

# Problemlösungsverhalten üben

Kinder werden  
resilienter, wenn sie  
lernen, Probleme  
selbst zu lösen.

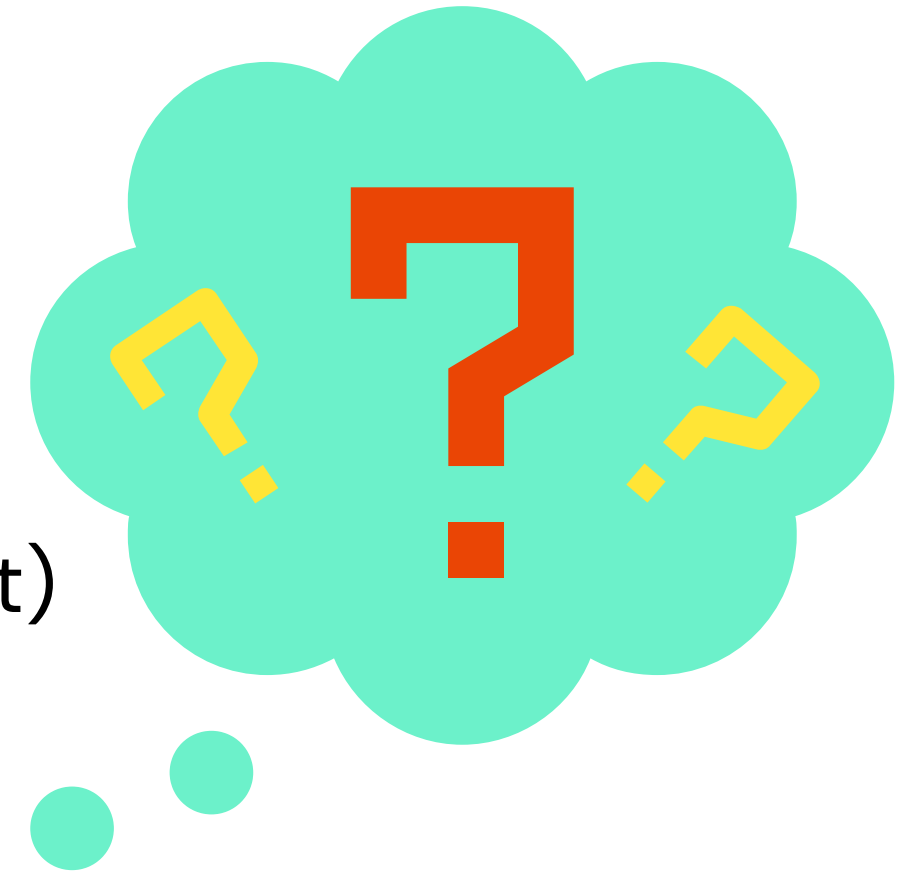


# Inhalte

- 1 Überblick
- 2 Selbstwirksamkeit nach Bandura und Stixrud
- 3 Problemlösungsverhalten
- 4 I am and I can

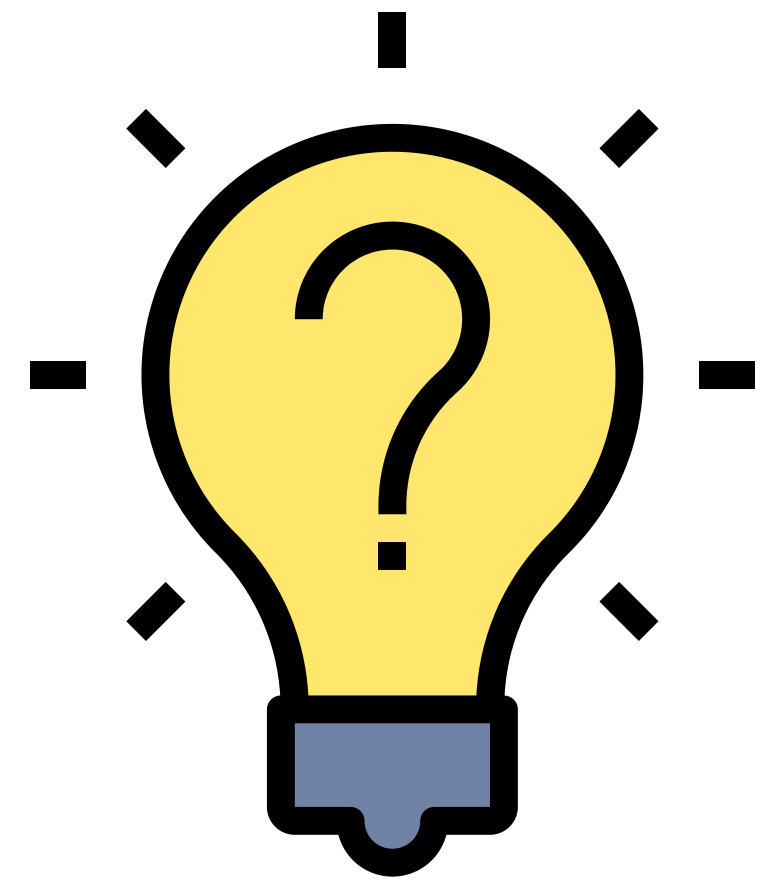
# Probleme lösen

- Frag dein Kind, wie sich das Problem auf die Gefühle auswirkt.
- Sei ein Vorbild (sprich laut darüber, wie du deine Probleme löst)
- Beziehe dich auf Geschichten, die ihr zusammen gelesen habt oder Filme, die ihr geschaut habt.
- Frag dein Kind immer wieder nach seiner Meinung.
- Gib keine Antworten vor.
- Zeig mir die schwierige Stelle (Problem identifizieren)
- Was würde passieren wenn ich...



# Fragen, die du stellen kannst:

- Wie könnten wir zusammenarbeiten, um dies zu lösen?
- Wie hast du es ausgearbeitet? oder woher weißt du das?
- Erzähle mir, was du gemacht hast?
- Was glaubst du wird als nächstes passieren?
- Was denkst du, würde passieren, wenn ...?
- Was hast du gelernt?
- Was war einfach? Was war schwer?
- Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?



# Love it, leave it, change it!

Nimm die Situation, wie sie ist.

Verlasse die Situation und lass sie innerlich los.

Verändere die Situation mit deiner eigenen Willenskraft.

Das Problem kann nicht immer verändert werden. Der Umgang mit dem Problem aber schon!

Aber du kannst deinen Umgang damit verändern.

- Lass dich ablenken.
- Beruhige dich.
- Verändere den Moment.

Das Abstandnehmen und Regulieren von Problemen und Gefühlen muss man üben, bis sie automatisiert sind.

# Swish

Die Swish-Methode kann verwendet werden, um ein negatives Gedankenmuster oder Verhalten durch ein positives zu ersetzen.

## **Schritt 1: Visualisiere das Unangenehme**

Visualisiere das Unangenehme bis ins kleinste Detail. Fühle es mit allen Sinnen.

## **Schritt 2: Das Glücksgefühl**

Jetzt visualisierst du das Angenehme bis ins kleinste Detail, wieder mit allen Sinnen und starken Gefühlen.



# Swish

## **Schritt 3: Zwei Rahmen**

Stelle dir nun einen kleinen wenig auffälligen Rahmen und einen grösseren auffälligeren Rahmen vor. Stelle das Problem in den grossen Rahmen und die Wunschsituation in den kleinen Rahmen. Behalte beide Rahmen im Blickfeld. Der grössere ist aber präsenter vor dir.

## **Schritt 4: Swish – Wische es weg!**

Tausche nun die beiden Rahmen. Vergrössere den kleinen Rahmen mit der Wunschsituation und rücke das Bild in deinen Fokus. Verkleinere den grossen Rahmen, wische ihn nach hinten und schaue zu wie er unscharf wird.

Dies soll schnell passieren. Das Wort Swish kann da wirklich helfen. Vielleicht auch mit einer Handbewegung, die die Rahmen vertauscht.

## **Schritt 5: Wiederholung**

Wiederhole diesen Vorgang so oft wie möglich bis du den Wunschzustand im ganzen Körper fühlst.

# So suche ich Lösungen:

Verschiedene Möglichkeiten durchdenken.

So suche ich Lösungen!

Situation:		
Möglichkeit 1	Geht das?	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -
Möglichkeit 2	Geht das?	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -
Möglichkeit 3	Geht das?	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -
Meine Lösung:		

www.kidster.ch

Situation:		
Möglichkeit 1	Geht das?	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -
Möglichkeit 1	Geht das?	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -
Möglichkeit 1	Geht das?	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -
Meine Lösung:		

www.kidster.ch