

MICHAEL & SANDRA WALKENHORST

Coaching

für Kinder und Jugendliche

METHODEN GEGEN STRESS UND LEISTUNGSDRUCK
AUS SCHULENÜBERGREIFENDER PERSPEKTIVE



BERATEN



BEGLEITEN



RESILIENZ
STÄRKEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Vorwort.....	14
Vorwort Michael Walkenhorst.....	14
Vorwort Sandra Walkenhorst	16
Hinweise zu diesem Buch	18
1 Grundsätzliches.....	21
1.1 Grundsätzliches für unsere Arbeit.....	22
1.1.1 Arbeitsauftrag und Auftraggeber	22
1.1.2 Typische Problemfelder der einzelnen Phasen in der Erziehung, mit denen wir konfrontiert sind	24
1.1.3 Das Setting	25
1.2 Professionelles Abgrenzen als Haltung.....	29
1.2.1 Ich und/oder du	30
1.2.2 Das Dramadreieck.....	32
1.3 Ablauf von Beratungssitzungen.....	33
1.3.1 Ein möglicher Phasenablauf	34
1.4 Containment, Reparenting und Mentalisierung	40
1.4.1 Containment.....	40
1.4.2 Reparenting.....	41
1.4.3 Mentalisierung	41
1.5 Billardberatung und andere Settings	43
1.5.1 Die Billardberatung oder Beratung und Coaching über Bande	43
1.5.2 Die Settings im Einzelnen.....	45
2 Kommunikation und Sprache.....	49
2.1 Die Macht der Sprache	50
2.1.1 Hilfreiche Kommunikation im Coaching.....	51
2.2 Die Transaktionsanalyse	53
2.2.1 Ich bin okay. Du bist okay	53
2.2.2 Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich.....	54

2.3	Hypnotische Sprachmuster	57
2.4	Jugendsprache oder: „Was geht, Alter?“	59
3	Blick auf den Menschen: Entwicklung und Veränderung.....	63
3.1	Bedürfnisse und Emotionen.....	64
3.1.1	Die Grundbedürfnisse	64
3.1.2	Die Basisemotionen.....	66
3.1.3	Die emotionale Kompetenz.....	68
3.1.4	Wie Bedürfnisse und Emotionen zusammenwirken – ein Beispiel	68
3.1.5	Besonderheiten in der Pubertät.....	69
3.1.6	Transfer in die Praxis	70
3.2	Wie wir uns entwickeln.....	72
3.2.1	Die Entwicklung unseres Gehirns.....	72
3.2.2	Sympathikus vs. Parasympathikus.....	75
3.2.3	Die Polyvagal-Theorie und warum sie hilfreich und passend im Coaching ist.....	77
3.3	Entwicklungspsychologie und Entwicklungsphasen.....	79
3.3.1	(Psychosexuelle) Entwicklungsphasen nach Sigmund Freud	79
3.3.2	Phasen der psychosozialen Entwicklung nach Erikson	80
3.3.3	Piagets Phasen der kognitiven Entwicklung	82
3.3.4	Zusammenfassung der Modelle.....	84
3.4	Systemische Perspektiven	86
3.4.1	Triangulierung.....	89
3.4.2	Delegation	93
3.4.3	Parentifizierung	93
3.4.4	Koalitionen	94
3.4.5	Loyalitätskonflikt.....	95
3.5	Tiefenpsychologische Perspektiven in der Beratung.....	96
3.6	Bindungstheorie.....	97
3.6.1	Die Arbeit von Melanie Klein	100
3.7	Objektbeziehungstheorie	101
3.7.1	Der Begriff des Objekts in der Objektbeziehungstheorie	102
3.7.2	Selbstpsychologie	103
3.7.3	Selbst-Objektdifferenzierung	104

3.8	Der Selbstwert.....	105
3.8.1	Alice Miller.....	105
3.8.2	Virginia Satir	106
3.8.3	Alfred Adler	107
3.8.4	Wie können wir als Coach den Selbstwert unserer Klienten stärken?.....	109
3.9	Magische Denkweise und der Perspektivenwechsel.....	110
3.9.1	Die magische Denkweise	110
3.9.2	Der Perspektivenwechsel.....	112
3.10	Frustrationstoleranz	113
3.10.1	Woran erkennen wir eine niedrige Frustrationstoleranz?	115
3.10.2	Was wir als Coach anbieten können.....	116
3.11	Homöostase.....	119
3.12	Geschwisterkonstellationen	122
3.12.1	Geschwisterrivalität.....	124
3.12.2	Entthronungstrauma	124
3.13	Ängste und Angstphasen	125
4	Lebensbereiche und Problemfelder	129
4.1	ADHS und ADS	130
4.1.1	Was unterscheidet ADHS von ADS?.....	130
4.1.2	ADS	131
4.1.3	ADHS.....	132
4.1.4	Diagnosen.....	133
4.1.5	ADHS in verschiedenen Lebensphasen.....	134
4.1.6	Mögliche Ursachen	135
4.1.7	Was wir als Coaches anbieten können.....	135
4.2	Depressionen bei Kindern und Jugendlichen.....	139
4.2.1	Was spielt bei der Entstehung eine Rolle?.....	140
4.2.2	Einige Symptome.....	140
4.2.3	Differenzierung zwischen Stimmungsschwankungen und Depressionen in der Pubertät.....	141
4.3	Geschwisterrivalität und Entthronungstrauma	142
4.3.1	Das Trauma der Entthronung.....	144
4.3.2	Was wir als Coaches anbieten können.....	146

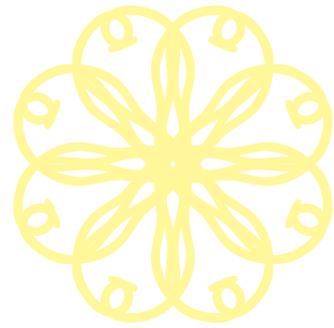
4.4	Grübeln oder das Gedankenkarussell	147
4.4.1	Was wir als Coaches anbieten können.....	149
4.5	Konflikte.....	150
4.5.1	Wie sollte die Rolle als Vermittler sein?	152
4.5.2	Was stärkt und fördert die Konfliktfähigkeit und was können wir anbieten?.....	154
4.5.3	Elternberatung.....	157
4.5.4	Das Modell von Lewin.....	158
4.6	Leistungsdruck und Schulstress	162
4.6.1	Ursachen von Schulstress.....	162
4.6.2	Was wir als Coach anbieten können	165
4.6.3	Hilfe bei Schulstress durch Leistungsdruck	166
4.7	Lernblockaden.....	168
4.7.1	Verschiedene Formen von Lernblockaden	169
4.7.2	Ängste, die Lernblockaden auslösen können	170
4.7.3	Was wir als Coach anbieten können	171
4.8	Mobbing	173
4.8.1	Was ist Mobbing und wann kann man davon sprechen?	173
4.8.2	Teamuhr nach Tuckman	175
4.8.3	Wie kann Mobbing in der Schule aussehen?.....	176
4.8.4	Die Phasen des Mobbings	179
4.8.5	Was kann Schule tun?.....	180
4.8.6	Der Ansatz „No Blame Approach“	180
4.8.7	Was können die Eltern eines gemobbten Kindes oder Jugendlichen tun?.....	182
4.8.8	Was können betroffene Kinder/Jugendliche tun?	184
4.8.9	Was wir als Coach anbieten können	184
4.9	Soziale Ängste	186
4.9.1	Was sind soziale Ängste?	186
4.9.2	Welche Ursachen kommen hierzu infrage?	188
4.9.3	Was wir als Coach anbieten können	188
4.10	Trauer bei Kindern und Jugendlichen.....	190
4.10.1	Wie trauern Kinder und Jugendliche?.....	191
4.10.2	Welche Form der Unterstützung können wir als Erwachsene anbieten?.....	192
4.10.3	Was wir als Coach anbieten können	195

4.11	Trennung der Eltern	196
4.11.1	Was können der Coach und die Eltern tun?	197
4.11.2	Je nach Alter und Entwicklungsstand des Kindes ist Schuld ein großes Thema	198
4.11.3	Was benötigen Kinder und Jugendliche in dieser Situation von den Eltern?.....	199
4.11.4	Parentifizierung	200
4.12	Umgang mit erkrankten Angehörigen	200
4.12.1	Was wird also in solch einer Situation benötigt?.....	202
4.12.2	Wichtige Details für diese Gespräche.....	202
4.12.3	Altersspezifische Kommunikation	204
4.12.4	was geschieht nach dem Erstgespräch?.....	207
4.12.5	Was ist noch zu beachten?	208
4.12.6	Was wir als Coach anbieten können	209
4.13	Verhaltenssüchte	210
4.13.1	Was wir als Coach anbieten können	212
5	Tools und Interventionen	215
5.1	Arbeit mit den Gefühlsmonster®-Karten von Lilli Höch-Corona	216
5.1.1	Gefühlklärung zu Beginn des Coachings.....	221
5.1.2	„Aufstellung“	222
5.1.3	Fragetechniken	222
5.1.4	Geschichten erzählen	223
5.1.5	Wunder geschehen.....	223
5.2	Das ABC-Schema mit Kindern und Jugendlichen	225
5.2.1	Wie dysfunktionale Glaubenssätze und Bewertungen entstehen.....	225
5.2.2	Was ist der Unterschied zwischen einem Glaubenssatz und einer Bewertung?.....	226
5.2.3	Die fünf Antreiber	227
5.2.4	Die Arbeit mit dem ABC-Schema	230
5.2.5	Das ABC-Schema im Einzelnen.....	233
5.3	Affirmationen und Afformationen	238
5.3.1	Affirmationen	238
5.3.2	Afformationen	240
5.3.3	Wie und wo können wir Afformationen einsetzen?	241

5.4	Ankertechniken	242
5.4.1	Die fünf gängigsten Anker.....	243
5.4.2	Timelinearbeit.....	244
5.4.3	Die Arbeit mit Bodenankern und Timeline.....	248
5.4.4	Ressourcensammlung mit Bodenankern.....	252
5.4.5	Arbeit mit Stuhlanke...n.....	254
5.4.6	Stühlearbeit mit verschiedenen inneren Anteilen.....	256
5.5	Arbeit mit (Hand-)Puppen in Beratung und Coaching	260
5.6	CIPBS	262
5.6.1	Veränderungsprozesse kreativ begleiten.....	263
5.7	Der sichere Ort für Kinder und Jugendliche	264
5.8	Die Wunderfrage für Kinder und Jugendliche	266
5.9	Mit EMDR bei Kindern und Jugendlichen emotionale Blockaden lösen	270
5.9.1	Leveln.....	273
5.9.2	Einweben.....	274
5.9.3	Arbeit mit Glaubenssätzen.....	274
5.9.4	Ein möglicher Ablauf einer EMDR-Sitzung, abgewandelt für das Coaching im Kinder- und Jugendbereich.....	277
5.10	Gewaltfreie Kommunikation oder wie redest du denn mit mir?	283
5.10.1	Wie funktioniert gewaltfreie Kommunikation (GfK)?.....	284
5.10.2	Wie kann das konkret aussehen?.....	285
5.11	Die Heldenreise	286
5.11.1	Was sind Heldenreisen?.....	286
5.11.2	Warum sind Heldenreisen für die Altersgruppe der Jugendlichen hilfreich?.....	288
5.11.3	Was wir als Coach anbieten können.....	290
5.11.4	Was hat unser Klient gewonnen?.....	292
5.11.5	Förderliche Begleitungsmöglichkeiten.....	293
5.12	Imaginationen mit Kindern und Jugendlichen	295
5.13	Inneres Team oder innere Telearbeit mit Bodenankern	297
5.13.1	Wer oder was ist das „innere Team“?.....	297
5.13.2	Variationen dieser Arbeit.....	300
5.13.3	Unsere Arbeit mit den inneren Anteilen.....	303
5.13.4	Ein möglicher Ablauf.....	304

5.14	Krafttiere oder auch Schutztiere in der Arbeit mit Kindern.....	307
5.15	Kurzinterventionen oder auch Tür-und-Angel-Interventionen.....	314
5.15.1	Reframing oder man kann es auch anders sehen	314
5.15.2	Ausnahmen erfragen oder vielleicht kann ich es ja, aber nicht immer?.....	315
5.15.3	Die Wunderfrage in Kurzform oder ich verhalte mich so, als hätte ich kein Problem.....	316
5.15.4	Zirkuläre Fragen oder wie sehen das die anderen?.....	316
5.15.5	Ritualarbeit.....	318
5.16	Narrative Techniken mit Kindern und Jugendlichen.....	319
5.17	Paradoxe Interventionen	321
5.18	Ressourcenarbeit mit Kindern und Jugendlichen.....	324
5.18.1	Ressourcenarbeit mit Kindern	324
5.18.2	Ressourcenarbeit mit Jugendlichen.....	326
5.19	Sinn und Nutzen von Achtsamkeit, Meditation und Bewegung – und wie passt das ins Coaching?	328
5.20	Stabilisierungstechniken und Erste Hilfe für Kids und Teens	330
5.20.1	Die 5-4-3-2-1-Technik.....	331
5.20.2	Distanzierungstechniken.....	334
5.20.3	Pendulationstechnik.....	335
5.21	Systembrett.....	338
5.21.1	Voraussetzungen und für wen eignet sich das Systembrett?	338
5.21.2	Was ist das Thema?	342
5.21.3	Das Aufstellen mit einem Brett	344
5.21.4	Variation Ressourcenbrett.....	348
5.21.5	Das Aufstellen mit zwei oder drei Systembrettern	348
5.22	Übungen für die Distanzierung von Sorgen und bei Grübeleien	352
5.22.1	Der Gedankenstopp.....	353
5.22.2	Was wir als Coach zudem anbieten können.....	354
5.23	Tiergestützte Intervention in der Familie – die Jobs eines Familienhundes von Sabine Lederle.....	356
5.23.1	Voraussetzungen für eine gelingende Hund-Kind-Interaktion.....	358

5.23.2 Beispiele zu Interventionen, die in Familien mit Hund gut umsetzbar sind	359
5.24 Verstärkerprogramme	363
Anhang	367
1 Einige Interventionen und ihr Nutzen	367
2 Kinderbücher.....	372
3 Danksagung.....	376
4 Literaturverzeichnis	377
5 Bildnachweis	389



Vorwort

Michael Walkenhorst

Das vorliegende Buch entstand aus meiner praktischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Mein Anliegen ist es, ein Arbeitsbuch zu schaffen, das ein Begleiter bei der praktischen Arbeit im Coachingalltag ist.

Gerade in der heutigen Zeit werden vielfältige Aufgaben an Kinder, Jugendliche und ihre Eltern sowie ihre erwachsenen Begleiter gestellt. Hier Orientierung, neue Wege und Sicherheit zu finden, stellt eine große Herausforderung dar. Durch gesellschaftliche und soziokulturelle Veränderungen, Veränderungen im System Familie und Umwelt, wird es immer komplexer für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern, Wege der Entwicklung zu beschreiten. So werden Coaches, Berater und andere professionelle Helfer immer wichtiger, um zu unterstützen und funktionale Wege zu begleiten.

Diese Aufgabe wird umso schwerer, je schneller sich Veränderungen vollziehen. Kinder werden heute von Erwachsenen begleitet, die ihre Erfahrungen weitergeben, welche für das Leben der zukünftigen Erwachsenen nicht mehr das Maß an Orientierung bieten können, wie es in früheren Generationen noch möglich war. Hier gilt es, sich externe Hilfen einzuholen, wenn Familiensysteme an ihre Grenzen stoßen.

Aber auch die sozialen Systeme, wie Kindergarten, Schule etc., die durch den gesellschaftlichen Wandel nicht immer jedem Kind oder Jugendlichen gerecht werden können, benötigen vermehrt Unterstützung, Begleitung, Coaching oder auch Beratung. Dies ist ein Arbeitsfeld, das auch unsere Zukunft mitprägt.

So wird es immer wichtiger, Sicherheit und Kontrolle im Inneren zu finden, da das Äußere dies oftmals nicht mehr oder nicht in ausreichendem Maße für den Einzelnen bereitstellen kann. Hier sind Schlagwörter wie Selbstregulation, Selbstwahrnehmung, Selbstwert, aber auch Achtsamkeit, Emotionsregulation, Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und der Umgang mit ihrer Frustration entscheidende Eckpfeiler, um zu mehr innerer Stärke und „Selbstsicherheit“, aber auch Selbstwirksamkeit zu finden. Gerade das Wechselspiel zwischen eigenen Bedürfnissen und den Ansprüchen der Umwelt ist hier ein wichtiger, wenn nicht entscheidender Erfahrungskontext, der Individuation und Selbstfindung ermöglicht.

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, die gerade für Kinder und Jugendliche zu einer Entwicklungsaufgabe werden kann, bei der sie von allen Seiten eine bestmögliche Unterstützung benötigen. Um diese Unterstützung bieten zu können, halte ich es für essenziell, gerade die erwachsenen Begleiter, wie beispielsweise die Eltern, Pädagogen, Erzieher und Lehrer der Kinder, stärker zu involvieren.

Dies wird mit dem Begriff der *Billardberatung* zum Ausdruck gebracht. Werden Eltern, Lehrer, Erzieher zu sicheren und authentischen Begleitern, ermöglichen sie den Kindern und Jugendlichen damit einen leichteren Zugang zu unserer Gesellschaft und unterstützen sie dabei, ihren eigenen Weg und Platz in dieser zu finden.

Diese Reise jedes einzelnen Menschen ist eine sehr individuelle, die von verschiedensten Faktoren bestimmt wird. Elternhaus, Alter, Entwicklungsstand, Sozialisation, individuelle und genetische Faktoren sind hier zu nennen. All dies fordert uns auf, sehr individuell auf Kinder und Jugendliche einzugehen.

Dieses Buch möchte einen schulenübergreifenden Ansatz näherbringen, der sich durch ein breit gefächertes Repertoire an Interventionen sowie am Klienten und seiner Individualität orientieren möchte. Es möchte auch dazu anregen und ermutigen, eigene Ansätze in diese Art der Beratung zu integrieren.

Dieser schulenübergreifende Ansatz ist in den letzten 35 Jahren meiner Tätigkeit als Erzieher, Supervisor, Dozent und psychologischer Berater entstanden. Bedingt durch meine Neugier und mein Interesse an neuen Perspektiven auf den Menschen und seine Entwicklung, absolvierte ich unterschiedlichste Ausbildungen im Bereich Coaching sowie im Bereich der Psychotherapie. So entstand über die Jahre meine eklektische Arbeitsweise und Sicht auf den Menschen.

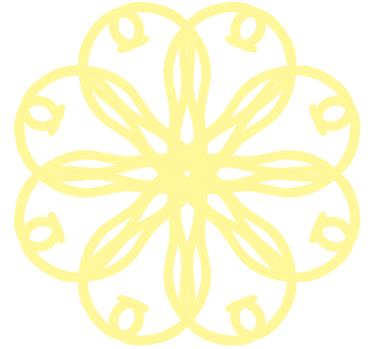
Früh durfte ich die Erfahrung machen, dass ich mit meiner Sichtweise auf den Menschen bestimmte Klienten mit ihren Themen abholen kann. Andere Klienten oder Themen benötigten andere Interventionen, beziehungsweise andere Sichtweisen. So entwickelte ich im Laufe der vielen Jahre meiner Praxis eine Art Basis, die in der Arbeit immer wieder gefragt war. Diese Basis möchte ich in diesem Buch teilen.

Wir, die Erwachsenen, haben eine hohe Verantwortung gegenüber den Kindern und Jugendlichen. So ist eine professionelle Arbeit nach meinem Verständnis nur dann wirklich professionell, wenn wir Aus- und Weiterbildungen in Präsenz absolvieren, in denen wir die nötige Selbsterfahrung und Supervision bezüglich der einzelnen Tools erfahren können.

Für Eltern und Fachkräfte im sozialen Bereich kann dieses Buch ebenso eine Hilfestellung darstellen, um gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen an ihren Themen zu arbeiten, Ressourcen zu finden und neue Perspektiven zu erkunden.

Die Zielgruppe der Klienten ist ab einem Alter von circa fünf Jahren bis in die Entwicklungsphase der Pubertät zu sehen.

Michael Walkenhorst, im Sommer 2022



Vorwort

Sandra Walkenhorst

Coaching und Beratung sind derzeit ein großer Markt geworden und in sämtlichen Bereichen zu finden. Es gibt Coaches aller Colour, für sämtliche Gebiete und auch mit mehr oder weniger klaren „Stellenbeschreibungen“.

Dieses Buch ist entstanden aus der Idee heraus, unseren Kindern und Jugendlichen in herausfordernden Situationen fachlich kompetente Begleiter zu sein. Sie ganz individuell, auf ihre jeweiligen Fähig- und Fertigkeiten bezogen, darin zu unterstützen, zu resilienten und glücklichen Erwachsenen heranzureifen.

Vor allem ist es eine Frage der Haltung. Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch einzigartig und besonders ist. Wir sind sicher nicht alle gleich, denn das wäre ja langweilig. Dennoch sehen wir Menschen als gleichwertig an. Woher jemand auch kommt, welche Sprache er spricht, welche Haut-, Augen- oder Haarfarbe er hat. Welches Alter er hat. Welche Art zu lernen der jeweilige Mensch mitbringt.

Während ich dies schreibe, haben wir bereits zwei Jahre Pandemie hinter uns. Wie es weitergeht, weiß natürlich niemand, denn naturgemäß kann keiner von uns in die Glaskugel schauen und die Zukunft vorhersagen. Auch wenn das für uns Menschen manchmal schwer zu verdauen ist: Leben ist ständige Veränderung, was auch beinhaltet, dass es Sicherheit im Außen kaum geben kann.

Besonders gelitten unter der Pandemie haben mit Gewissheit unsere Kinder und Jugendlichen. Homeschooling und diverse Einschränkungen, die im Zuge der Pan-

demie als Maßnahmen getroffen wurden, haben vor allem auch sie betroffen. Und auch wenn jetzt schon klar ist, dass diese Zeit, auch gemessen am Lebensalter der Kinder und Jugendlichen, starke Spuren hinterlassen hat, werden wir erst in den kommenden Jahren das ganze Ausmaß dieser Spuren erleben.

Um den Unterschied des Erlebens zu verdeutlichen, möchte ich das anhand des Alters aufzeigen. Zwei Jahre Pandemie waren und sind auch für uns Erwachsene eine nicht zu unterschätzende Zeitspanne, aber gemessen an unserer bereits erfahrenen Lebenszeit schon fast ein Klacks. Für einen Sechsjährigen bedeutet das ein Drittel seines Lebens! Und vor allem ein Drittel, in dem entwicklungsmäßig ganz viel passiert ...

Und, als wäre das nicht schon genug, kommt nun auch noch ein Krieg in Europa hinzu, praktisch vor unserer Haustür.

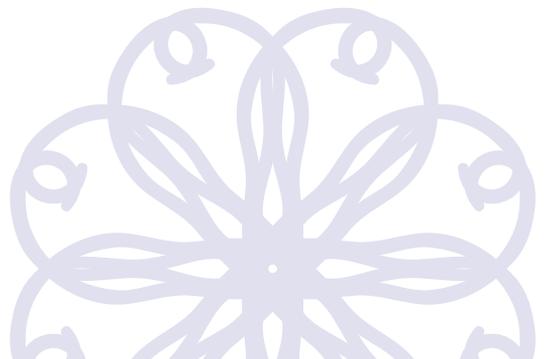
Das ist unsere aktuelle Lebenssituation. Verstehe mich nicht falsch, ich will nicht sagen, dass alles nur schlimm ist. Jedoch möchte ich sensibel aufmerksam machen, denn unsere Kinder und Jugendlichen haben in dieser Zeit oftmals nicht die nötige Aufmerksamkeit erfahren, auch seitens unserer Politik.

Deshalb ist es sicherlich nun noch wichtiger, dass wir da sind. Dass wir ihnen Unterstützung bieten, ihnen zuhören und Ideen geben, wie man mit herausfordernden Situationen umgeht. Die Resilienzfähigkeit zu stärken, ist hier sicher ein wichtiger Punkt. Denn natürlich ist unser Leben nicht nur Friede-Freude-Eierkuchen. Und ja, es werden immer wieder Herausforderungen auf uns treffen.

Wie können wir also unsere Kinder und Jugendlichen stark machen, um damit umgehen zu können? Indem wir ihnen authentische und hilfreiche Vorbilder sind. Indem wir begleiten und unterstützen. Deshalb dieses Buch. Wir möchten dir Ideen geben, wie das gelingen kann. Für dich als Coach, Berater, Pädagoge, aber in erster Linie auch als Mensch. Denn im Grunde sind wir dann doch alle irgendwie gleich – mit all unseren Unterschieden und Facetten.

Mögen wir unseren Kindern und Jugendlichen achtsame, liebevolle und inspirierende Begleiter sein: auf Augenhöhe.

Sandra Walkenhorst, im Sommer 2022



Hinweise zu diesem Buch

Dieses Buch hat einige Besonderheiten.

Neben unserem schulenübergreifenden Ansatz haben wir versucht, mit vielen praktischen Beispielen zu zeigen, dass jeder Mensch einzigartig ist und somit auch eine ganz individuelle Begleitung benötigt. Und auch du bist einzigartig und wirst sicherlich eine Affinität zu bestimmten Themen, Tools oder Arbeitsweisen haben. So kannst du dich in deiner Einzigartigkeit hoffentlich ebenfalls wiederfinden. Am hilfreichsten sind wir als Begleiter, wenn wir authentisch und neugierig sind. Unsere Klienten inspirieren, ohne sie zu beeinflussen.

Wir haben in diesem Buch die Ansprache „du“ gewählt. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hat sie sich, auch im Sinne der Partizipation und der Arbeit auf „Augenhöhe“, bewährt. Zudem schauen wir in diesem Buch gemeinsam auf das Thema „Begleitung von Kindern und Jugendlichen“, so hat sich das für uns einfach stimmig angefühlt. Ebenso haben wir uns zur vereinfachten Lesbarkeit für die männliche Anrede entschieden, diese inkludiert für uns natürlich auch die weibliche und diverse Anrede!

Die in diesem Buch vorgestellten Interventionen, Themen und Tools ersetzen keine Therapie und sind auch ganz klar von der therapeutischen Arbeit abzugrenzen! Als Coach, Berater sind wir grundsätzlich keine Therapeuten und sollten uns dieser Abgrenzung auch sehr bewusst sein, es sei denn, du hast eine Heilerlaubnis (siehe auch Heilpraktikergesetz (HeilprG)).

So können wir auch keine Haftung für die Arbeit mit diesen Tools übernehmen.

Auch ersetzt dieses Buch keine fundierte Ausbildung zum Coach/Berater oder eine Weiterbildung der jeweiligen Tools. Wir möchten Ideen geben und auch zeigen, dass ein schulenübergreifender Ansatz durchaus sinnvoll in der Arbeit mit Menschen ist. Um Menschen sicher, authentisch und professionell begleiten zu können, ist vor allem die Selbsterfahrung ein wichtiger Faktor. Diese erleben wir, unseres Erachtens nach, vor allem in der Gemeinschaft mit anderen, sowie in einer fundierten Aus- oder Weiterbildung.

Wir haben nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Vieles in diesem Buch ist über unsere langjährige Arbeit entstanden und vielleicht auch verändert worden. Wir haben versucht, zu allen Themen Literatur bzw. Artikel anzufügen, sodass du dich weiterführend informieren kannst.

Du wirst in diesem Buch auf Dopplungen stoßen, die wir bewusst in den einzelnen Themenbereichen so belassen haben. Es soll dir die Arbeit mit diesem Buch erleichtern und vereinfachen.

Wir konnten für unser Buch zwei wunderbare Menschen gewinnen, die über ihre inspirierende Arbeit schreiben.

Zum einen Lilli Höch-Corona, sie ist die „Mutter“ der Gefühlsmonster® und hat vieles bewirkt in der Arbeit mit Gefühlen, zudem hegt sie den Wunsch, dass jedes Kind (jeder Mensch) einmal am Tag gefragt wird, wie es ihm geht.

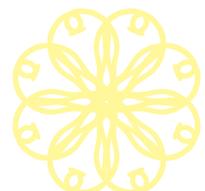
Zum anderen Sabine Lederle, Freundin und Kollegin, die eine großartige Arbeit leistet im Bereich der tiergestützten Beratung und Begleitung.

Das vorliegende Buch möchte, wie schon erwähnt, als Arbeitsbuch verstanden werden. So ist auch unsere Ausbildung zum „Coach für Kinder, Jugendliche und Familien“ an diesem Buch und seinen Inhalten orientiert.

Aus diesem Grund ist es in verschiedene Arbeitsteile gegliedert. Im folgenden Teil beschäftigt sich dieses Buch mit Grundsätzlichem für unsere Arbeit, sowie mit der Entwicklung und Sicht auf den Menschen. Wir schauen auf grundlegende Lebensbereiche und Problemfelder, mit denen wir in unserer Arbeit häufig konfrontiert sind. Dies stellt sozusagen die Basis unserer Arbeit dar.

Ein weiterer Abschnitt ist den Interventionsmöglichkeiten beziehungsweise den Tools gewidmet. Diese sind im Anhang in einer Auflistung wiederzufinden, die eine Auswahl je nach Thema oder Problemfeld ermöglicht. Außerdem findet sich hier auch ein Index der Kinderliteratur und ihrer Einsatzmöglichkeiten.

So kann dieses Buch eine Art Bauanleitung bieten, um Coaching und Beratungssitzungen klienten- und situationsorientiert zu gestalten.



5.1 Arbeit mit den Gefühlsmonster®-Karten von Lilli Höch-Corona



*„Roman ist bestimmt traurig,
dass seine Mama
weggegangen ist!“*

Anderes Kind: *„Nein, er
ist sauer, dass sie
weggegangen ist!“*

Nächstes Kind: *„Er möchte
jetzt nicht, dass wir darüber
sprechen und würde sich
am liebsten in seine Höhle
zurückziehen.“*



Sich in andere Kinder einzufühlen, lernen Kinder heute manchmal schon im Kindergarten. Sie verstehen, dass nicht alle die gleichen Dinge mögen, dass sie Situationen anders erleben als sie selbst.

Was für ein Schatz, so frühzeitig einen Umgang mit Gefühlen zu lernen!

An dieser Stelle ein **Beispiel** aus dem Coaching mit der achtjährigen Julia, die unter der aktuellen Schulsituation mit wechselndem Präsenz- und Onlineunterricht leidet und keinen richtigen Halt in der Klassengemeinschaft findet.

Julia wirkt sehr traurig und bedrückt zu Beginn des Gesprächs. Auf die Frage: „*Wie geht es dir heute?*“, antwortet sie: „*Ich glaube, ich mache alles falsch, ich habe überhaupt keine richtige Freundin!*“

Der Coach schlägt vor: „*Magst du mir 2-3 Gefühlsmonster zeigen, zu denen du etwas sagen möchtest?*“, und sie wählt schlussendlich neun schwierige Gefühle aus.

Zu jedem der Gefühlsmonster erzählt sie, was diese mit ihr zu tun haben. Als sie zu allen Karten etwas gesagt hat, wirkt sie schon etwas erleichtert. Der Coach hört ruhig zu, macht zustimmende Bemerkungen und nickt nur zwischendurch aufmunternd.

Nun bittet er sie, eine Karte dafür auszuwählen, wie sie sich denn eigentlich fühlen möchte. Sie wählt zwei Karten aus:



einmal diese, die sie mit einem schönen Urlaubserlebnis verbindet,

und diese.



Schon während ihrer Kommentare zu den Karten hellt sich ihr Gesicht auf, bei der zweiten Karte fällt ihr etwas ein, was sie heute Nachmittag tun möchte, und das Gespräch endet in einer angenehmen und freudvollen Atmosphäre.

Die Tatsache, dass das Mädchen sich angenommen fühlt mit ihren schwierigen Gefühlen, dass diese stehen gelassen werden und keine Lösung gesucht oder vorgeschlagen wird, ermöglicht es ihr, sich für einen Schritt in eine neue Richtung zu entscheiden. Sie lernt also, dass

- schwierige Gefühle sein dürfen;
- dass sie selbst ihren Fokus davon weg in eine andere Richtung lenken kann und
- dass es ihr dadurch besser geht und sie schnell wieder die Kraft gewinnt, aktiv etwas zu machen.

Die Gefühlsmonster „arbeiten“ in zwei Richtungen.

1. Betrachtende können an eine bestimmte Situation denken und mithilfe der Karten das dazu passende Gefühl herausfinden. Fast immer spielen mehrere Gefühle gleichzeitig eine Rolle – diese Facetten lassen sich mithilfe der Gefühlsmonster leichter bestimmen. Das ist der Fall für das Beispiel oben.
2. Es kann beim Betrachten eines Gefühlsmonsters eine Situation aufscheinen, an die sich die Kinder/Jugendlichen erinnern. Ein schönes Beispiel aus der Arbeit einer Therapeutin ist eine 14-Jährige, die sich etwas unwillig die Gefühlsmonster®-Karten in ihrer Hand anschaut und bei dieser plötzlich sagt:

„Das bin ich, wenn mein Bruder mich geärgert hat und ich überlege, was ich ihm jetzt antun will!“

Bilder sprechen uns stärker an als Worte. Glücklicherweise wissen wir inzwischen aus der Trauma-Arbeit, dass nur die Situationen so aufscheinen, die von der Person auch bewältigt werden können.

Die Bedeutung der Gefühlsmonster®-Karten ist nicht festgelegt. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, die Kinder/Jugendlichen völlig frei zu lassen in ihrer Wortwahl.

Die besten Ergebnisse erzielt man mit offenen Fragen wie:

- *„Was bedeutet diese Karte für dich?“*, oder:
- *„Was sagt dieses Gefühlsmonster?“*

Vermeiden sollten wir als Beratende, als Erste etwas zu den ausgewählten Karten zu sagen, wie zum Beispiel bei der Wahl dieser Karte: *„Du bist glücklich!“*

Dies würde wahrscheinlich dazu führen, dass das Gespräch an dieser Stelle ins Stocken gerät.

Offene Fragen ermöglichen es, dass Kinder oder Jugendliche eigene Worte finden und ebenso das Thema wählen, über das sie sprechen möchten. Außerdem kann es immer sein, dass die Kinder/Jugendlichen etwas komplett anderes in einer Karte sehen als wir!



Bewährt haben sich folgende Regeln:

- Die Kinder/Jugendlichen sprechen beim Aufdecken der Karte etwas aus ihrem eigenen Erfahrungsbereich an.
- Du als Berater*in sprichst zu „deinen“ Karten respektvolle Vermutungen dazu an, was du aus der aktuellen Situation deines Klienten weißt.
- Es gibt einen Joker: Wenn es überhaupt nicht passt, darf einmal eine neue Karte gezogen werden.
- Mit dem Kartenziehen aufhören, wenn sich ein gutes Gespräch ergibt.
- Oder aufhören, wenn es keinen Spaß macht ...

Wenn ihr online arbeitet, könnt ihr die gewählten und umgedrehten Karten als Screenshot festhalten als Gedankenstütze für euch und Anregung für die Klienten.

In dem einführenden Praxisbeispiel wurde die Geschichte noch im Mittagskreis in der Kita fortgesetzt. Überraschenderweise lassen sich mit den Gefühlsmonstern nämlich auch Bedürfnisse sicht- und erfahrbar machen! Dort wurde diese Karte in die Mitte des Kreises gelegt, und die Kinder durften vermuten, was dieses Gefühlsmonster jetzt wohl brauchen könnte



Da kamen dann Ideen wie

- das Monster braucht sein Kuscheltier;
- das Monster möchte seine Mama noch einmal küssen, ehe sie weggeht;
- das Monster möchte jetzt Schokolade;
- das Monster braucht ein Taschentuch;
- das Monster braucht einen Freund;
- das Monster braucht ein Kind, das zu ihm sagt: „Spielst du mit mir?“

Es ist eine große Freude für mich, mir vorzustellen, was für einen Erfahrungsschatz zum Thema Gefühle und Bedürfnisse diese Kinder mit in ihr Erwachsenenleben mitnehmen und wie ihnen das in ihren privaten und beruflichen Beziehungen mehr Sicherheit geben kann.