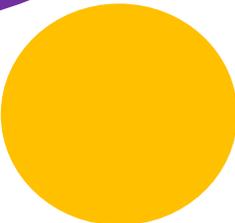
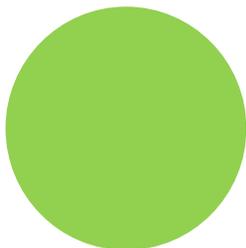
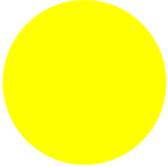
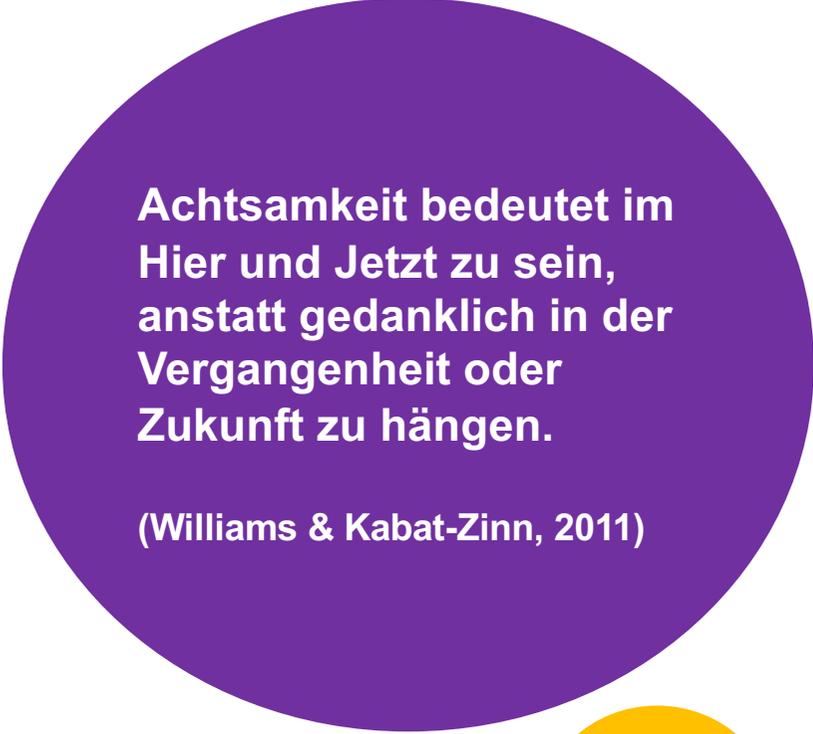
- Senkung des Kortisolspiegels
- Erhöhung der DHEA (Dehydroepiandrosteranacetate)-Spiegels: verlangsamt den Alterungsprozess
- Erhöhung der IgA (Immunglobuline A): Stärkung des Immunsystems
- Produktion von Oxytocyn
- Zunahme Alpha-Wellen

Langzeit-Wirkung

- Senkung arteriellen Bluthochdrucks
- Senkung Depression und Angst
- Verbesserung Konzentration und Leistung
- Senkung Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Verminderung von Entzündungen

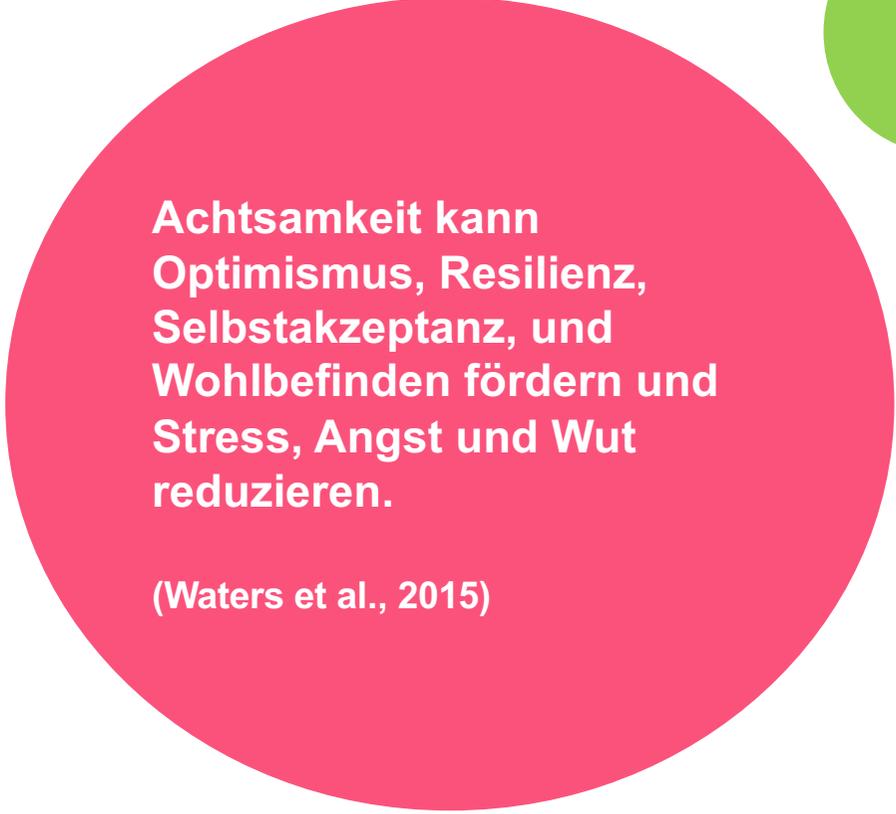
(O'Hare, 2019)

Warum Achtsamkeit fördern?



Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, anstatt gedanklich in der Vergangenheit oder Zukunft zu hängen.

(Williams & Kabat-Zinn, 2011)



Achtsamkeit kann Optimismus, Resilienz, Selbstakzeptanz, und Wohlbefinden fördern und Stress, Angst und Wut reduzieren.

(Waters et al., 2015)

Es ist HERBST



Vom „Doing“-
in „Being“-
Modus
schalten

Langsam verabschiedet sich der Sommer, die Luft wird etwas kühler und das Sonnenlicht sanfter. Die Blätter der Bäume leuchten in **wunderschönen Farben** gelb, orange, rot und fliegen tanzend durch die Luft.

Schau dich einmal um, wie schön die Natur im Herbst ist!

SIEHST DU

all die verschiedenen Farbtöne?
Das leuchtende **Orange** der Blätter,
das sanfte **Blau** des Himmels?
Siehst du abends das **goldene** Sonnenlicht,
das alles in eine weiche Wärme taucht?

SPÜRST DU

den herbstlichen **Wind** auf deinem Gesicht?

HÖRST DU

das **Rascheln** des Laubes, wenn du durch
den Wald spazierst?
Oder das leise **Trommeln** des Regens auf
dem Dach?

GEH RAUS IN DIE NATUR UND BLICK DICH GANZ GENAU UM

Was hat sich verändert?
Woran **siehst** du in der Natur, dass der
Herbst kommt?
Welche Geräusche **hörst** du?
Was **riechst** du?

FANG DEN HERBST EIN!

DAS BRAUCHST DU:

- Leimstift oder Klebeband
- Schere
- gesammelte Sachen
- eventuell Buntstifte

So GEHST DU VOR:

Stell dir vor, du wärst ein **Forscher**
oder eine **Forscherin!**
Blicke dich ganz genau um - was siehst du?

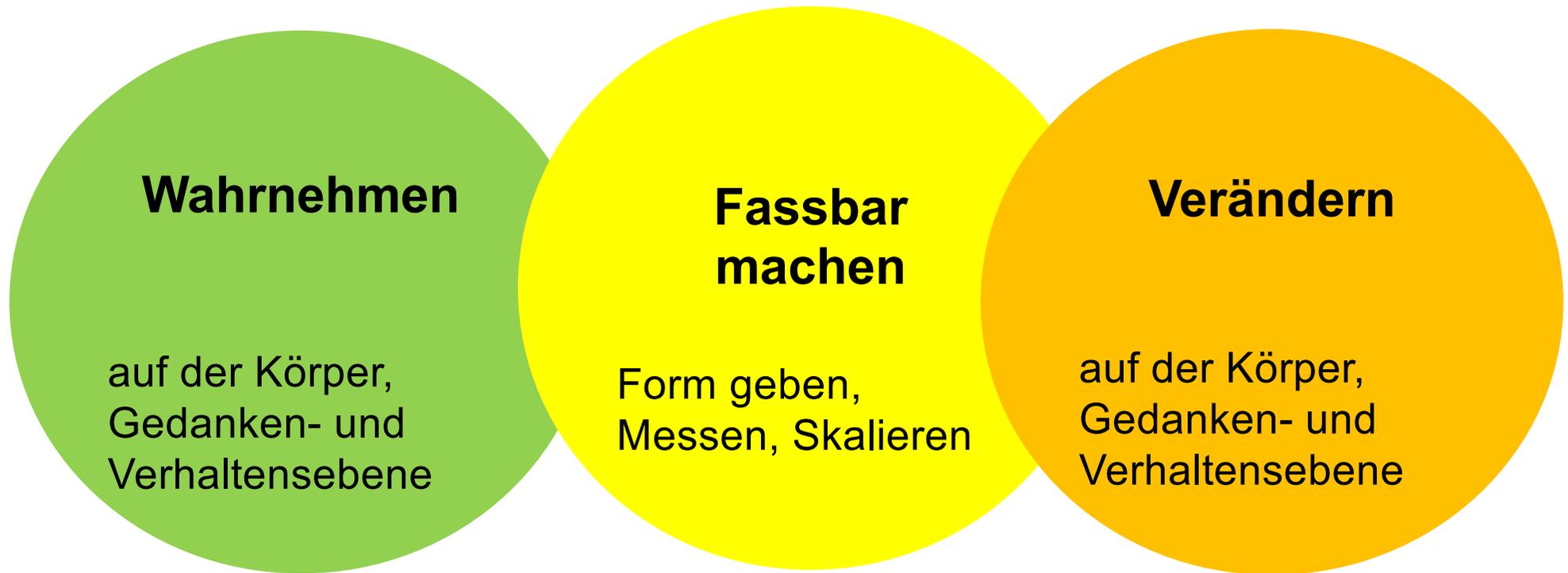
Sammele auf deiner **Entdeckungsreise** kleine
Sachen, die dich an den Herbst erinnern.
Das kann alles Mögliche sein! Blätter in allen
Farben und Formen, ein dünnes Stück
Baumrinde oder ein Ticket von einem Kinofilm,
der dir gut gefallen hat.

Sortiere die Sachen nach **Farbe** und klebe sie
auf der entsprechenden Seite in das Buch ein.

Vorhandene
Ressourcen
nutzen und
genießen

(Blanc, 2023)

4. Schritt: Gefühle erspüren und fass- und veränderbar machen



Gefühle sichtbar
machen und
ihnen eine
Stimme geben

MEINE GEFÜHLE ALS FANTASIEWESEN

DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

So GEHST DU VOR:

1. Welche Gefühle kennst du am besten? Wähle die wichtigsten Gefühle aus der Liste aus.
2. Überlege dir, wie diese Gefühle als **Fantasiewesen** aussehen würden! Auf den nächsten Seiten hast du Platz, um deine Gefühlswesen zu malen.
3. Gib deinen Gefühlswesen lustige Namen.
4. Überleg dir, wie deine Gefühlswesen leben! Was essen sie gerne? Was tun sie den ganzen Tag lang? Was erzählen sie?

28



SPIELIDEE

Gefühle raten

Jemand denkt sich ein Gefühl aus. Die anderen versuchen, das Gefühl zu erraten und stellen Fragen:

Was wäre das Gefühl als **Farbe**?
Wie wäre das Gefühl als **Landschaft**,
als **Fabelwesen**, als **Musik**, als **Getränk**,
als **Kleidungsstück**? Seid erfinderisch!

Auch wenn jede Person Gefühle auf ihre **ganz eigene Art** wahrnimmt (z.B. sieht jemand Wut als einen Vulkan, jemand anderes als stürmischen Ozean), werdet ihr die Gefühle erraten können. Das Spiel kann zum Beispiel auf einer langen Autofahrt mit der Familie Spaß machen!

(Blanc, 2023)

29

KÖRPERUMRISS



DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte
- Gefühlsliste aus der Übung mit den Fantasiewesen
- Papierrolle / grosses Papier oder Körpervorlagen

SO GEHST DU VOR:

1. Mach auf einem grossen Papier einen Umriss von deinem Körper oder nimm die Vorlagen.
2. Wähl ein Gefühl von der Liste auf Seite 27 und **erinnere dich an eine Situation**, in der du das Gefühl stark gespürt hast.

TIPP: Spiel die Situation nach, um dich besser zu erinnern.

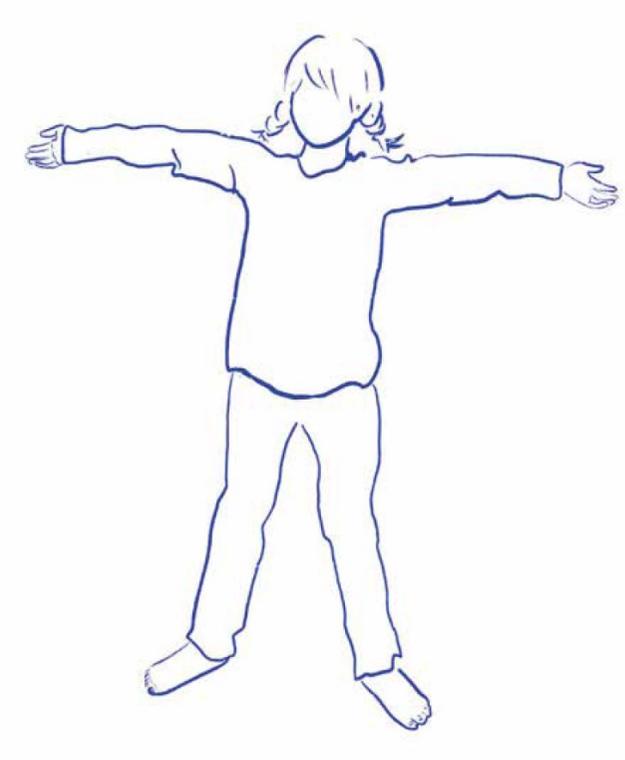


3. **Beobachte** so genau wie möglich, wie sich dein Gefühl anfühlt.
Wo spürst du es im Körper?
Hat es eine Farbe, einen Klang, einen Geruch oder passt ein Lieblingslied von dir dazu?
4. **Zeichne** das Gefühl in den Körperumriss ein.
BEISPIEL: "Glück" wie eine **orange Welle**, die vom Bauch aus in den ganzen Körper strömt.
5. Zeichne mindesten **vier angenehme** und **vier unangenehme Gefühle** in den Umriss und schreib auf, welche Farbe und Form zu welchem Gefühl gehört.

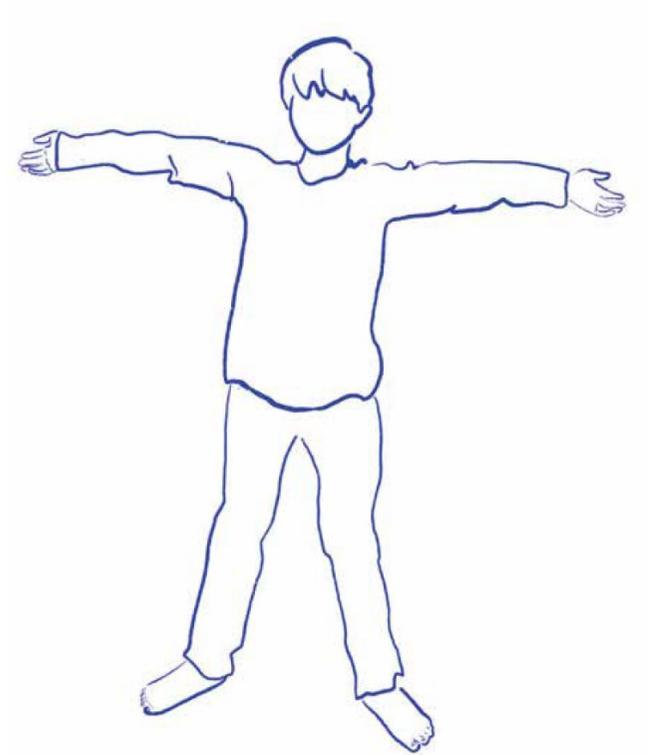
Toll, jetzt hast du deine eigene Gefühlskarte erstellt!

**Die Körper-
wahrnehmung
schulen**

KÖRPERVORLAGE MÄDCHEN:



KÖRPERVORLAGE JUNGEN:



AUF GEFÜHLEN KANN MAN SURFEN

Wenn wir unsere innere Gefühlswelt gut **kennen** und sie **achtsam** wahrnehmen, können wir lernen, uns von starken und unangenehmen Gefühlen nicht mehr mitreißen zu lassen. Wir können die Gefühle dann einfach **beobachten** und ihnen dabei zuschauen, wie sie kommen und wieder gehen.

Gefühle sind wie **Wellen** im Meer!
Anstatt von ihnen mitgerissen zu werden, kannst du lernen, auf ihnen zu **surfen**.

„You can't stop
the waves, but
you can learn to
surf.“

Jon Kabat-Zinn



(Blanc, 2023)

Je 15
Minuten pro
Durchgang

Gruppenarbeit zu zweit

Gefühle in Sinneswahrnehmungen übersetzen

- Bestimmt Klient:innen-Berater:innen-Rolle.
- Wählt ein positives Gefühl in der Klient:innenrolle.
- Erinnert Euch an eine Situation, in der dieses Gefühl sehr stark war.
- Exploriert das Gefühl in der Vorstellung und versucht es mit allen Sinneskanälen zu beschreiben. Der/die Berater:in hilft, das Gefühl besser zu erfassen.
- Zeichnet das Gefühl in Euren Körperumriss mit der passenden Farbe etc. ein.



Tipps für die Berater:innen-Rolle

- In der Berater:innenrolle kann man den/die Klient:in in der Sinnesmodalität der Erinnerung anleiten, um sein/ihr Wirklichkeitserleben zu verstärken (Peter, 2015).
- Man kann sensorische Wahrnehmung in Nahsinne und Fernsinne unterscheiden, bzw. in Sinneskanäle bei denen es einfacher oder schwieriger ist, von Affekten zu dissoziieren (z.B. Sehsinn) (Peter, 2015).
- Bei schwierigen (traumatischen) Erinnerungsinhalten hilft es, wenn Klienten eine dissoziative Haltung einnehmen (bzw. Geschehen aus der visuellen Aussen- Perspektive schildern).



Erfahrungsaustausch

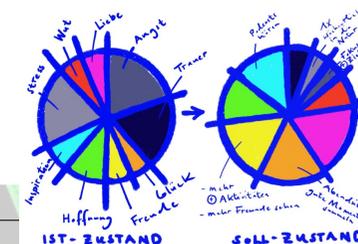
Cafépause

A white ceramic coffee cup filled with coffee, with a matching saucer. Steam is rising from the cup, suggesting it is hot. The cup is placed on a textured, light-colored surface. The background is a soft, out-of-focus bokeh of warm, golden light, possibly from sunlight filtering through trees or a window.

10 Minuten für
jeden
Durchgang

Gruppenarbeit zu zweit Gefühlsrad

- Schreibt eine Liste, mit den Gefühlen, die Ihr in den letzten 2 Wochen erlebt habt.
- Wählt eine Farbe für jedes Gefühl.
- Malt einen Kreis und zeichnet die Gefühle in den richtigen Proportionen ein (**Ist-Zustand**).
- Malt einen zweiten Kreis mit den Gefühlen in den Proportionen, die Ihr Euch wünscht. Ihr dürft dort auch neue Gefühle hinzufügen (**Soll-Zustand**).
- Schreibt pragmatische Ideen dazu, wie Ihr das umsetzen könnt. Wählt dazu kleine realistische Schritte.
- Bestimmt Berater:in-Klient:in-Rolle.
- Besprecht Eure Ideen zu zweit.
- Erlebt in der Vorstellung, wie es sich anfühlt, wenn die Gefühle so verteilt sind, wie Ihr es Euch wünscht (Zukunftsprogression). Als Berater:in stellt Fragen nach Körperhaltung, Stimme, Gedanken etc.
- Tauscht die Rollen und macht einen zweiten Durchgang.

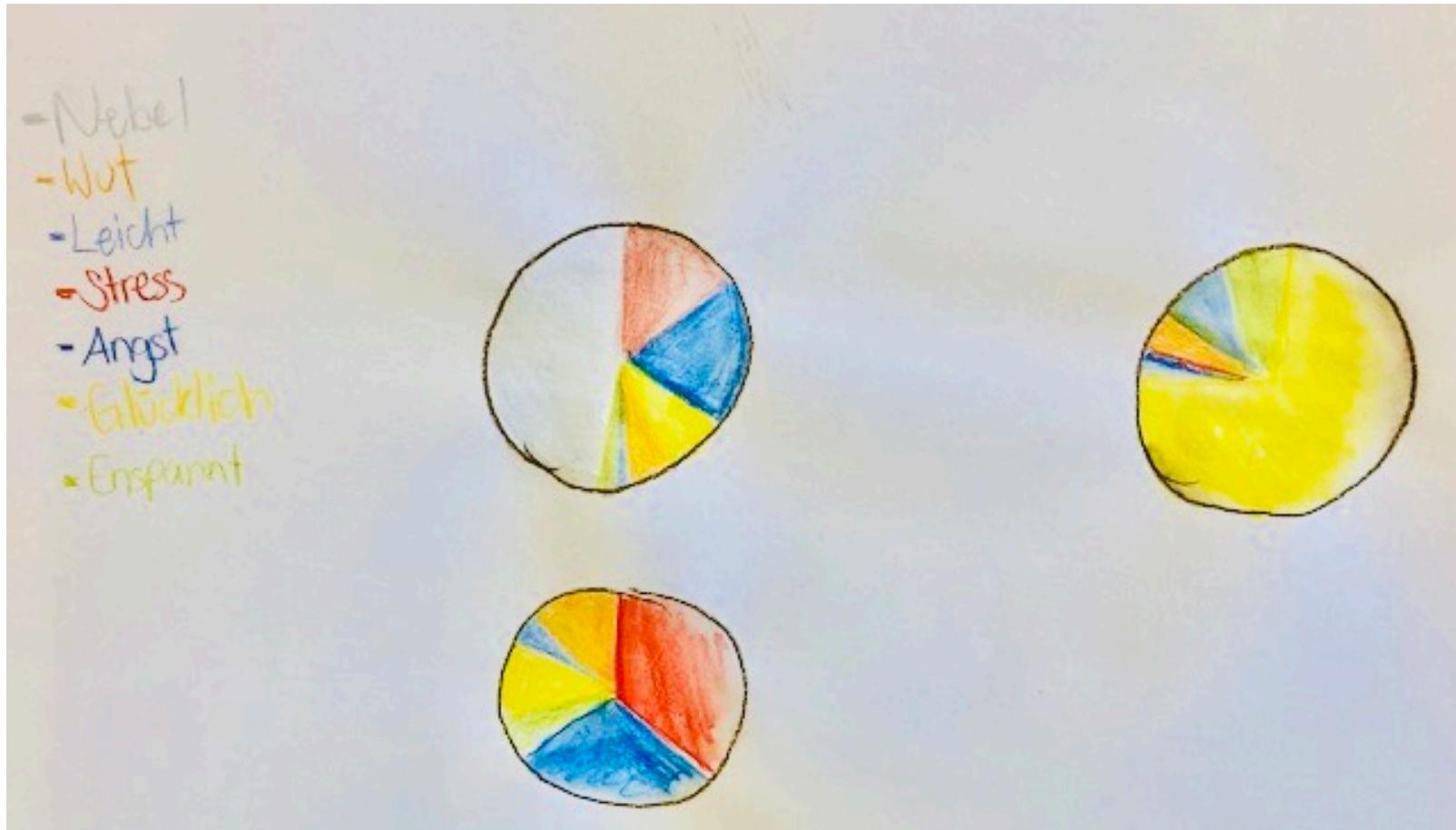


A collection of colorful drawing supplies including pencils, markers, and a pencil sharpener, resting on a sheet of musical notation. The supplies are arranged in a box and scattered around it. The musical notation includes notes, rests, and dynamic markings like 'pp', 'p', 'rallent', and 'cissimmo'. The box has 'Ref. 7400.348' printed on it.

Erfahrungsaustausch

Fallbeispiel

Gefühlsrad



Das eigene Gefühlsrad basteln

DAS BRAUCHST DU:

- Schere
- Dickes Papier
- Bunte Stifte
- 1 Rundkopfklemmer

TIPP

Auf der nächsten Seite siehst du ein Beispiel, wie eine Gefühlsmeteo aussehen könnte.

So GEHST DU VOR:

1. Zeichne auf buntem Papier einen grossen Kreis, einen kleinen Kreis und einen Pfeil. Schneide die Formen aus.
2. **Kleiner Kreis:** Zeichne Linien auf den Kreis, so dass acht Felder entstehen (so wie in der Vorlage). Wähle acht Gefühle (mindestens vier unangenehme Gefühle) aus der Gefühlsliste von Seite 32 und zeichne sie als Wetter in die Felder.

3. **Grosser Kreis:** Zeichne Linien auf den Kreis, so dass acht Felder entstehen. Zeichne in jedes Feld ein Bild von etwas, das dir **guttut** oder das du **gerne machst**.

4. Hefte die beiden Kreise und den Pfeil mit der Rundkopfklemmer zusammen.

5. Jetzt kannst du mit dem Pfeil zeigen, wie du dich gerade fühlst (kleiner Kreis). Wenn es ein unangenehmes Gefühl ist, kannst du zeigen, was du gerne machen möchtest, um dich besser zu fühlen (grosser Kreis).

Toll, jetzt hast du deine persönliche Gefühlsmeteo und Ideen, wie du dir bei unangenehmen Gefühlen selbst helfen kannst!

GEFÜHLSMETEO VORLAGE



TIPP

Du kannst die Gefühlsliste auf Seite 27 mit den Fantasiewesen als Hilfe nehmen.

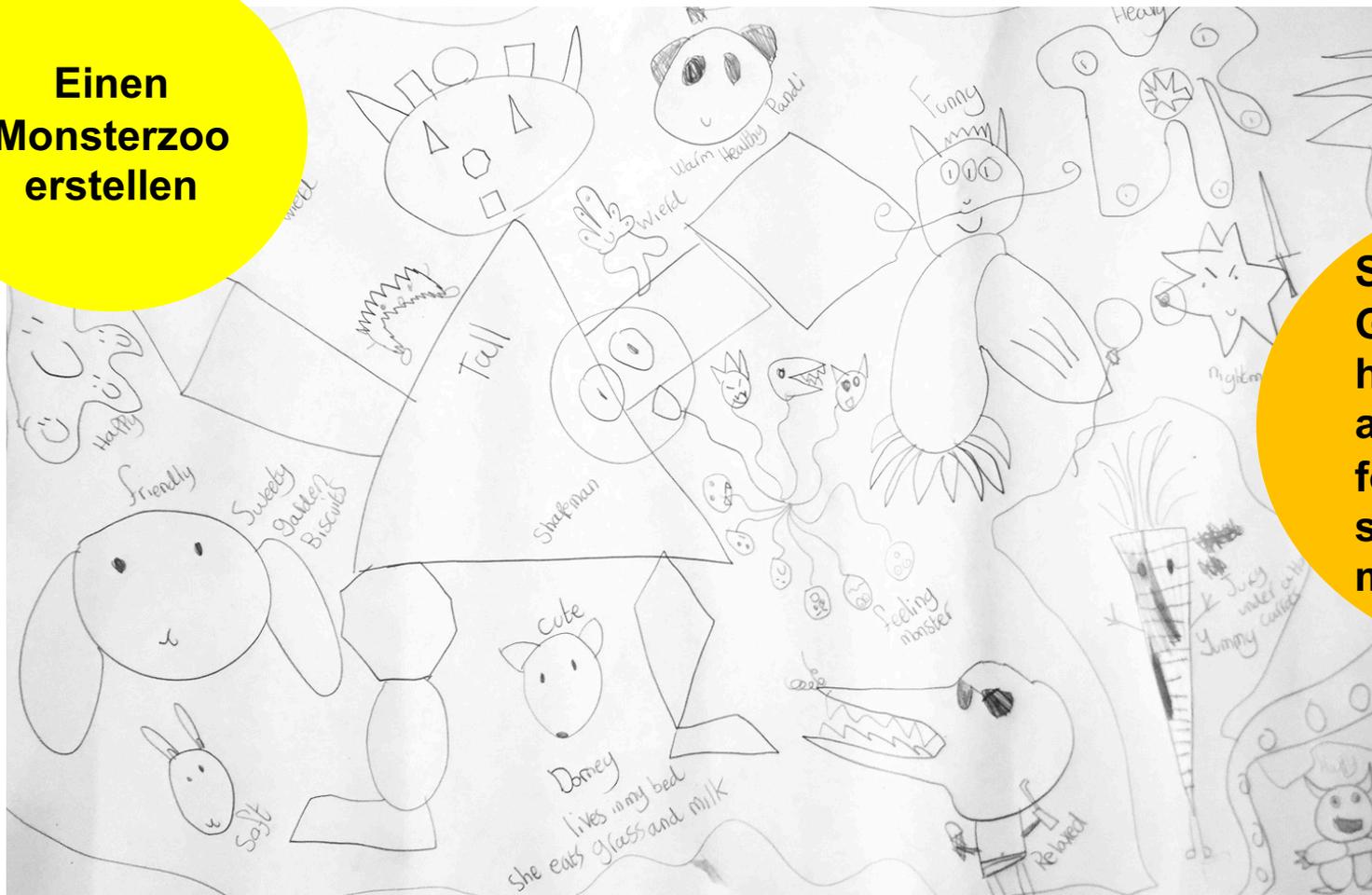


105 106

107

5. Schritt: Mit schwierigen Gefühlen konstruktiv umgehen

**Einen
Monsterzoo
erstellen**



**Sich schwierigen
Gefühlen
humorvoll
annähern und sie
form-, fass- und
skalierbar
machen**

„Achtsamkeitsbasierte Hypnose“

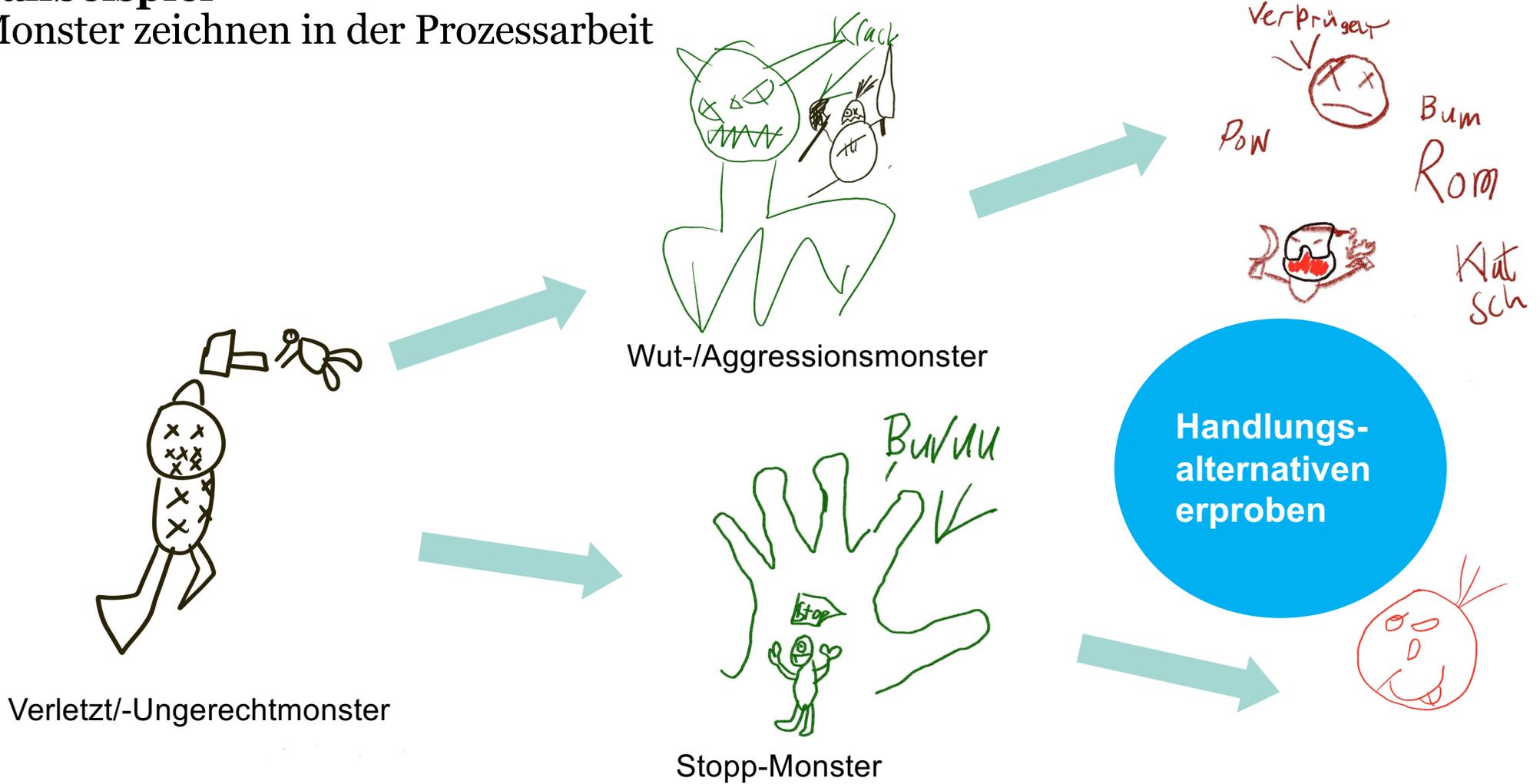
**Das Gefühl
wahrnehmen**

**Die Information
wertschätzen**

**Eventuell das Gefühl
bewusst verändern**

Fallbeispiel

Monster zeichnen in der Prozessarbeit



Körperliche Vorzeichen von Gefühlsausbrüchen kennen und Handlungsalternativen aufbauen

VULKAN

DAS BRAUCHST DU:

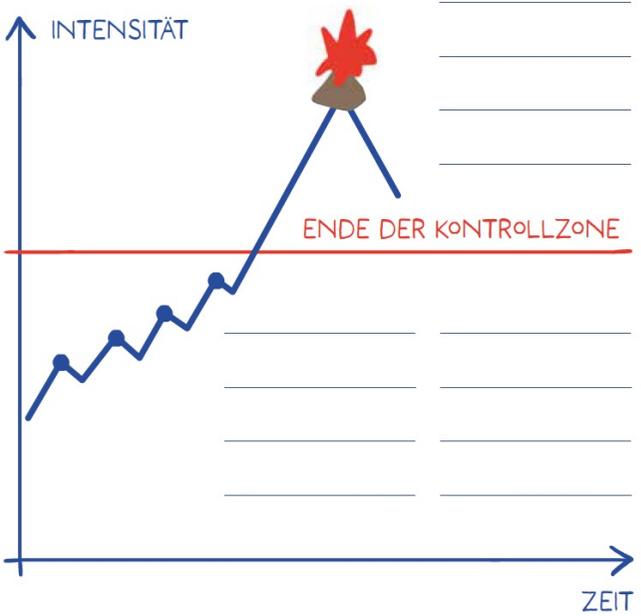
- Schreibstift
- Vorlage Vulkanübung (nächste Seite)

So GEHST DU VOR:

1. Schreib die wichtigsten Gefühle und Verhaltensweisen während deines **Gefühlsausbruchs**, die du in bei **Frage 1** auf Seite 148 gesammelt hast, in der Vorlage oben rechts neben den Vulkan.
2. Schreib deine wichtigsten **Vorzeichen**, die du bei **Frage 2** auf Seite 149 gesammelt hast, in der Vorlage auf die Linien unten links.
3. Schreib deine **Strategien**, die du bei **Frage 3** auf Seite 151 gesammelt hast, in der Vorlage auf die Linien rechts unten neben die Vorzeichen.



WICHTIG
 Wenn du deine Vorzeichen gut kennst und die Gefühle wahrnehmen kannst, solange sie noch nicht so intensiv sind, kannst du mit deinen Strategien den Gefühlsausbruch stoppen. Deswegen heisst dieser Bereich **Kontrollzone**. Wenn deine Gefühle zu intensiv werden, kommt irgendwann der Punkt, an dem du keine Kontrolle mehr über deine Gefühle und dein Verhalten hast (rote Linie). Deswegen ist es so wichtig, dass du auf deine Vorzeichen achtest und reagierst, solange du noch in der Kontrollzone bist.



(Blanc, 2023)

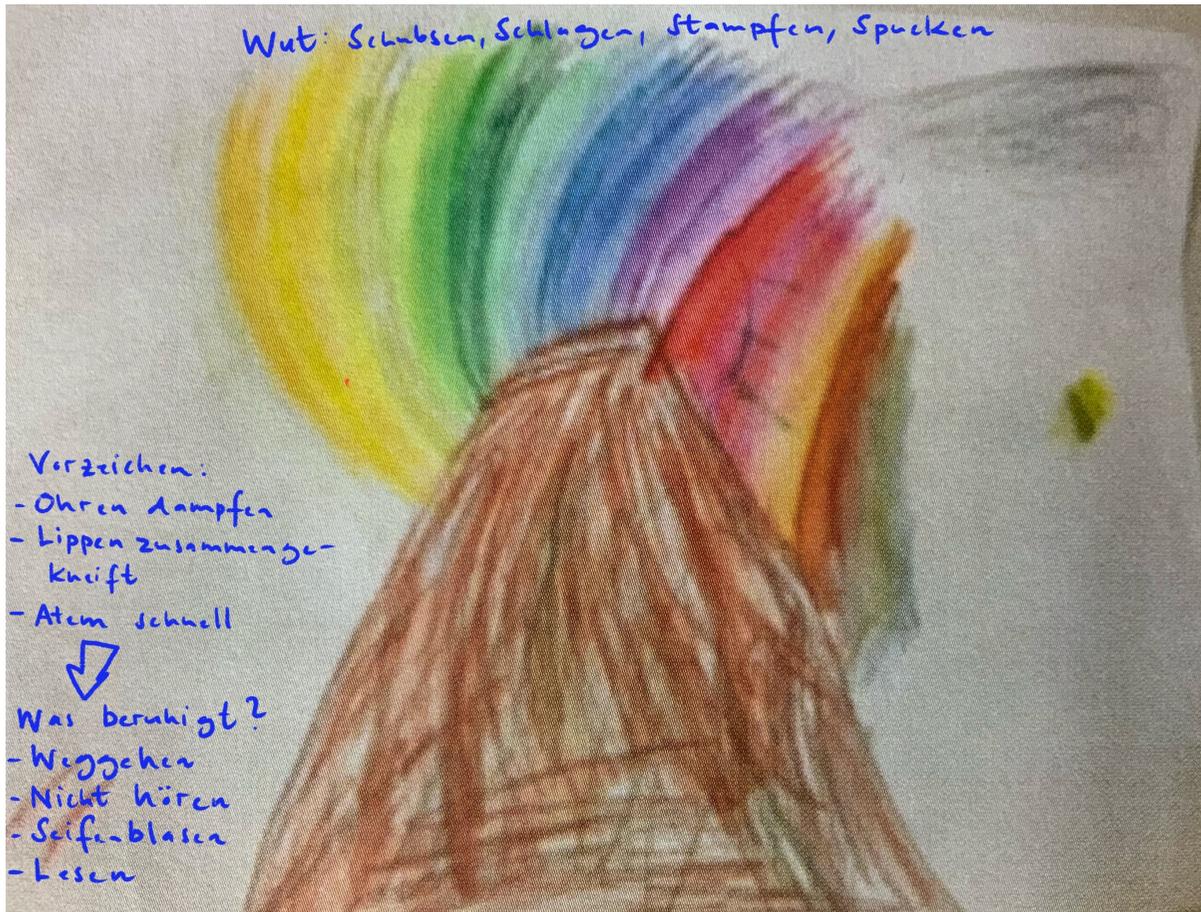
Filmschnitt-Übung



Je 10
Minuten pro
Durchgang

- 1. Wählt eine Situation, in der Ihr Euch nicht so verhalten habt, wie Ihr es eigentlich wolltet (bzw. wo Ihr von einer Emotion überrollt wurdet).**
- 2. Wählt ein Gefühl aus dem Gefühlsrad, das Ihr an Stelle der oben genannten Emotion haben möchtet oder das positive Gefühl, das Ihr in der ersten Übung exploriert habt.**
- 3. Geht in der Vorstellung zurück in die Situation und stoppt am Punkt, wo Ihr die körperlichen Vorzeichen spürt.**
- 4. Holt das gewünschte Gefühl und lasst die Situation weiterlaufen.**
- 5. Exploriert das neue Szenario in der Vorstellung.**

Fallbeispiel



6. Schritt: Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit trainieren

WAS MACHT DIR IM FRÜHLING SPASS?

Im Frühling gibt es so viele tolle Sachen, die wir unternehmen können!
Welche Aktivitäten bereiten dir **Freude**?



138









Positive Gefühle fördern und aufstellende Aktivitäten bewusst in Alltag einbauen

139

(Blanc, 2023)

Glückshormone

Endorphine wirken wie ein Antischmerz- und Antistressmittel und rauschen durch unseren Körper, wenn wir uns bewegen, kalt duschen, oder lachen.

Oxytocin ist ein Bindungshormon und wird durch angenehme Berührungen und Zärtlichkeit freigesetzt. Auch wenn wir Tiere streicheln, grosszügig mit anderen sind, unsere Versprechen einhalten und ruhig atmen produziert unser Körper Oxytocin.

Serotonin ist wichtig für Entspannung, gute Laune und tiefen Schlaf. Es wird im Körper hergestellt braucht dafür aber gewisse Ausgangsstoffe (Tryptophane und Tyrosine) die z.B. in Bananen enthalten sind. Bei Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation und Atemübungen wird auch Serotonin freigesetzt.

Dopamin wird ausgeschüttet, wenn wir eine Belohnung erhalten oder neue Dinge ausprobieren und lernen oder bei positiven Selbstgesprächen.

(Allart, 2022 in Blanc 2023)

Dankbarkeitsglas nach Seligman (2005)

**Mindestens 3
positive Dinge
pro Tag sammeln
und auf farbige
Zettel schreiben**



Stärkende und inspirierende Fragen stellen

- Was hat mich zum Lachen gebracht?
- Was habe ich gut gemeistert und worauf bin ich stolz?
- Was habe ich durchgehalten, obwohl es schwierig war?
- Was habe ich mich getraut und welche neue Dinge habe ich ausprobiert?

MEINE ERINNERUNGEN AN DEN WINTER

DAS IST IM WINTER ALLES PASSIERT:



(Blanc, 2023)

WAS BRAUCHT EIN BAUM ZUM GEDEIHEN?

DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

SO GEHST DU VOR:

1. Bäume brauchen bestimmte **Bedingungen**, damit sie wachsen und gedeihen können, zum Beispiel genug Wasser oder Sonnenlicht. Fallen dir noch mehr Dinge ein? Was braucht ein Baum alles, damit er **wächst** und es ihm **gut geht**?

2. Auf der nächsten Seite siehst du ein Bild von einem Baum. Der Baum sieht etwas karg aus, findest du nicht auch? **Erwecke ihn zum Leben!** Wie sieht der Baum aus, wenn es ihm richtig gut geht? Hat er vielleicht Blätter, wachsen an ihm Früchte und klettern Eichhörnchen auf seinen Ästen rum? Zeichne in die Vorlage alles, was zu einem gesunden, lebendigen Baum gehört.



(Blanc, 2023)

WAS BRAUCHE ICH ZUM GEDEIHEN?

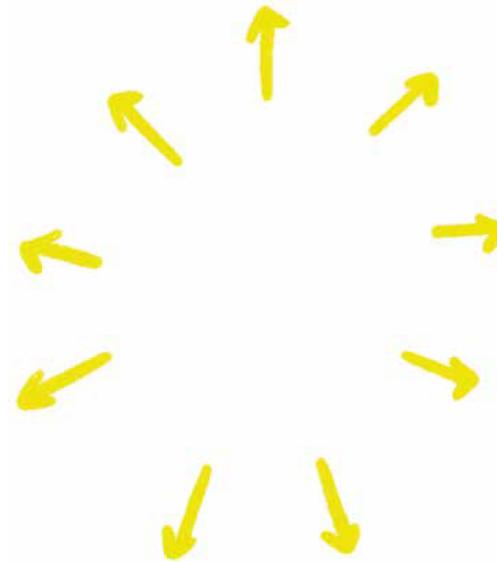
DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

SO GEHST DU VOR:

1. Genau wie bei den Bäumen ist es auch bei uns Menschen: Wir brauchen bestimmte Dinge, damit es uns **gut geht**, zum Beispiel Schlaf, Freunde und Freundinnen, Bewegung, Pausen und Erholung oder Aktivitäten, die uns Spass machen. **Was brauchst du, damit du gedeihen kannst?**
2. Mal dich klein in die Mitte der Pfeile.
Schreib alle **Dinge auf, die dir gut tun** und die du zum Gedeihen brauchst um dich herum.

Toll, jetzt weisst du, was dir gut tut und was du brauchst, damit du gedeihen und aufblühen kannst!



**Selbstkenntnis
aufbauen**

(Blanc, 2023)

Regelmässige Bilanzen zeigen Erfolge auf



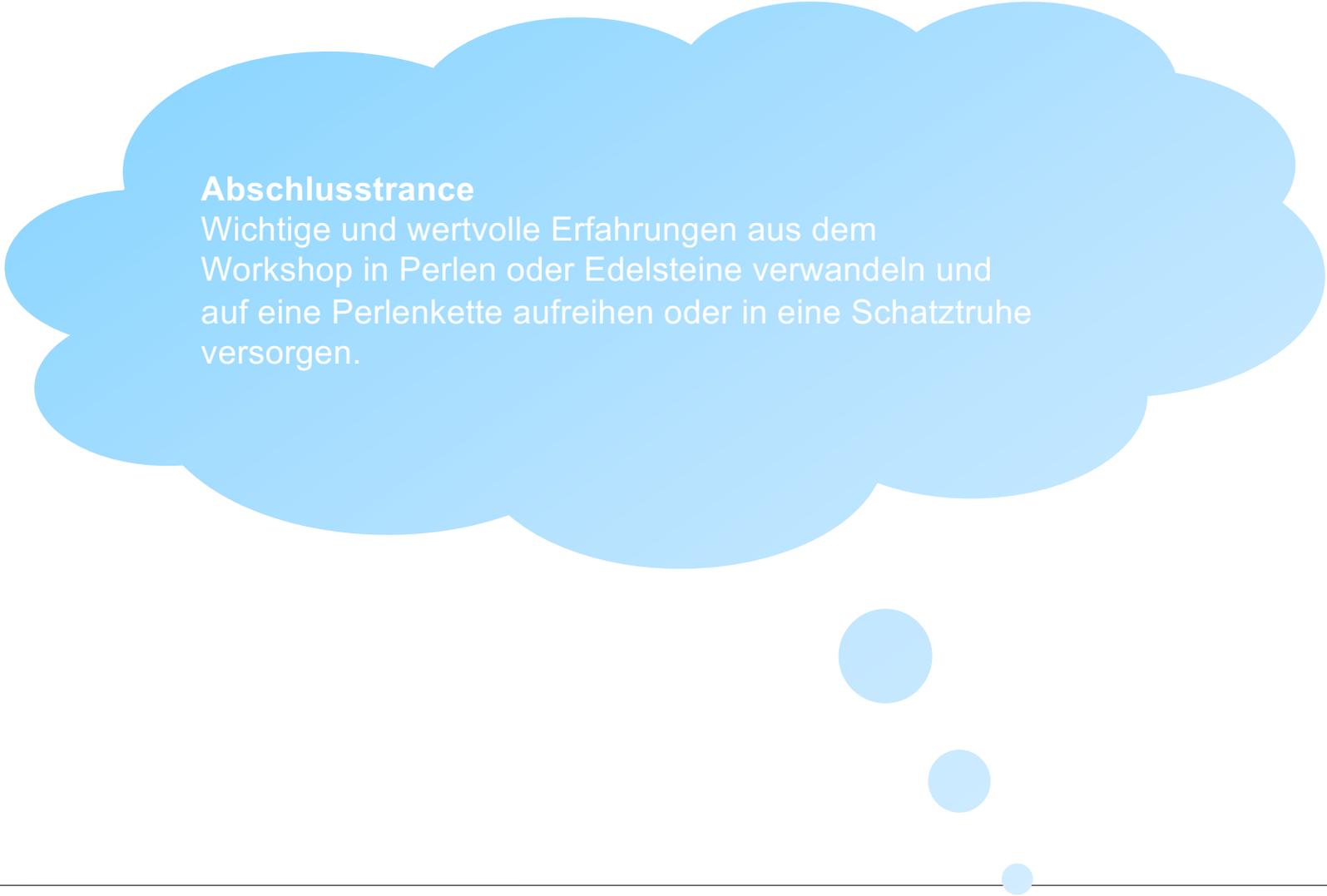
Unter **Selbstwirksamkeitserwartung** versteht man die Überzeugung die Umwelt aufgrund der eigenen Kompetenz beeinflussen zu können. Erreichbare kleine Zwischenziele helfen Kindern sich selbstwirksam zu fühlen.

Kleine und grosse Erfolge bildlich darstellen oder skalieren



Selbstvertrauen bezeichnet das Gefühl, Herausforderungen bewältigen zu können und mit eigener Kraft etwas zu schaffen.

(Wirtz, 2022)



Abschlussrance

Wichtige und wertvolle Erfahrungen aus dem Workshop in Perlen oder Edelsteine verwandeln und auf eine Perlenkette aufreihen oder in eine Schatztruhe versorgen.

Blitzlichtrunde

Was nehme ich vom Workshop mit?

Für mich persönlich?

Für meinen Berufsalltag?

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.



Quellen

- Allart, S. (2022). *I feel good: 5 étapes pour activer le pouvoir des émotions positives*. Larousse.
- Blanc, I. (2020). *Mein Leben in Farbe* in www.oasisimagination.com
- Blanc, I. (2023). *Ich bin ein Glückskind*. Fidea Design
- Grolimund, F., & Rietzler, S. (2019). *Geborgen, mutig, frei–Wie Kinder zu innerer Stärke finden*. Verlag Herder GmbH.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Bantam Dell Publishing Group.
- O'Hare, D. (2019). *Cohérence Cardiaque. 3.6.5*. Thierry Souccar Editions, Vergèze.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 102(6), 1271.
- Peter, B. (2015). Hypnose und die Konstruktion von Wirklichkeit. *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis*, 37-45.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Signer-Fischer, S. (2019). *Hypnotherapie-effizient und kreativ. Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer

Quellen

- Swann Jr, W. B., Chang-Schneider, C., & Larsen McClarty, K. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American psychologist*, 62(2), 84.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 205.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., Allen, K. (2015). Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools.
- Williams, J. M., & Kabat-Zinn, J., (2011). *Mindfulness*: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma.
- Wirtz, M. A. (Hrsg.): Dorsch Lexikon der Psychologie. Bern: Hogrefe. Retrieved from: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstvertrauen>