

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

Eine Übersicht der Kursinhalte für **Eltern & Lehrer**
zur **nachhaltigen Festigung** im Alltag.

Der Kinder-Anker (Was wir geübt haben)

1. Regeln mit Sinn



“Regeln
brauchen
immer
Gründe und
Konsequenzen.



Für Eltern & Lehrer: So festigen Sie den Anker

Erklären statt Diktieren:



Wenn Sie eine Regel aufstellen, erklären Sie kurz das **Warum** (den Grund) und was passiert, wenn sie nicht eingehalten wird (die logische Konsequenz).



- Vermeiden Sie willkürliche Strafen.

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

Körperliche Selbstbestimmung & Präsenz



Der Kinder-Anker (Was wir geübt haben)



2. Mein Körper gehört mir



Du entscheidest,
wer Dich
anfassen darf.
Behandle
Menschen so, wie
sie behandelt
werden wollen.



3. Mutig dastehen (Die Power-Pose)



Ich sende
das Signal:
**Ich bin mutig
und stark!**
(Füße auseinander,
Schultern gerade,
Blick in die Augen)



Für Eltern & Lehrer: So festigen Sie den Anker



Respektieren Sie das "Nein"



Akzeptieren Sie, wenn das Kind z.B.
keine Begrüßungsküsschen geben will.

♥ **Vorbild sein:** Fragen Sie selbst um
Erlaubnis bei körperlicher Nähe
("Darf ich dich mal fest drücken?")
und respektieren Sie auch die
Grenzen anderer.

Körpersprache spiegeln



Wenn das Kind unsicher wirkt,
erinnern Sie es sanft: "Zeig mir mal
deine **mutige Löwen-Haltung.**"



• **Loben Sie Präsenz:** "Wow,
wie du heute dahastehst,
das sieht richtig stark aus!"

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

Stark und Resilient: Die inneren Bilder



Der Kinder-Anker (Was wir geübt haben)



4. Impulskontrolle (Die Pause-Taste)



Kontrolliere Deine Impulse, lass Dich nicht von ihnen kontrollieren. Das hilft mir, besser zu entscheiden.



5. Sei der Löwe! (Energie-Management)



Sei keine Mücke (ärgert), sei kein Schaf (lässt sich ärgern). **SEI DER LÖWE:** In der Ruhe liegt die Kraft. Ich entscheide, wofür ich meine Energie nutze.



Für Eltern & Lehrer: So festigen Sie den Anker



Die "Pause-Taste" im Alltag:



Wenn das Kind kurz vor einem Wutanfall steht, nutzen Sie das gemeinsame Wort: **"Drück kurz die Pause-Taste. Erst atmen, dann handeln."**



- **Leben Sie es vor,** wenn Sie selbst gestresst sind.

Die Löwen-Frage:



Wenn das Kind von anderen provoziert wird, fragen Sie: **"Lohnt es sich, dafür Energie zu verschwenden? Was würde der Löwe jetzt tun?"**



- **Erinnern Sie daran:** Ein Löwe nicht auf jedes Bellen reagieren.

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

Umgang mit Worten (Der Filter)



Der Kinder-Anker (Was wir geübt haben)



6. Geschenke vs. "Kacke"



Gute Worte sind **Geschenke** (im Herzen speichern). Schlechte Worte sind wie **Kacke** (nehme ich nicht an). **DU** entscheidest, ob du es annimmst.



7. Beleidigungen sind nur Meinungen



Eine Beleidigung ist nur die Meinung eines anderen. Was nicht richtig ist, ist nicht wichtig.



Für Eltern & Lehrer: So festigen Sie den Anker



Der Annahme-Check:



Wenn das Kind von bösen Worten erzählt, fragen Sie: "**War das ein Geschenk oder Kacke? Willst du das wirklich annehmen und behalten?**"



- Helfen Sie dabei, die "Kacke" mental "wegzuspülen".

Fakten-Check:



Wenn das Kind beleidigt wurde (z.B. "Du bist dumm"), fragen Sie: "**Ist das Wahrheit oder nur deren Meinung?**"



- **Stärken** Sie die eigene Meinung des Kindes über sich selbst.

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

Stark und Resilient: Richtig handeln bei Stress



Der Kinder-Anker (Was wir geübt haben)



8. Hol dir das Gute



Wenn jemand
gemein ist:
Dreh Dich um
und hol dir das
Gute im Leben.



9. Die 3 Schritte bei "doofem" Verhalten



1. Impulskontrolle (Pause);
2. Was will mein Gegenüber? (Will er, dass ich mich ärgere?);
3. Was will ICH? (Glücklich bleiben).



Für Eltern & Lehrer: So festigen Sie den Anker



Fokus-Wechsel unterstützen:



Helfen Sie dem Kind aktiv, aus der negativen Situation herauszugehen.

- "Komm, wir drehen uns jetzt um und machen etwas, das dir guttut." (Physischer Ortswechsel hilft oft). wegzuspülen



Die Nachbesprechung:



Gehen Sie diese drei Schritte nach einem Konflikt in Ruhe durch, nicht währenddessen.



- "Lass uns mal schauen: Hast du Schritt 1 (Pause) geschafft? Was wollte der andere wohl erreichen? Und hast du erreicht, was DU wolltest?"

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

Die bewusste Wahl



Der Kinder-Anker (Was wir geübt haben)



10. Der Grüne Weg vs. Der Rote Weg



Du hast immer
zwei Möglichkeiten.
Der **rote Weg**
(zurückärgern,
Schaf sein) oder
der **grüne Weg**
(Löwe sein,
korrekt handeln).
Entscheide Dich
für **Grün**.



Für Eltern & Lehrer: So festigen Sie den Anker



Die Wegweiser-Frage:



In einer Konfliktsituation genügt oft
die kurze Frage:



**“Auf welchem Weg bist du
gerade unterwegs? Rot oder
Grün?”**

(Physischer Ortswechsel hilft).

Die Nachbesprechung:



Gehen Sie diese drei Schritte nach
einem Konflikt in Ruhe durch, nicht
währenddessen.



- **Loben Sie explizit**, wenn das Kind den grünen Weg gewählt hat, obwohl es schwierig war.

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

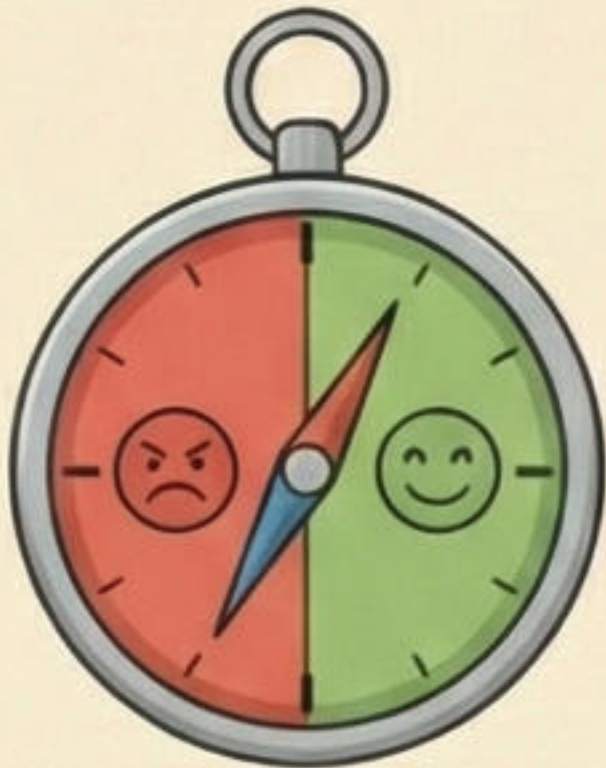
Mein Gefühlskompass



Der Kinder-Anker (Was wir geübt haben)



11. Der Gefühlskompass



Jedes Gefühl ist erlaubt. Es gibt keine falschen Gefühle. Die Nadel ist mal auf Rot und mal auf Grün, das ist normal.



Müde

Geborgen

Einsam

Fröhlich

Traurig

Sicher

Leer

Stolz

Hilflos

Mutig

Neidisch

Glücklich



Für Eltern & Lehrer: So festigen Sie den Anker



Gefühle validieren:



Bewerten Sie Gefühle nicht
("Ist doch nicht so schlimm").



- Fragen Sie stattdessen:
"Wo steht deine
Kompassnadel
gerade?"



- Zeigen Sie, dass auch
Ihre eigene Nadel mal
auf Rot steht und wie
Sie damit umgehen.

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

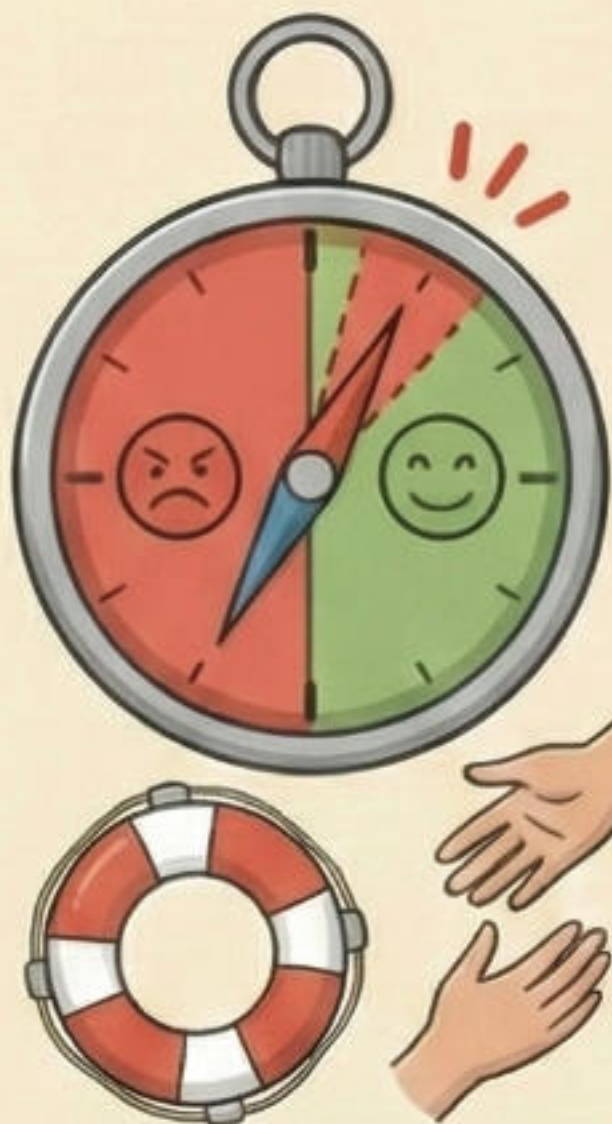
Grenzen und Hilfe



Der Kinder-Anker (Was wir geübt haben)



12. Wann brauche ich Hilfe? (Dauer-Rot)



Wenn der Kompass immer auf Rot ist oder bei psychischer Gewalt: **Hol Dir Hilfe bei Erwachsenen und erzähle alles (jedes Detail).**



Abschluss-Botschaft für das Kind



Für Eltern & Lehrer: So festigen Sie den Anker



Der sichere Hafen sein:



Signalisieren Sie ständige Gesprächsbereitschaft.



- Wenn ein Kind kommt: Zuhören, nicht sofort lösen. Nehmen Sie sich Zeit, fragen Sie nach den Details, ohne Vorwürfe zu machen.
- Nehmen Sie Hinweise auf psychische Gewalt (Mobbing, Ausgrenzung) immer ernst.



**„Du bist wichtig. Du bist stark.
Du hast den Löwen in dir!“**

STARK UND RESILIENT: UNSER GEMEINSAMER ANKER-PLAN

BONUS Anker im Alltag



Der Kinder-Anker (Was wir geübt haben)



Unser Stärke-Löwe malen



Gemeinsam mit den Kindern
ein Bild von einem Löwen
malen:
Jedes Kind malt seinen
eigenen Löwen und
schreibt um den Löwen
seine eigenen Stärken auf.



Für Eltern & Lehrer: So festigen Sie den Anker



Sprüche-Banner aufhängen



- Ich bin ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft (🦁).
- Ich dreh mich um und hole mir das Gute im Leben (☀️).
- Ich höre auf meine Gefühle denn die zeigen mir den Weg wie ein Kompass (🧭).
- Was nicht richtig ist, ist nicht wichtig (❌).

