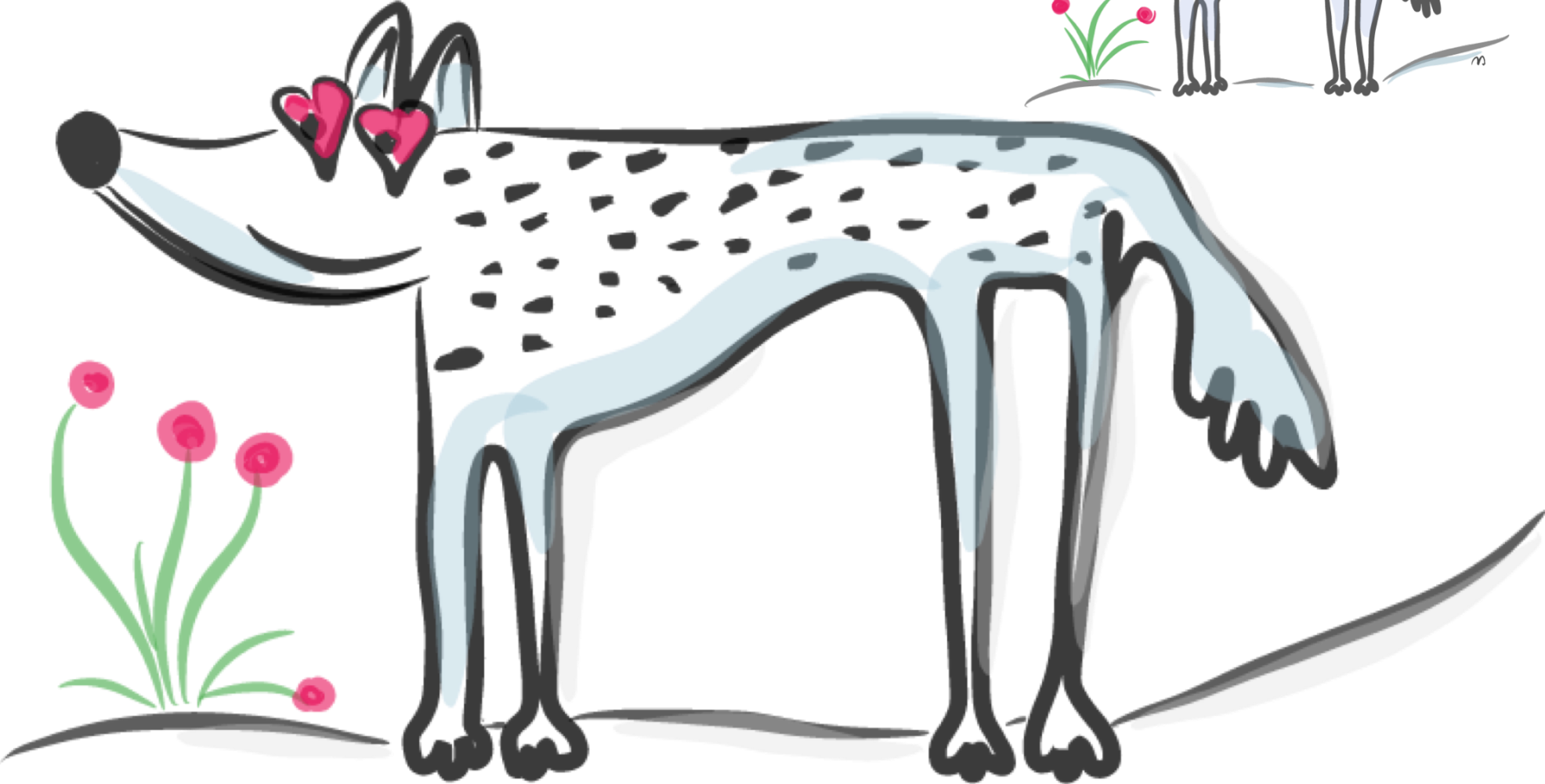




**Dicke Luft und
dünne Nerven**

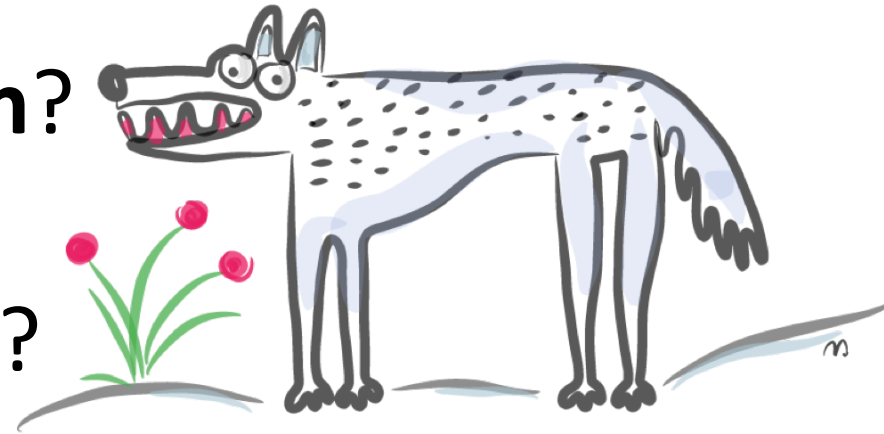
Herzlich willkommen

Ziele des Abends

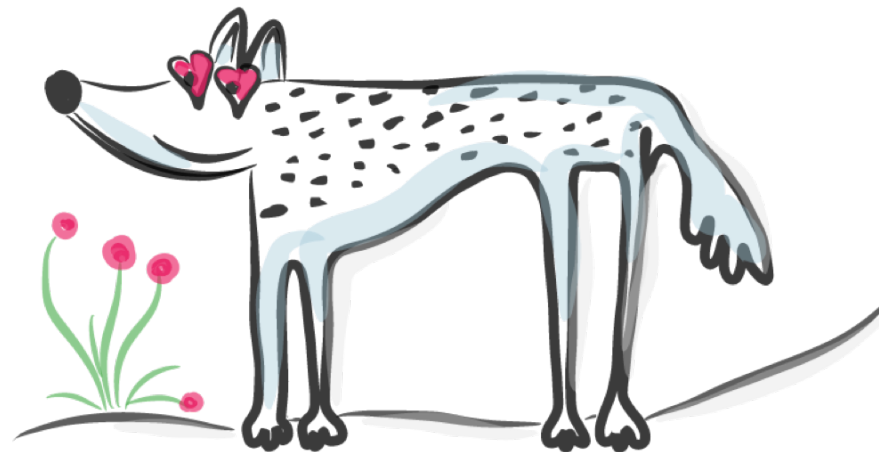


Dicke Luft und dünne Nerven...

- Was im Alltag **stresst mich**?
Wie reagiere ich/
wie reagiert mein **Körper**?

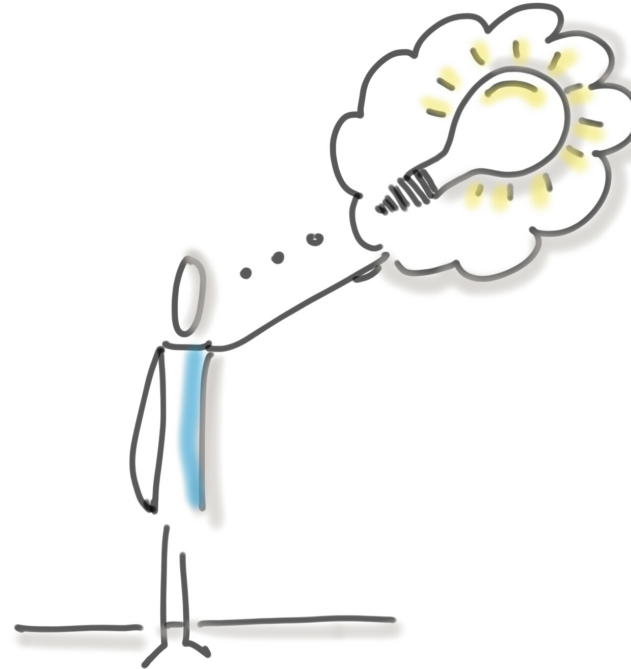


- Was bringt **Entspannung**
für mich/die andern?



Hilfreiche Entspannungs-Erfahrungen der Teilnehmenden

- Der Raum verlassen und durchatmen/WC als Notlösung
- Genügend Schlaf
- Mit Freundinnen austauschen
- Eigene Hobbies pflegen
- Zeit für Partnerschaft nehmen
- Arbeit ausser Haus haben
- Laute Lieblingsmusik hören
- Ausdauersport

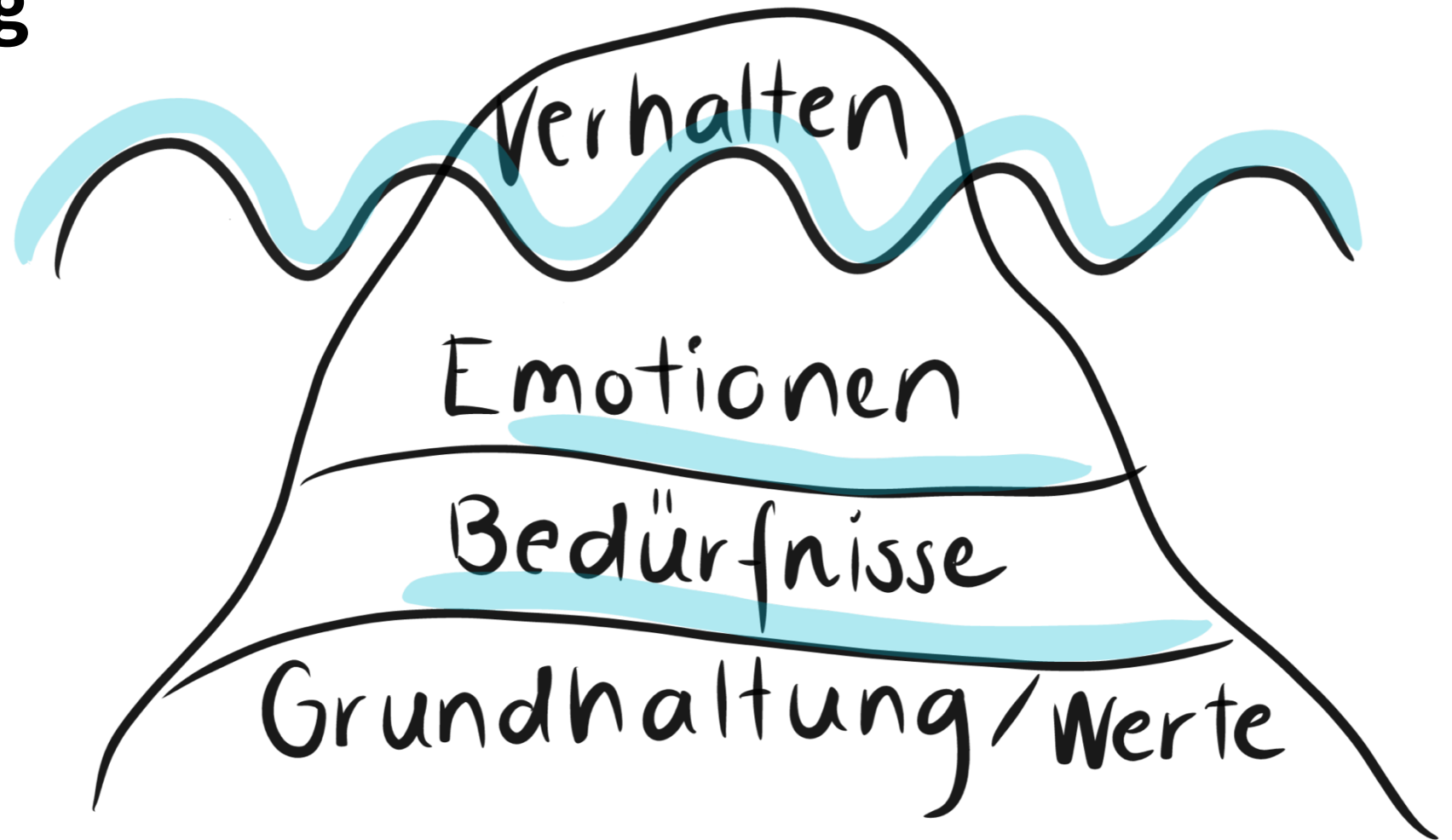


Hilfreiche Entspannungs-Erfahrungen der Teilnehmenden

- Einen Gehörschutz anziehen
- Duschen
- Fenster öffnen und gut durchatmen
- Erinnerung an Kindheit: Was hat mir damals Spass gemacht
- Muster bewusst durchbrechen und verinnerlichen: Wie möchte ich das nächste Mal anders/besser reagieren?



Der Eisberg





Das kann helfen

- **Wieder in Kontakt** mit dem **Körper** kommen: Tönen, Bewegung, Atmung
- Gefühle und Bedürfnisse aussprechen in **Ich-Form**
- **Auszeit** ermöglichen
- «**Notfall-Kiste**» sichtbar für alle aufhängen
- **Eisen schmieden** wenn es **kalt** ist



Stressreaktionen im Körper...

- Hormonausschüttung
- Herzschlag erhöht
- Atmung beschleunigt
- Muskelanspannung
- Ähnliche Symptome wie Alkohol im Blut....

**Die Verantwortung für die Stimmung
in der Familie liegt
bei den Eltern**





Vorbeugen als Chance



- **Eigene Batterien** immer wieder gut laden
- **Prioritäten** setzen bei sich und dem Kind
- **Informieren** – Zeit/Abläufe **vorbesprechen**
- **Notizen / Listen** machen
- Was könnte das **nächste Mal** helfen?

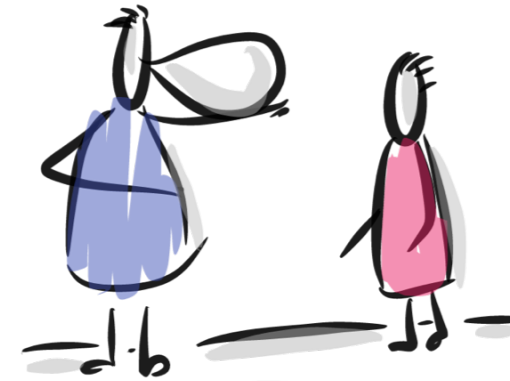
Wenn die Regulation stimmt, kehrt Ruhe ein



Selbstbestimmung



Mitbestimmung



Fremdbestimmung

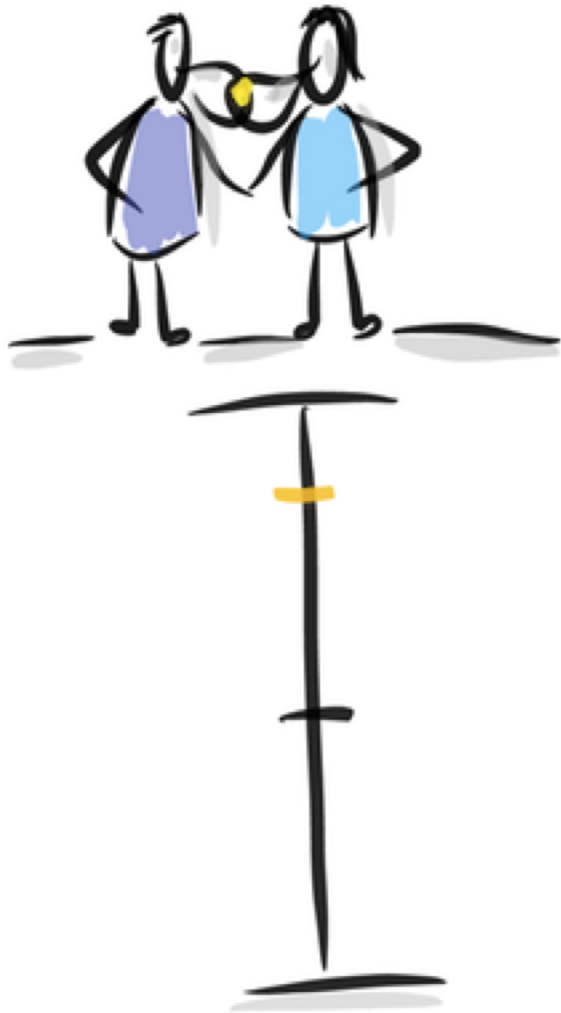
Wenn die Regulation stimmt, kehrt Ruhe ein



Selbstbestimmung

- Autonomie
- Selbstwirksamkeit
- machtvoll sein

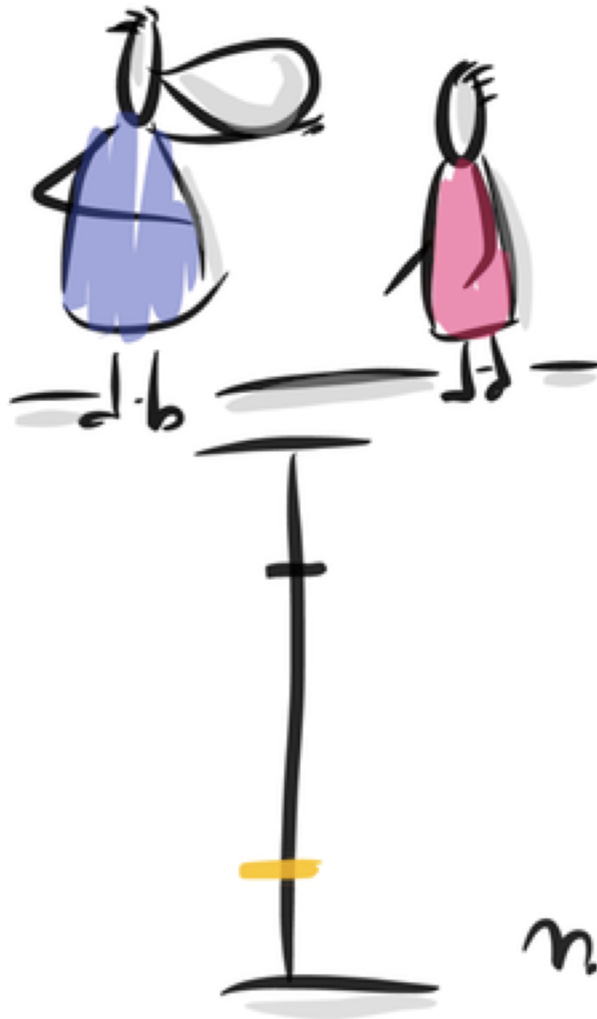
Wenn die Regulation stimmt, kehrt Ruhe ein



Mitbestimmung

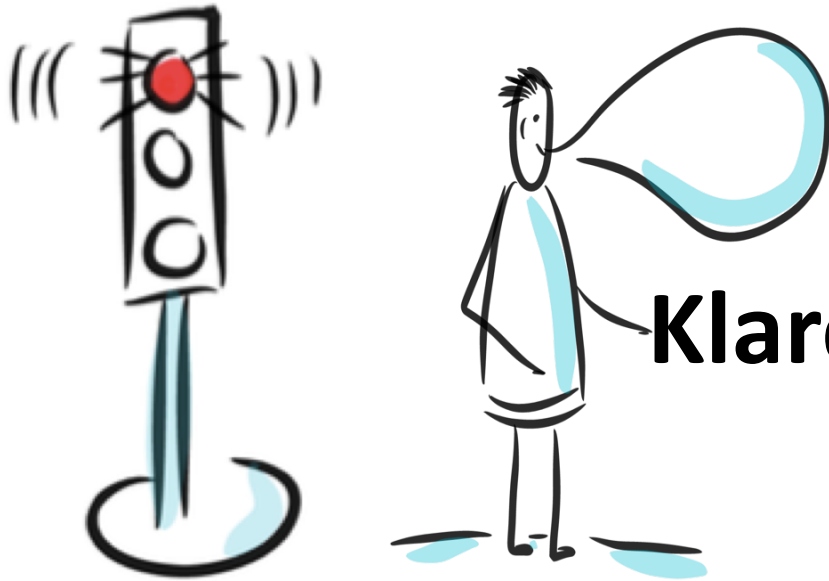
- Kooperation
- geben und nehmen
- Zugehörigkeit, Gemeinschaft

Wenn die Regulation stimmt, kehrt Ruhe ein



Fremdbestimmung

- Führung
- Sicherheit, Geborgenheit
- Erholung



Klare Sprache schafft Klarheit

- **Empfang** sicherstellen - Hallo ist da jemand?
- **Klare Ansagen** JA oder NEIN / ich brauche noch Zeit
- **Von sich reden** statt Abwertungen und Vorwürfe
- **Erwartungen** klar ansagen: Ich brauche, ich will...



Zuhören als Schlüssel

- Menschen dürfen Probleme haben
- **Gefühle ernst nehmen**, ansprechen und aushalten
- **Erzählen entlastet**, klärt, sortiert
- Bewegung Richtung Lösung beginnt

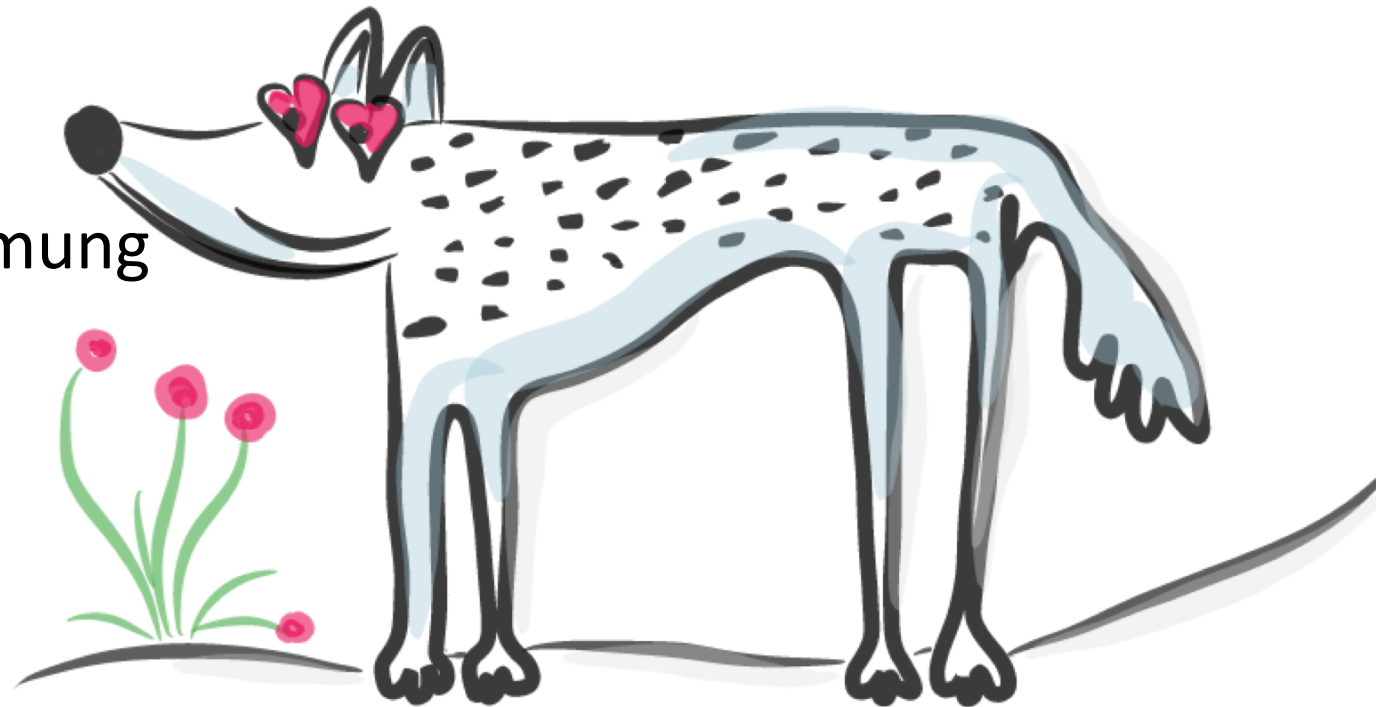


Humor und Wertschätzung

- **Anerkennung** und Wertschätzung aussprechen
- **Dankbarkeit** leben und Fokus aufs **Positive legen**
- **Humor** entspannt und verbindet
- **Gemeinsame, positive Erlebnisse** ermöglichen

So füttere ich meinen friedlichen Wolf

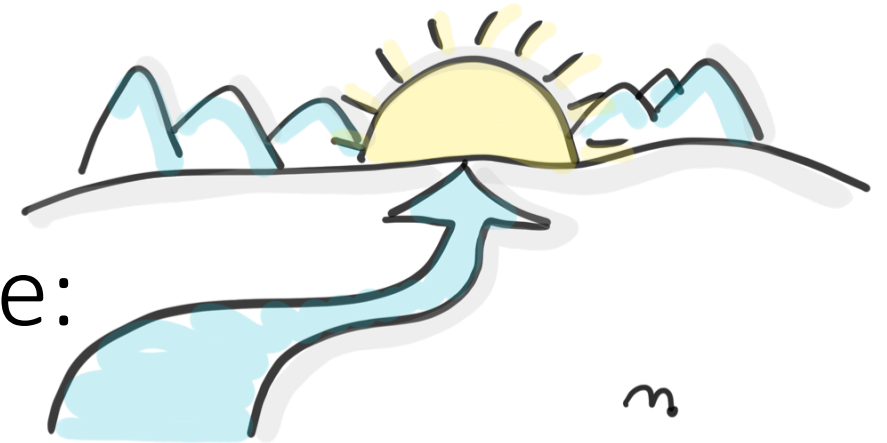
- Der Eisberg
- Bewegung, Atmung, kurze Auszeit, Eisen kalt schmieden
- Stressreaktionen im Körper
- Vorbeugen als Chance
- Selbst-, Mit- und Fremdbestimmung
- Klare und persönliche Sprache
- Wirklich zuhören
- Humor und Wertschätzung



Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen Mut und Kraft für die Umsetzung im Alltag.

Neue Kurse und Referate immer auf meiner Seite
www.respektvoll.ch

Beratungstermine nach Absprache:
s.vogel-engeli@respektvoll.ch



Vermittlung für Kinderbetreuung/Babysitting der pro juventute

Stein am Rhein und umliegende Gemeinden

Beatrice Stadler-Rechsteiner

b.sta-r66@shinternet.ch

