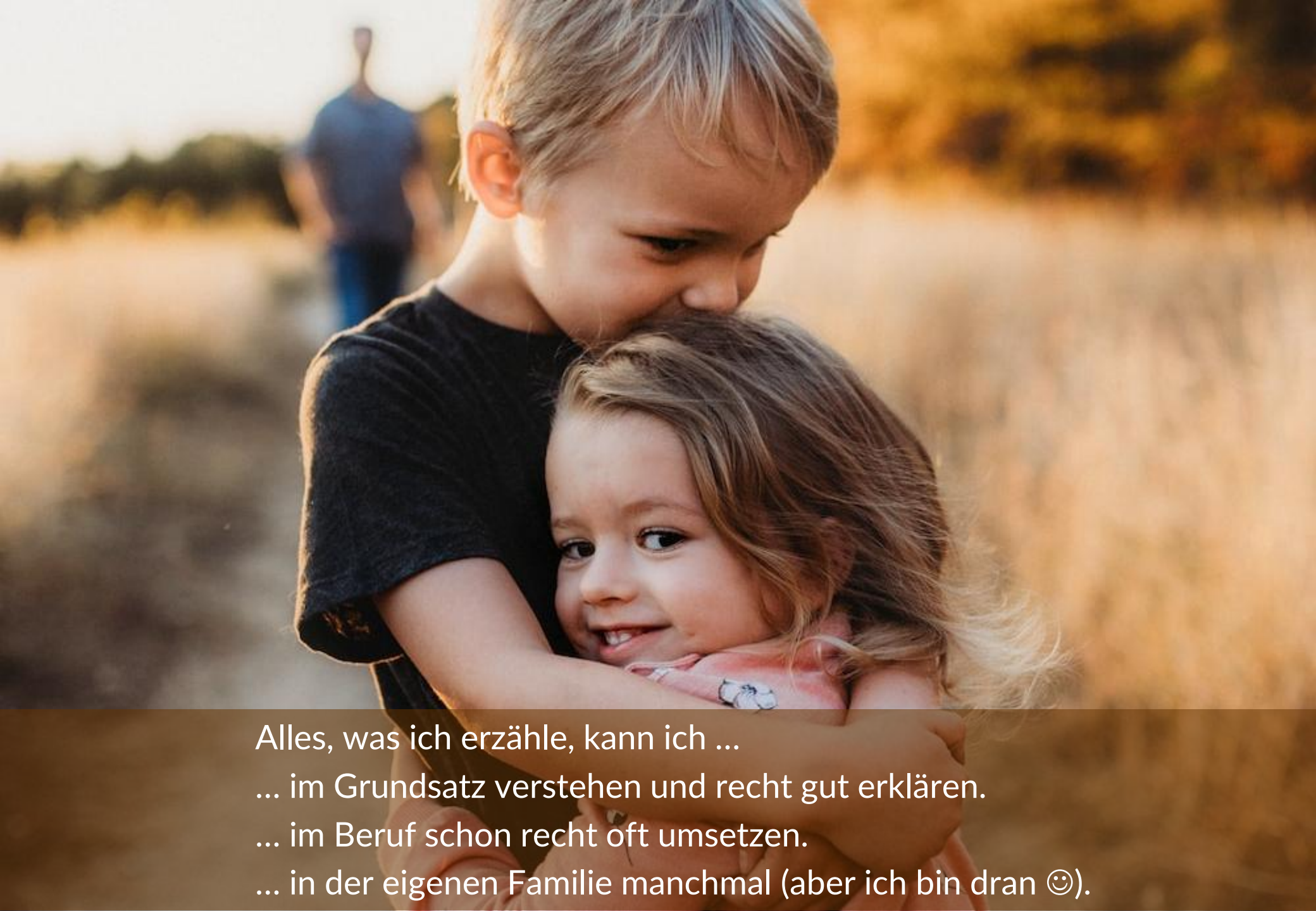


Kindern und Jugendlichen mit gesunder Autorität begegnen



Spiez, 4. Februar 2025

- 
- A photograph of a young child in a blue patterned jacket reaching up towards several large, iridescent bubbles. The bubbles are filled with a shimmering, multi-colored liquid and reflect the surrounding environment. The child's hand is extended, and a small splash of liquid is visible near their fingers. The background is dark and out of focus, showing other people in a crowd.
- ✓ Bestätigung
 - ✓ Inspiration
 - ✓ Leichtigkeit



Alles, was ich erzähle, kann ich ...
... im Grundsatz verstehen und recht gut erklären.
... im Beruf schon recht oft umsetzen.
... in der eigenen Familie manchmal (aber ich bin dran 😊).

Warm-up!



- *Was ist eigentlich das Schwierige an der Kinder-Erziehung?*
- *Was fordert euch am meisten?*



Murmelrunde

Gesunde Autorität → Stärke



PRÄSENZ

Die Menschen haben grosse Angst, eine Autorität zu sein,
weil sie nicht autoritär sein wollen. Doch in der Realität
ist es absolut möglich, persönliche Autorität zu
entwickeln, ohne autoritär zu sein. Und persönliche
Autorität ist in jeder Art von Beziehung notwendig.

Jesper Juul





Potenzial entfalten

Raum	Grenzen
Zeit	
Vertrauen	
Liebe/Wertschätzung	



Mein Stress

Gegen Stress:

- Körper
- Bewegung
- Ernährung
- Schlaf
- Partnerschaft
- Umfeld
- ...



Ungesunde Autorität → Macht

- «Wenn das so weiter geht, bringe ich dich ins Heim.»
- «So bringst du es zu nichts.»
- «Später wirst du so scheitern.»
- «Du bist...»
- «Du musst...»
- «Immer...»
- «Nie...»



Auf Besuch bei Freunden:

«So Kinder, jetzt gehen wir dann...»

Gesunde Autorität → Stärke

- «Ich gebe deinem Verhalten niemals nach.»
- «Ich gebe dich niemals auf.»
- «Ich akzeptiere dieses Verhalten nicht.»
- «Ich bin an deiner Seite, solange ich lebe.»
- «Ich setze mich jetzt gerade durch, ...
 - ...weil ich das für wichtig halte.»
 - ...weil ich besorgt bin.»
 - ...weil ich meine Verantwortung wahrnehme.»



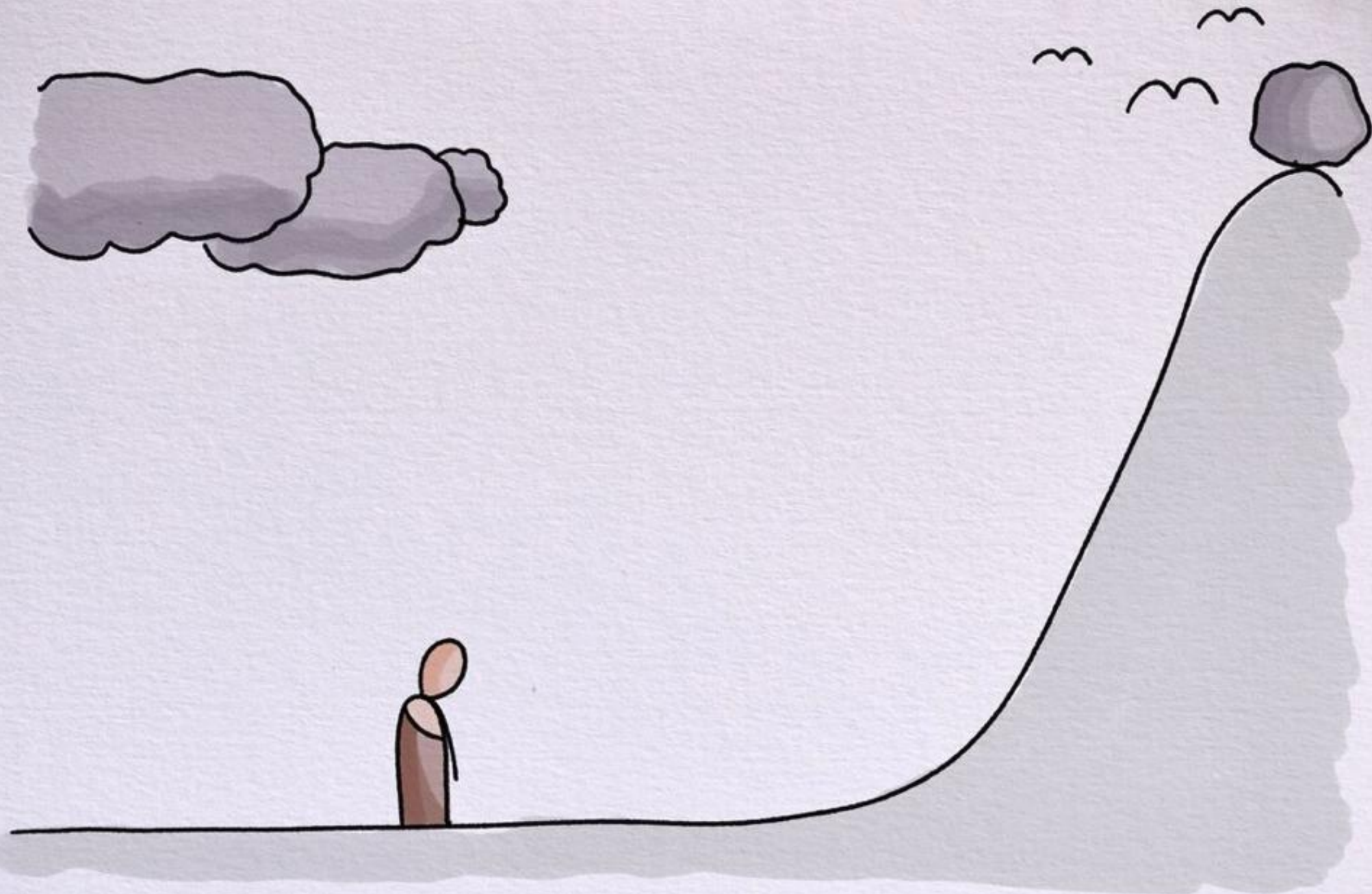


«Eltern sind
Sparringspartner!»

Jesper Juul



Mehr Auseinandersetzung



Als Sisyphos mit seinem Projekt endlich fertig war, stürzte er in eine Sinnkrise.

Wir wissen genau, was wir
akzeptieren und was nicht!



Words don't teach



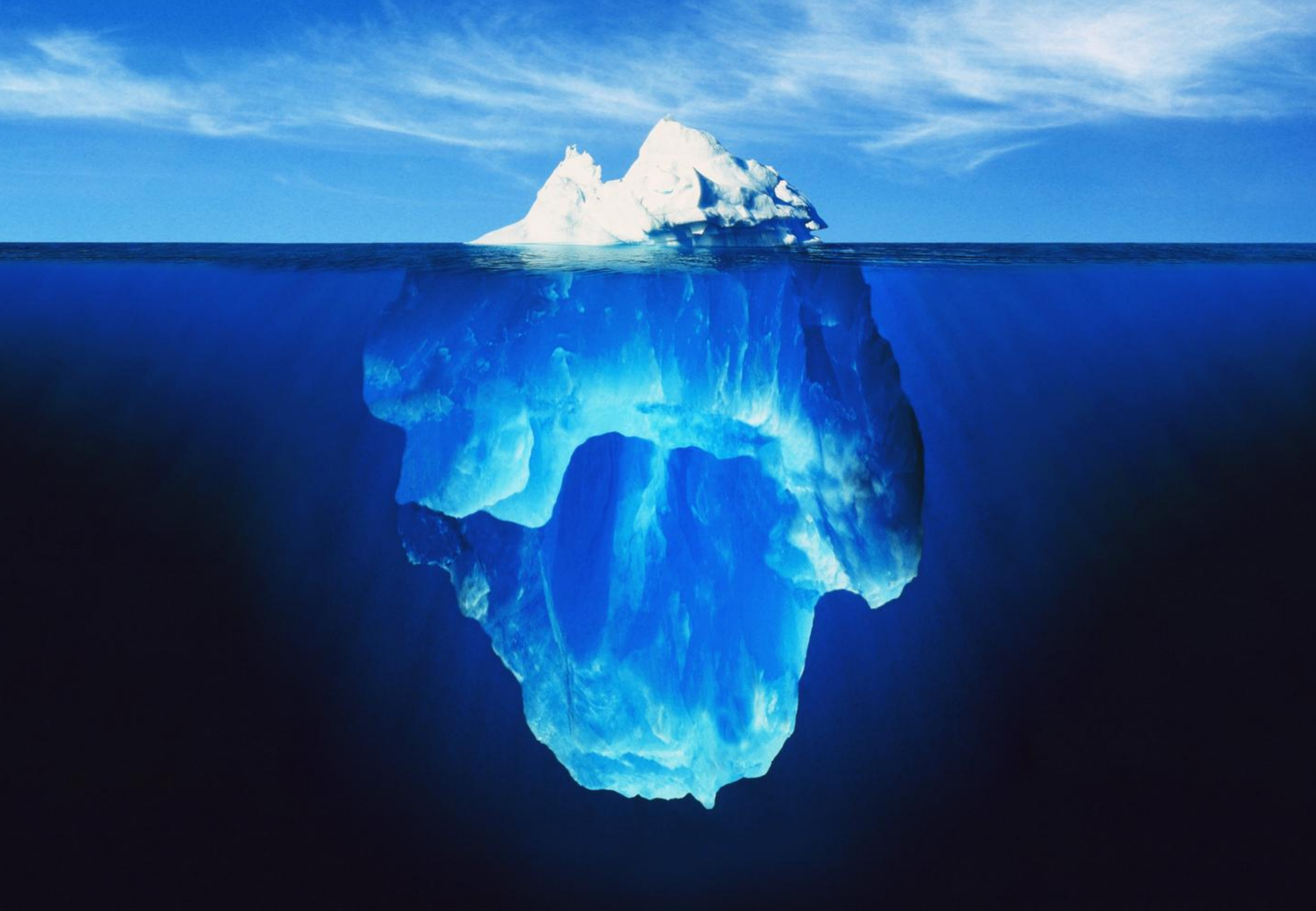
An abstract composition featuring several question marks and geometric shapes made of paper. In the top left, a white question mark is partially visible with a small gold circle. To its right, a pink question mark is partially visible with a small brown circle. The background is a dark brown textured surface. In the lower half, two large question marks are prominent: a pink one on the left and a white one on the right. The text 'Die Kraft der Frage...' is in the upper left, and 'fragen statt sagen' is in the lower right.

Die Kraft der Frage...

fragen
statt
sagen



Kennenlernen, verstehen oder verändern?





*«Liebe mich dann am meisten,
wenn ich es am wenigsten verdiene.
Denn dann habe ich es am meisten nötig!»*

Gesunde Autorität → Stärke

- «Wie geht es dir?»
- «Was kann ich für dich tun?»
- «Wie kann ich dich unterstützen?»
- «Ich weiss gerade nicht, wie weiter. Kannst du mir helfen?»
- «Wer könnte uns sonst noch helfen?»
- «Ich verstehe, dass du enttäuscht/traurig/wütend bist.»
- «Hast du dich absichtlich so verhalten?»
- «Wie willst du das wieder in Ordnung bringen?»



Lob wärmt, weil es zur Ausschüttung von Endorphinen führt – einem Hormon, das ein kurzzeitiges Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit auslöst –, doch stärkt es nicht die Beziehung zwischen Eltern und Kind, weil der eine dem anderen nur eine Note gibt.

Jesper Juul



«Yess Mama, ich habe in
Mathe eine 5½ geschrieben!»

- «Du bist ja der Hammer! Genial!»
- «Wow mein Schatz, ich liebe dich!»
- «Ich hab's dir ja immer gesagt!»
- «Da hast du dir aber eine Netflix-Serie verdient!»
- «Zeig mal, welche Aufgabe hast du denn falsch gehabt?»
- «Ich bin stolz auf dich!»

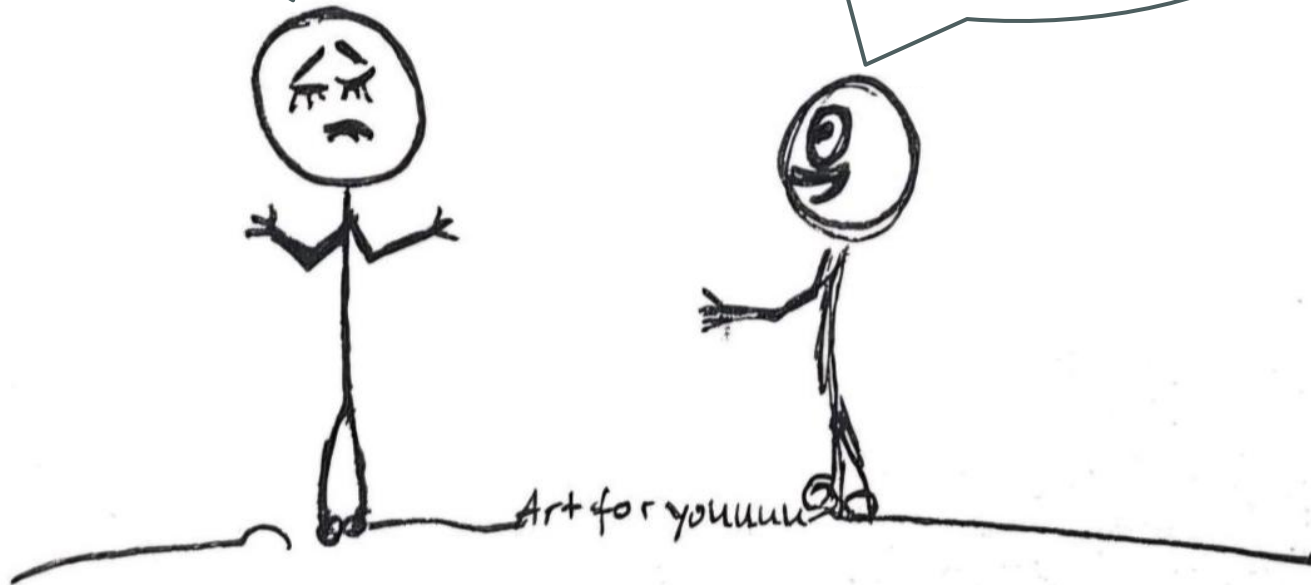
- «Cool, freust du dich darüber?»
- «Mir sind Noten nicht so wichtig. Aber ich freue mich für dich.»
- «Was denkst du, warum du Erfolg hattest?»
- «Gratuliere, du hast meiner Meinung nach sehr gut geübt und gelernt.»
- «Du hattest viel Geduld und Mut denke ich.»
- «Du darfst stolz sein auf dich.»

«Ein Kind braucht
nicht Anerkennung für
das Erreichte, sondern
dafür, dass es sich
bemüht hat.»

REMO LARGO (1943 - 2020)

«Ich bin
gescheitert!»

«Nein, du bist
gescheiter!»



«Kinder können alles selber,
aber meistens nicht alleine.»

Jesper Juul

A close-up photograph of a person's hands holding a black smartphone. The person is wearing a light blue button-down shirt. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with greenery and a tree trunk. A semi-transparent dark green banner is overlaid at the bottom of the image, containing white text.

Hauptursachen für psychische Störungen von Kindern und Jugendlichen:

1. Überbehütung in der wirklichen Welt
2. Unterbehütung in der virtuellen Welt

(Jonathan Haidt, «Generation Angst», 2024)





vertrauen – zutrauen – zumuten





A color photograph of three children leaning on a weathered wooden picket fence. On the left, a girl with red hair in pigtails, wearing a peach shirt and a green vest, is smiling broadly. In the center, a boy with blonde hair, wearing a blue and white plaid shirt, is also smiling. On the right, a girl with brown hair, wearing a yellow shirt, has a more serious expression. They are standing in front of a dark wooden building with vertical siding. Two speech bubbles are overlaid on the image, one pointing to the girl on the left and one pointing to the boy on the right.

«Das macht nichts,
ich auch!»

«Der Sturm wird stärker!»



Wenn man genü-
gend spielt, so lange
man klein ist, trägt
man genügend Schätze
mit sich herum, aus denen
man später sein ganzes
Leben lang schöpfen
kann.

Astrid Lindgren

«Papa, mir ist sooo langweilig.»



„Wenn man uns lässt,
machen wir ganz tolle Sachen!«

Entregelung in der Familie:
«Mir habe Sorg»



«Papa, darf ich noch...?»

- «Ja.»
- «Ja, bis um 19.45 Uhr»
- «Ja, mach mir einen Vorschlag bis wann.»
- «Ich bin unsicher. Lass uns diskutieren.»
- «Nein, heute nicht.»
(danach 30 Sekunden aushalten)



Rituale schaffen Beziehung:

- Die Gutenacht-Geschichte
- Die Familien-Sitzung
- Das gemeinsame Kochen am Wochenende
- «Blödli-Runde», «Spiel-Runde», «Chräbeli-Runde», «Frage-Runde», «Weisch no-Rätsel»...

Kommunizieren in der Pubertät:

...wer Klartext spricht, riskiert verstanden zu werden!

«Die schöne, wohlgesetzte Rede ist vollkommen ungeeignet, um persönliche und interpersonale Konflikte zu lösen.»

Jesper Juul



Kind

Eltern

Schule

«Eine Generation, die zunehmend in den besten Lebensjahren mit Burnout zu kämpfen hat, entwirft für ihre eigenen Kinder einen Lebensweg mit noch mehr Tempo, noch mehr Leistung, noch mehr 'Förderung'. Sie funktioniert Kindergärten zu Schulen um, weil sie glaubt, Kinder, die früh Mathe lernen seien schneller am Ziel. Moment einmal – an welchem Ziel?»

Herbert Renz-Polster
Deutscher Kinderarzt, Wissenschaftler und Buchautor



BRIGHTV:BES-

**NICHT JEDES KIND WIRD
ANWALT ODER ARZT.
BRINGT EUREN KINDERN BEI,
DASS ES IN ORDNUNG IST,
MIT DEN HÄNDEN ZU ARBEITEN
UND COOLE SACHEN ZU BAUEN.**



„Jedes Kind braucht drei Dinge:
Es braucht Aufgaben, an denen es wachsen kann,
es braucht Vorbilder, an denen es sich orientieren kann
und es braucht Gemeinschaften, in denen es sich aufgehoben fühlt.»

Prof. Dr. Gerald Hüther



Sei ein Leitwolf / eine Leitwölfin