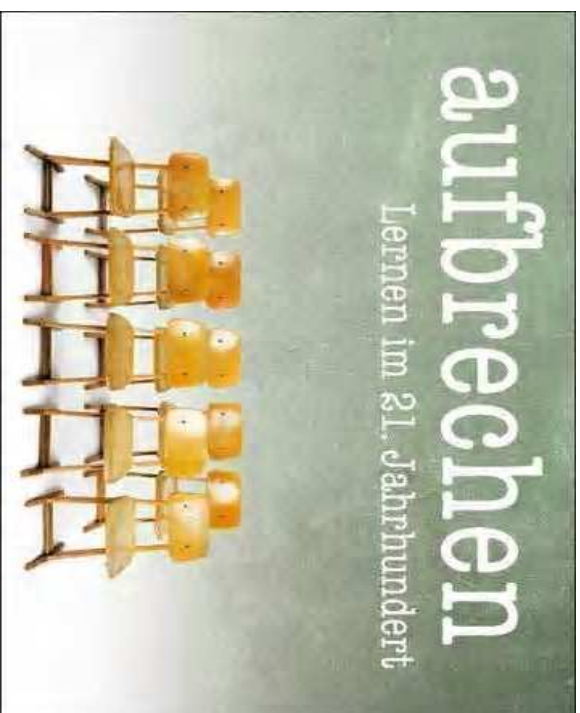


# Was Kinder zu starken Menschen macht!



## Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

- damit **Selbstwirksamkeit** und **Lebensmut** wachsen kann!

**Eine Kurzfassung, zusammengestellt für die TN der Tagung in Dortmund!**

### **Ein Impuls-Vortrag von Dr. Albert Wünsch, Neuss / Köln**

Erziehungswissenschaftler, Psychologe, Paarberater und Konflikt-Coach  
Uni Düsseldorf, Hochschule für Ökonomie & Management (FOM) Neuss  
Gastdozent an der CVJM-Hochschule in Kassel

# **Was Kinder zu starken Menschen macht!**

Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!

## **1. Wie werden Kinder stark?**

- ein erster Anriss

## **2. Was ist Resilienz?**

- Forschungsergebnisse und ihre Alltags-Relevanz

## **3. Eine wichtige Verdeutlichung!**

- ohne starke Eltern, ErzieherInnen und Lehrkräfte  
gibt es keine starken Kinder!

## **4. Ermutigung zur Eigenständigkeit!**

- Handlungsansätze zur Erstarkung  
von Kindern und Jugendlichen

# Was Kinder zu starken Menschen macht!

Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!

## 2. Was ist Resilienz? - Forschungsergebnisse und ihre

Alltags-Relevanz

Resilienz wird häufig als das **“Immunsystem der Seele”** bezeichnet.

Wird dieser Gedanke aufgegriffen, ist die Psyche ebenso wie der Körper vor krank machenden Erregern zu schützen.

Aber wie kann denn die Seele stark werden und Widerstands-Kräfte entwickeln?

Gibt es ein Impf-Serum zur Entwicklung psychischer Abwehr-Reaktionen ?



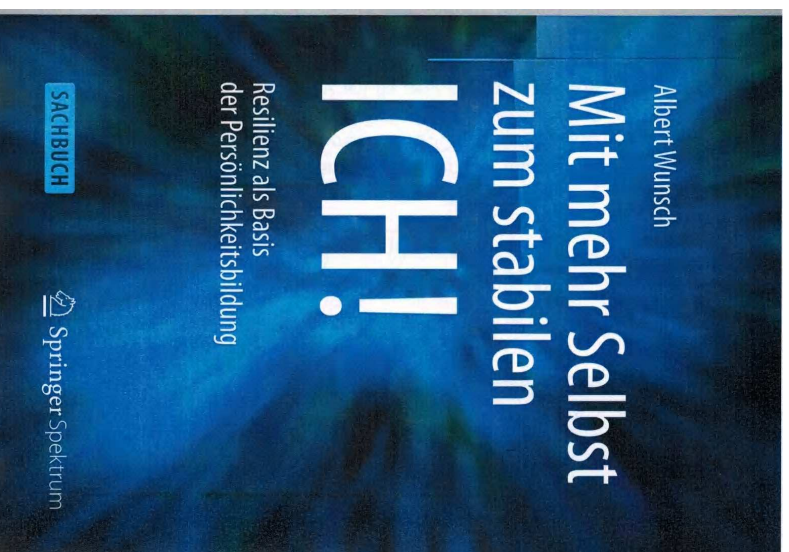
# Was Kinder zu starken Menschen macht!

Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!

## 2. Was ist Resilienz? - Forschungsergebnisse und ihre

Alltags-Relevanz



Resilienz bezeichnet auf diesem Hintergrund die Fähigkeit, mit Bodenhaftung, Gelassenheit, Spannkraft, Perspektive und einer kräftigen Portion Lebensmut auf schwierige oder lebensbedrohliche Situationen konstruktiv reagieren zu können.

# Was Kinder zu starken Menschen macht!

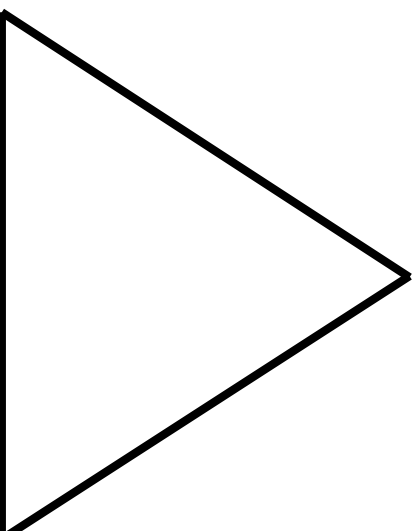
Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!

**2. Was ist Resilienz?** - Forschungsergebnisse und ihre Alltags-Relevanz

Das Resilienz-Wachstums-Dreieck

Sehnsucht



Sicherheit      Herausforderungen

# Was Kinder zu starken Menschen macht!

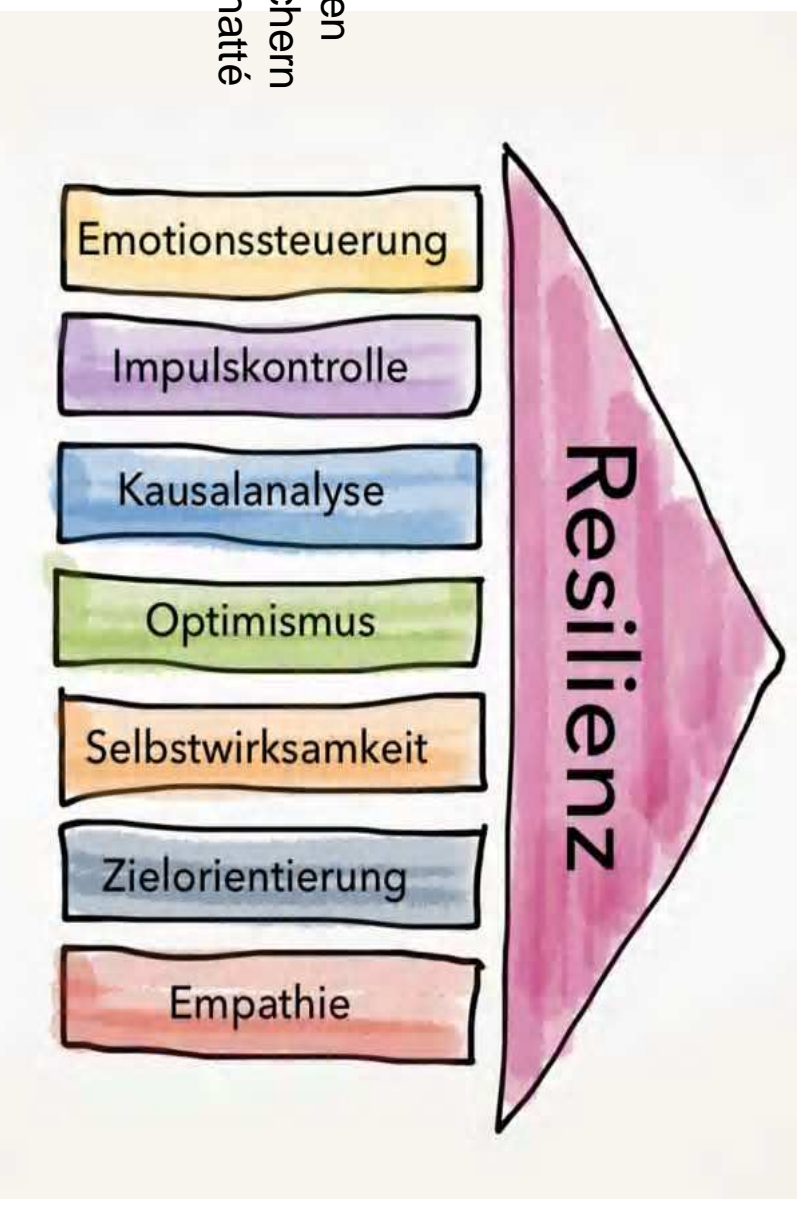
Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!

## 2. Was ist Resilienz? - Forschungsergebnisse und ihre

Alltags-Relevanz

Die sieben Resilienzfaktoren wurden von den US-amerikanischen Forschern Dr. Karen Reivich & Dr. Andrew Shatté zum ersten Mal in ihrem Buch *The resilience factor* dargestellt.



Diese sind: > **Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Empathie, Realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeits-Überzeugung, Zielorientierung**

# Was Kinder zu starken Menschen macht! Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!

**3. Eine wichtige Verdeutlichung!** - ohne starke Eltern,  
ErzieherInnen und Lehrkräfte gibt es keine starken Kinder!



„**Starke Eltern, starke Kinder!**“

Mit diesem eingängigen Slogan bewirbt der Deutsche Kinderschutzbund seit etlichen Jahren recht erfolgreich seine Erziehungs-Qualifizierungs-Kurse für Eltern.

Aber was sagt dieses flotte Qualifizierungs-Motto auch aus?

Das schwache Kinder schwache, **inkonsequente Eltern** hatten!

# **Was Kinder zu starken Menschen macht!**

## **Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung**

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!

**3. Eine wichtige Verdeutlichung!** - ohne starke Eltern, ErzieherInnen und Lehrkräfte gibt es keine starken Kinder!



Je geringer das Selbstvertrauen eines Menschen, je unterentwickelter seine Handlungs-Möglichkeiten und je ungeordneter seine persönlichen Lebensbedingungen sind, je schneller und intensiver geraten diese – ob als Eltern, LebenspartnerInnen, MitarbeiterInnen und Mitarbeiter oder im Freundeskreis – in Konflikt-Szenarien bzw. in Stress-Situationen !



# **Was Kinder zu starken Menschen macht!**

## **Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung**

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!

**3. Eine wichtige Verdeutlichung!** - ohne starke Eltern, ErzieherInnen und Lehrkräfte gibt es keine starken Kinder!

### **Konkrete Ansätze zur Förderung von Resilienz im Berufs-Alltag, in Partnerschaft und Familie:**

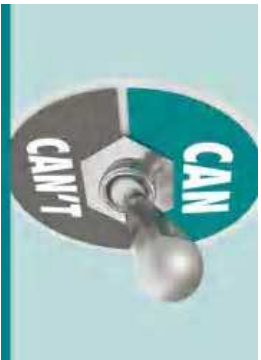
- Was reduziert zurzeit häufig meinen Elan
  - Was würde mir am ehesten einen Motivations-Schub geben, mir Freude bereiten?
  - Was würde mir in meinem Alltag ganz konkret helfen, meine Aufgaben besser zu bewältigen?
- Wie erlange ich neue Perspektiven, Kraft und Halt in belastenden Situationen, kann mein Blickfeld für aktive Verhaltensmuster erweitert werden?

# **Was Kinder zu starken Menschen macht!**

## **Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung**

- damit **Selbstwirksamkeit** und **Lebensmut** wachsen kann!

**4. Ermutigung zur Eigenständigkeit!** - Handlungsansätze zur Erstarkung von Kindern und Jugendlichen



**Wenn es am Training fürs Leben mangelt:**

- rapider Bewegungsmangel mit körperlichen Fehlentwicklungen
  - im Grundschulalter noch nicht Schwimmen können
- große Sprachdefizite, auch bei deutschstämmigen Kindern
  - die Verweigerung einer gesunden Nahrungsaufnahme
- nicht mit Belastungen oder Begrenzungen umgehen können
  - keine oder ein zu gering ausgeprägte Kooperations- und Konfliktvermeidungs-Fähigkeit

# Was Kinder zu starken Menschen macht! Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!

## 4. Ermutigung zur Eigenständigkeit! - Handlungsansätze zur Erstarkung von Kindern und Jugendlichen

**Abschied von der Verwöhnungs-Regel 3 = 3 als Resilienz-Verhinderer:  
falsches Helfen**

- > Eltern oder andere Erziehungskräfte übernehmen die vom Kind selbst zu erlernende Funktionen

**fehlende Begrenzung**

- > Eltern oder andere Erziehungskräfte kapitulieren vor den Aktionen von Kindern oder verwechseln ‚Verständnis haben‘ mit ‚Durchgehen lassen‘



- **ausbleibende Herausforderung**

- > Eltern oder andere Erziehungskräfte verhindern die Entwicklung von Eigenverantwortung und Lebensmut.

Die Folgen: > **Nichtkönnen** > **Abhängigkeit** > **Anspruchshaltung**

# **Was Kinder zu starken Menschen macht!**

## **Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung**

**- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!**

### **4. Ermutigung zur Eigenständigkeit! - Handlungsansätze zur Erstärkung von Kindern und Jugendlichen**

#### **Ansätze zur Förderung von Resilienz in Kindergarten & Schule:**

- Welche Räume zur Ermöglichung von positiven emotionalen Erfahrungen bieten sich an, sehe ich?
- Wie können mit den Kindern und Jugendlichen tragfähige Vereinbarungen für ein gedeihliches Miteinander getroffen werden?
- Welche Initiative könnte im Arbeitsfeld am ehesten einen Motivations-Schub auslösen, Freude bereiten?
- Was würde im Alltag ganz konkret helfen, die anstehenden Aufgaben gekonnter zu lösen?
- Wie können neue Perspektiven und Verhaltensmuster in belastenden Situationen gefunden werden?

# Was Kinder zu starken Menschen macht!

## Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

- damit Selbstwirksamkeit und Lebensmut wachsen kann!



„Schüler können nicht schulgeeignet,  
aber Schulen können schülergeeignet  
gemacht werden“ (Prof. Dr. Winkler)

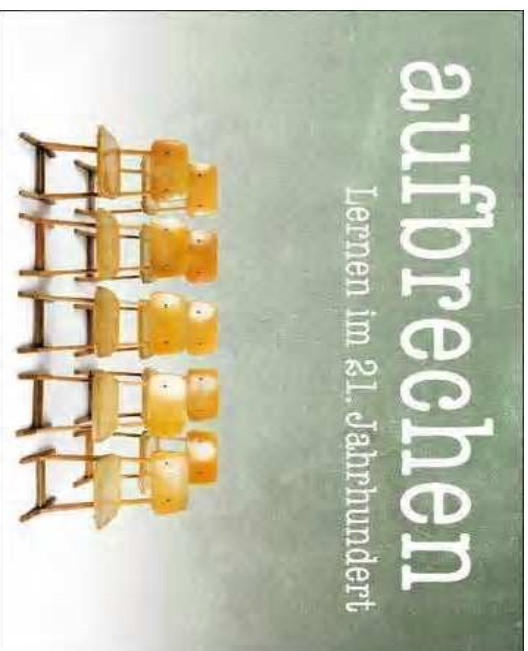
**Praxistransfer konkret!**

Welche Konsequenzen ergeben sich aus diesen Informationen  
und Handlungsimpulse für die konkrete Praxis in Ihren  
recht unterschiedlichen pädagogischen Handlungsfelder?

Welche Auswirkungen haben diese Informationen  
und Handlungsimpulse für Sie innerhalb  
der eigenen Familie (Partnerschaft, Erziehung,  
Konsumverhalten) und für das Leben in der Freizeit?



# Was Kinder zu starken Menschen macht!



## Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung

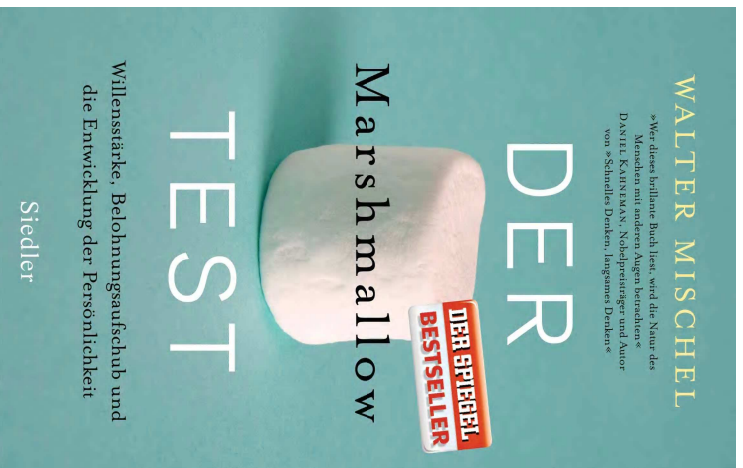
**Wie es gelingt, Selbstwirksamkeit und Lebensmut  
in der Schule wachsen zu lassen!**

**Ein Workshop mit Dr. Albert Wünsch, Neuss / Köln**

Erziehungswissenschaftler, Psychologe, Paarberater und Konflikt-Coach  
Uni Düsseldorf, Hochschule für Ökonomie & Management (FOM) Neuss  
Gastdozent an der CVJM-Hochschule in Kassel

# Wie es gelingt, Selbstwirksamkeit und Lebensmut in der Schule wachsen zu lassen!

**Ansätze zur Förderung von Selbstmanagement >  
Selbstmanagement setzt Selbst-Motivation voraus!  
Und Selbst-Motivation setzt Selbst-Disziplin voraus!**



## Das Belohnungsaufschub-Paradigma



**Der Bedürfnisaufschub ist nach Sigmund Freud  
die größte Kulturleistung des Menschen!  
Er setzt eine ausgeprägte Frustrationstoleranz voraus!**

**Durch welche Impulse soll Schule auf welches Leben vorbereiten?**

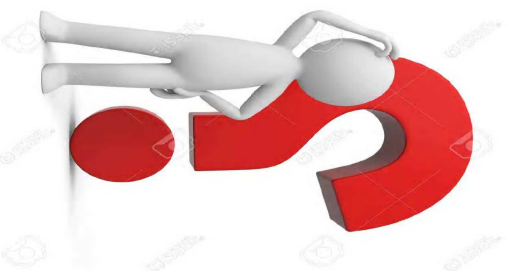


# **Wie es gelingt, Selbstwirksamkeit und Lebensmut in der Schule wachsen zu lassen!**

**Ansätze zur Förderung von Selbstmanagement >  
Selbstmanagement setzt Selbst-Erkenntnis voraus!**

## **Selbsteinschätzungs-Kurz-Test für Sie und Ihre Kinder**

Jeder Mensch muss sich zur Selbstvergewisserung seine eigenen **Fähigkeiten und Begrenzungen ins Bewusstsein rücken**, um mit Beidem gut umgehen zu können.



- > Was kann ich gut (oder eher zufrieden-stellend)?
- > Was kann ich gar nicht (oder nur mangelhaft)?
- > Wo gibt es wichtige Nachhohlbedarfe (d.h. was sollte ich bald besser oder zusätzlich können)?
- > Welche schlummernden Interessen und Neigungen existieren in mir und könnten noch entfaltet werden?

# **Wie es gelingt, Selbstwirksamkeit und Lebensmut in der Schule wachsen zu lassen!**

Wo sehen Sie auf dem Hintergrund der heute erhaltenen  
Impulse **Ihre** Ansatzpunkte zur Verbesserung von Ich-  
Stärke und Selbstwirksamkeit unserer Kinder und  
Jugendlichen in Schule und Elternhaus?



Welche Fragen ergeben sich auf dem Hintergrund  
der heute aufgenommenen Ideen und Fakten?

# Wie es gelingt, Selbstwirksamkeit und Lebensmut in der Schule wachsen zu lassen!

Durch Arbeitshilfen und Bücher !

