

TRAUMA SENSITIVE CARE

EIN MINI-EBOOK

WICHTIGE BASISFAKTEN
RUND UM
TRAUMA & RESILIENZ

FÜR ELTERN, LEHRER, COACHES
& ALLE CARETAKER



DANIELA SINSEL : GENERATION CHANGE SUMMIT

FACTS ZU

- WAS IST TRAUMA?
- WAS SIND ACE`S?
- FOLGEN VON TRAUMA
- AUTONOMES NERVENSYSTEM
- SELBST- UND CO-REGULATION
- TRAUMA KREISLAUF IM KLASSENZIMMER

CARE FOR THE CARETAKERS

- PSYCHOEDUKATION
- SICHERHEIT (NERVENSYSTEM MAP)
- ORIENTING (HERE & NOW)
- ATTUNEMENT
- AUTHENTIZITÄT

CARE FOR THE KIDS

- SICHERHEIT
- NERVENSYSTEMREGULATION
- ATTACHEMENT
- EMPOWERMENT
- SOCIAL TOOLS
- FOCUS UND ZIELE

FACTS ZU TRAUMA



1. WAS IST EIGENTLICH TRAUMA?

VIELE MENSCHEN DENKEN BEI TRAUMA AN SEHR EXTREME ERLEBNISSE, KRIEGSVETERANEN ODER UNFÄLLE.

TRAUMA IST JEDOCH NICHT DURCH EIN EREIGNIS DEFINIERT.

TRAUMA IST DIE REAKTION DES KÖRPERS AUF EIN EREIGNIS.

VIELE MENSCHEN ERHOLEN SICH EINFACH, ANDERE ERLEBEN TRAUMA, WEIL SIE IHRE PRIMITIVE ÜBERLEBENSANTWORT AUF GEFAHR NICHT MEHR AUSSCHALTEN KÖNNEN.

TRAUMA IST ALSO EINE ANTWORT AUF EREIGNISSE ODER MISSHANDLUNG MIT PSYCHISCHEN UND KÖRPERLICHEN KONSEQUENZEN. BEVOR WIR UNS DIESE NICHT BEWUSST MACHEN UND SIE "ÜBERSCHREIBEN", KÖNNEN WIR SIE KAUM KONTROLLIEREN.

WIR REALISIEREN HEUTE IMMER MEHR, DASS VIELE PSYCHISCHE REAKTIONEN EIGENTLICH EINE FOLGE VON TRAUMA SIND.

WIR VERSTEHEN VERSCHIEDENE ARTEN WIE SCHOCK-, BINDUNGS- UND ENTWICKLUNGSTRAUMA.

AUCH IST MEHR UND MEHR BEKANNT, DASS TRAUMA NICHT NUR IN DER LEBENSGESCHICHTE DES EINZELNEN MENSCHEN AUFTRITT. ERLEBTES TRAUMA (NATURKATASTROPHEN, GEFANGENSCHAFT, HOLOCAUST, SKLAVEREI, ETC) WIRD ÜBER GENERATIONEN ÜBERTRAGEN IN FAMILIEN UND GESELLSCHAFTEN.
(AUSFÜHRLICHE ZUSAMMENHÄNGE IM TRAUMA KURS).

FACTS ZU TRAUMA



2. WAS SIND ACE`S?

ADVERSED CHILDHOOD EXPERIENCES - ABGEKÜRZT ACE - HEISST AUF DEUTSCH ETWA "WIDRIGE KINDHEITSERFAHRUNGEN". BEREITS 1990 GAB ES EINE GROSSE STUDIE DES CDC (CENTER OF DISEASE CONTROL) IN DEN U.S.A. (VON KAISER/PERMANENTE), DIE ZEHN VERSCHIEDENE ARTEN VON SCHWIERIGEN KINDSHEITSERFAHRUNGEN IDENTIFIZIERT HAT. DIE ERGEBNISSE HABEN GEZEIGT, DASS ES EINEN DIREKTEN ZUSAMMENHANG ZU SCHLECHTER GESUNDHEIT (PHYSISCH UND PSYCHISCH) SOWIE ZU SOZIALEN BEDINGUNGEN IM SPÄTEREN LEBEN GIBT. EINE PIONIERIN IM ÖFFENTLICHEN GESUNDHEITSBEREICH ZU DIESEM THEMA IST DR. NADINE BURKE HARRIS.



DANIELA SINSEL : GENERATION CHANGE SUMMIT

FACTS ZU TRAUMA



3. FOLGEN VON TRAUMA

TRAUMA VERÄNDERT, WIE MENSCHEN SICH SELBST, ANDERE UND DIE WELT BEGREIFEN!

ES UNTERGRÄBT UNSER GLAUBENSSYSTEM ÜBER DIE WELT.

DIE SCHWERE HÄNGT VON FAKTOREN AB WIE DAUER, VORHERSAGBARKEIT UND HEFTIGKEIT DER GRENZÜBERSCHREITUNG ABER AUCH VON DER ART DER BEZIEHUNG.

VERLETZUNGEN DURCH JEMANDEN, DER EIGENTLICH LIEBE UND SCHUTZ GEWÄHRT, SIND OFT SCHWERWIEGENDER UND FÜHREN ZU EINER ABSPALTUNG (DISSOZIATION).

MENSCHEN, DIE TRAUMA NICHT VERARBEITEN KONNTEN, LEBEN HÄUFIG IN EINEM ANDAUERNDEN STRESSZUSTAND (HYPERAROUSAL) ODER IN DER FOLGE MIT DER ERSCHÖPFUNG DER NORMALEN STRESSACHSE.

DAS HAT PSYCHISCHE (Z.B. ANGST- UND PANIKSYMPTOME) ABER AUCH KÖRPERLICHE FOLGEN (PERMANENT HOHE CORTISOLWERTE ERHÖHEN DEN BLUTDRUCK, SCHWÄCHEN DAS IMMUNSYSTEM, BEEINTRÄCHTIGEN DAS WACHSTUM ODER AUCH DIE ERHOLUNG DES NERVENSYSTEMS).

AUCH AUTOIMMUNERKRANKUNGEN UND CHRONISCHE SCHMERZEN WERDEN ZUM TEIL DAMIT IN VERBINDUNG GEBRACHT.

FACTS ZU TRAUMA

4. AUTONOMES NERVENSYSTEM

ES GIBT TRADITIONELLE ERKENNTNISSE, DIE WIR ALLE NOCH AUS DEM BIOLOGIEUNTERRICHT KENNEN:

DAS AUTONOME, ALSO UNBEWUSST UND AUTOMATISCH ABLAUFENDE NERVENSYSTEM HAT DIE GEGENSPIELER:

- SYMPATHIKUS (FIGHT AND FLIGHT)
- PARASYMPATHIKUS (REST AND DIGEST)

ÜBERMITTELT WIRD DAS DURCH EINEN GROSSEN NERV (VAGUSNERV) DER VOM GEHIRN ZU DEN ORGANEN LÄUFT.

INZWISCHEN HAT MAN ABER ENTDECKT, DASS ES IN DIESEM VAGUSNERV AUCH NOCH WEITERE NERVENFASERN GIBT, DIE ZUM GEHIRN SOWIE ZUM HIRNSTAMM ZURÜCKLAUFEN.

EIN PSYCHIATRIEPROFESSOR, DR. STEPHEN PORGES HAT SICH DAS GANZE NOCH GENAUER ANGESCHAUT UND DIE POLYVAGALTHEORIE ENTWICKELT. DIESE BESAGT, DASS DER VAGUSNERV GANZ VERSCHIEDENE ANTEILE HAT (POLY), UNTER ANDEREM AUCH EINEN VORDEREN ANTEIL (VENTRALER VAGUS), DER DAS SOZIALE ENGAGEMENT SYSTEM MANAGED.

VEREINFACHT DARGESTELLT: WENN DER VAGUSNERV UND DAS SOZIALE ENGAGEMENT SYSTEM REIBUNGLSOS FUNKTIONIEREN, DANN IST DER MENSCH AUF GESUNDHEIT, WACHSTUM UND GLÜCK AUSGERICHTET.

DIESES SOZIALSYSTEM FUNKTIONIERT DANN, WENN DIE BEIDEN ANDEREN TRADITIONELLEN TEILE (SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS) IM GLEICHGEWICHT SIND, ANSONSTEN STEIGEN SIE AUS.

DER VENTRALE VAGUS SCHICKT SEINE FASERN AUCH ZUR MUSKULATUR DES GESICHTS UND KEHLKOPF (MIMIK, STIMME, ETC) UND HAT EINE VERBINDUNG ZUM HERZEN (HERZSCHLAG).

DA DAS AUTONOME NS DURCH TRAUMA GESTÖRT WIRD LIEGT IN ÜBUNGEN, DIE DAS SYSTEM WIEDER IN BALANCE BRINGEN EINE GROSSARTIGE HEILUNGSMÖGLICHKEIT.

FACTS ZU TRAUMA



5. SELBST- UND CO-REGULATION

DIE MEISTEN WISSEN , DASS ES MÖGLICH IST, UNSER NERVENSYSTEM DURCH EIGENE ÜBUNGEN ODER INDEM WIR IN KONTAKT ZU EINER RUHIGEN AUSGEGLICHENEN PERSON SIND, ZU REGULIEREN. DAS NENNT SICH SELBST- UND CO-REGULATION.

IDEEN BEI KINDERN:

WENN DAS REPTILIENHIRN SOWIE DAS AUTONOME NERVENSYSTEM FÜR EINEN NOTFALL AKTIVIERT SIND (DER ABER GERADE GAR NICHT STATTFINDET), HELFEN OFT DINGE, DIE MIT RHYTHMUS, WIEDERHOLDUNG ODER DER UNTEREN KÖRPERHÄLFTE ZU TUN HABEN:

- SINGEN, SUMMEN UND CHANTEN
- TANZEN
- TROMMELN ODER KLATSCHEN
- RENNEN UND LAUFEN
- TRAMPOLIN SPRINGEN

AUSSERDEM

- FÜR EINE SICHERE UMGEBUNG SORGEN
- MENSCHLICHER KONTAKT
- KÖRPERHALTUNG VERÄNDERN UND ÖFFNEN (ZUM BEISPIEL MIT DEN ARMEN ETWA S MACHEN, FLÜGEL AUSBREITEN, WERFEN, ARME SCHLEUDERN, UMARMEN)

(AUSFÜHRLICHES WISSEN ZU SENSOMOTORISCHEN TECHNIKEN IM BASIS TRAUMA SENSITIVE CARE KURS.)

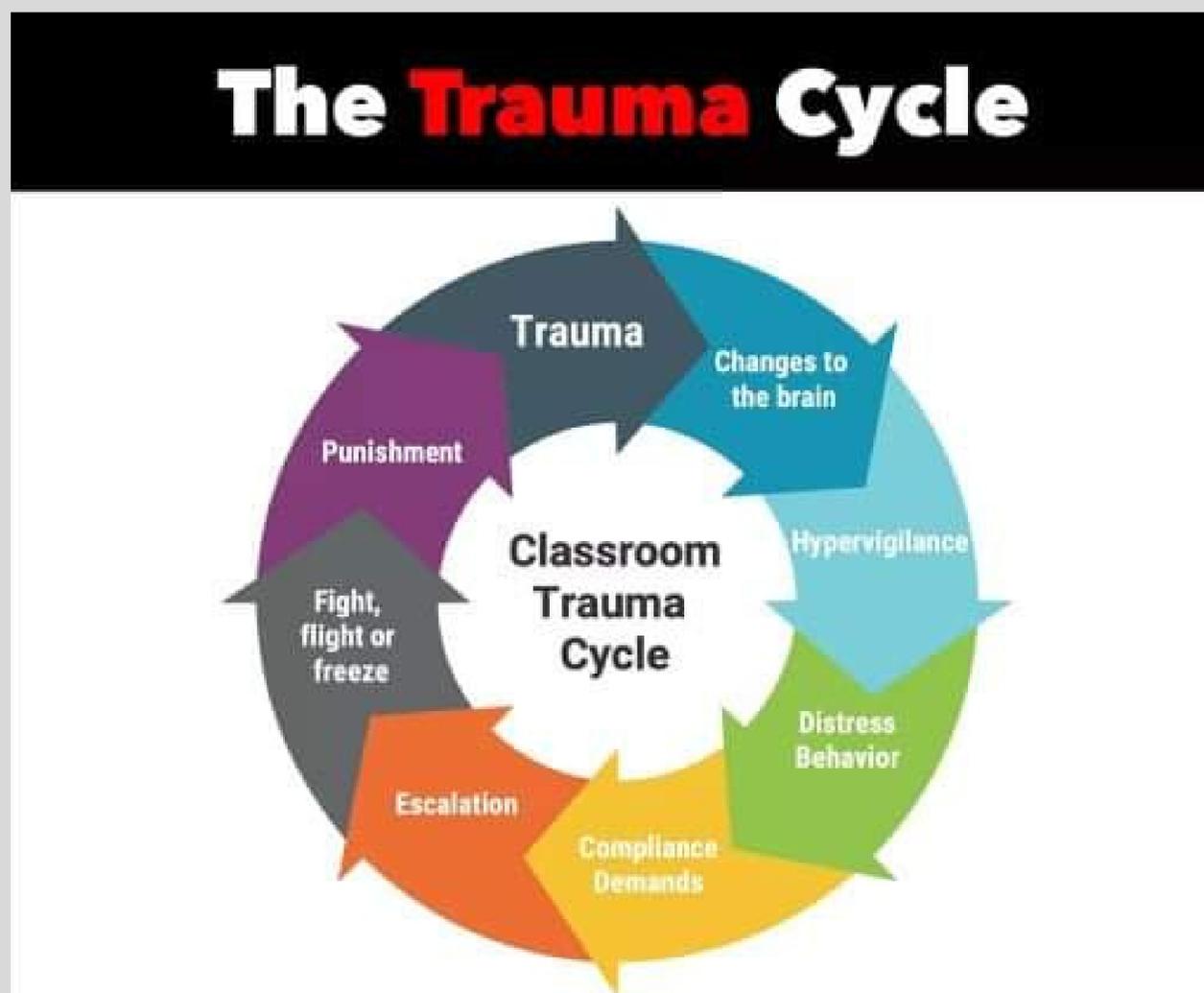
FACTS ZU TRAUMA



6. TRAUMAKREISLAUF IM KLASSENZIMMER

SOLANGE WIR NICHT AUF EINER UMFASSENDEN EBENE VESTEHEN, WELCHE AUSWIRKUNGEN TRAUMA UND TOXISCHER STRESS AUF MENSCHEN HABEN, KOMMT ES IMMER WIEDER ZU UNGLÜCKLICHEN KREISLÄUFEN, ZUM BEISPIEL AUCH IM KLASSENZIMMER, DIE STRESSREAKTIONEN TRIGGERN UND AM ENDE RE-TRAUMATISIEREN.

CREDIT: ENDSECLUSION



DANIELA SINSEL : GENERATION CHANGE SUMMIT

CARE FOR THE CARETAKERS



1. PSYCHOEDUKATION

ES IST WICHTIG, DASS ELTERN, LEHRER UND TRAINER ERFAHREN UND VERSTEHEN, DASS VIELE "UNANGEMESSENE REAKTIONEN" DER KINDER IN WIRKLICHKEIT STRESSREAKTIONEN SIND,

BZW IM ERWEITERTEN SINN, WENN KEIN AKTUELLER STRESS VORHANDEN IST, REAKTIONEN AUF ERLEBTES TRAUMA SEIN KÖNNEN.

FIGHT:

SCHREIEN UND SCHIMPFEN, BEISSEN, KICKEN, BOXEN, UNANGEMESSENES KONTROLLVERHALTEN, DINGE VERLANGEN, NICHT COMPLIANT SEIN, IRRITIERT, AGGRESSIV

FLIGHT:

EINFACH WEGRENNEN, UNKONZENTRIERT, HYPERAKTIV, RUHELOS, DAUERND ABGELENKT, AUFSCHIEBEN UND VERMEIDEN, ÄNGSTLICH, PANISCH, GRÜBELND

FREEZE:

EINEN LEEREN KOPF HABEN, NICHTS MEHR WISSEN, ALLES VERGESSEN, STÄNDIG ZONED OUT SEIN, TAG TRÄUMEN, NICHTS FERTIG KRIEGEN, DEPRESSIV, IMMER GELANGWEILT, HILFLOS

CARE FOR THE CARETAKERS



2. SICHERHEIT (NERVENSYSTEM MAP)

FÜR LEHRER, ELTERN UND ALLE MENSCHEN, DIE KINDER BEGLEITEN IST ES WICHTIG, DASS SIE IHRE EIGENEN GEFÜHLE UND REAKTIONEN GUT KENNEN UND SIE EINORDNEN KÖNNEN.

DABEI ERGIBT SICH EINE NERVENSYSTEM LANDKARTE:

- WAS TRIGGERT UNS UND BRINGT UNS IN EINEN "FIGHT & FLIGHT" ZUSTAND
- WELCHE SIND SOGENANNT GELIMMER? UND HELFEN UNS, IN EINEN ENTSPANNTEN ZUSTAND ZU KOMMEN
- WANN RUTSCHEN WIR IN EINEN FREEZE ZUSTAND ODER SPALTEN UNSERE GEFÜHLE AB ODER FÜHLEN UNS WERTLOS UND ERSCHÖPFT?
- WIE KÖNNEN WIR UNSER SOZIALES NERVENSYSTEM TÄGLICH STÄRKEN?

EINIGE BEISPIELE:

- AUF AUGENKONTAKT MIT ANDEREN ACHTEN
- PAUSEN EINBAUEN UND IMMER WIEDER TIEFE ATEMZÜGE MACHEN
- INTENSIV ZUHÖREN, WENN EIN ANDERER SPRICHT
- DEN EIGENEN GESICHTSAUSDRUCK WAHRNEHMEN UND FÜHLEN
- DIE EIGENEN EMOTIONEN WAHRNEHMEN UND INTENSIV FÜHLEN

HIERDURCH WIRD ES MÖGLICH, DASS WIR DEN KINDERN UNSER GUT REGULIERTES UND RESPONSIVES, ALSO ANTWORTENDES, SOZIALES NERVENSYSTEM ANBIETEN KÖNNEN UND ZUDEM AKTIONEN DER KINDER BESSER ERFASSEN UND NICHT UMGEHEND PERSÖNLICH NEHMEN.

CARE FOR THE CARETAKERS



3. ORIENTING (HERE & NOW)

EINE DER EINFACHSTEN TECHNIKEN,
DAS EIGENE NERVENSYSTEM ZU BERUHIGEN IST DIE
RE-ORIENTIERUNG ZUM HIER UND JETZT!

- ÜBER DIE SINNE
- ÜBER DIE KÖRPERWAHRNEHMUNG (BODYSCAN)
- ÜBER DIE NATUR
- ÜBER DEN BLICK ZUM HORIZONT
- ÜBER DEN ATEM
- U.V.M.

CARE FOR THE CARETAKERS



4. ATTUNEMENT

WENN EIN ERWACHSENER IN GUTEM KONTAKT ZU SICH SELBST IST, IST ES MÖGLICH, DASS ER SICH AUF DAS KIND UND SEINE BEDÜRFNISSE EINSTELLT.

HIER EINIGE CO-REGULATIONS-STRATEGIEN, DIE HELFEN, WENN WIR VOM STRESS DES KINDES MITGERISSEN WERDEN:

- AN EINEN RUHIGEN ORT, IN EINE RUHIGE ECKE DES KLASSENZIMMERS GEHEN
- PHYSISCH AUF AUGENHÖHE MIT DEM KIND GEHEN, SICH ALSO ZUM BEISPIEL HINSETZEN
- AUF EINEN WARMEN RUHIGEN TONFALL DER STIMME ACHTEN
- KLAR KOMMUNIZIEREN
- GEFÜHLE DES KINDES VALIDIEREN (ERNST NEHMEN, GLAUBEN, BESTÄTIGEN)
- KEINE ÜBERFORDERNDEN FRAGEN WIE: WAS IST DENN JETZT LOS MIT DIR? WAS BRAUCHST DU DENN SCHON WIEDER?
- IN SICHTWEITE DES KINDES BLEIBEN
- COPING SKILLS MODELLIEREN, DAZU EINLADEN DURCH VORMACHEN (GROUNDING- ODER ATEMTECHNIKEN)
- DEM KIND ZEIT GEBEN

CARE FOR THE CARETAKERS



5. AUTHENTIZITÄT

WENN WIR AUTHENTISCH SIND, ENTSTEHT EIN EINZIGARTIGES RESONANZFELD UM UNS, DASS MENSCHLICHES LERNEN UND WACHSEN MÖGLICH MACHT.

UM MIT MIR SELBST UND MIT ANDEREN IN AUTHENTISCHEN KONTAKT TRETEN ZU KÖNNEN, BRAUCHEN WIR VERTRAUEN UND EMOTIONALE SICHERHEIT. GUTER SELBSTKONTAKT IST BEI VIELEN ERWACHSENEN DURCH TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN REDUZIERT.

IN DER GEMEINSCHAFT (FAMILIE, KLASSE, ETC) SIND SICHERE EXPERIMENTIERRÄUME WICHTIG, IN DENEN WIR KOMMUNIKATION S- UND PRÄSENZTRAINING ERLEBEN KÖNNEN, OHNE GEFAHR ZU LAUFEN, VERBINDUNG ZU VERLIEREN. DIES IST EIN BAUSTEIN VON ECHTER TEAMBILDUNG.

ALS EINZELNE PERSON SIND WICHTIGE SCHRITTE ZU AUTHENTIZITÄT

- ABLEHNUNG AUSHALTEN (TRIGGER AUF DER NERVOUS SYSTEM MAP EINORDNEN KÖNNEN)
- EIGENE BEDÜRFNISSE KENNEN UND KOMMUNIZIEREN KÖNNEN
- GRENZEN SETZEN UND VERBUNDENHEIT DABEI AUFRECHT ERHALTEN
- GEGENÜBER SO RESPEKTIEREN WIE SIE SIND (ERNEUT TRIGGER LANDKARTE KENNEN UND BENUTZEN)

CARE FOR THE KIDS



1. SICHERHEIT UND 2. NERVENSYSTEMREGULATION

WENN KINDER IM SURVIVAL MODUS SIND, IST IMMER DAS GROSSHIRN OFFLINE! DESSEN MÜSSEN WIR ERWACHSENEN UNS BEWUSST SEIN! KEIN KIND KANN DANN KLUGE WORTE VERSTEHEN ODER GUTE INTENTIONEN SPÜREN!

PUNKT NUMMER 1 IST IMMER : SICHERHEIT ETABLIEREN!

WENN DAS ÄUSSERLICH NICHT GEHT HELFEN FOLGENDE GROUNDING IDEEN:

- DEM KIND DIE AUFGABE GEBEN FOLGENDES ZU NENNEN (MODIFIZIERTE 5 SINNE ÜBUNG):

5 GRÜNE DINGE

3 WEICHE DINGE

3 GERÄUSCHE

3 GERÜCHE

1 SACHE DIE ES DIREKT ANFASST

- GROUNDING BOX PARAT HABEN: MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN, PLAYLIST DER LIEBLINGSMUSIK, KAUGUMMIS, CHILI SCHOTEN, SCHÖNEN FOTOS, VERSCHIEDENEN STOFFEN UND STEINEN ZUM TASTEN, ETC.

- MIT DEM KIND KONTAKT ZUM ATEMRYTHMUS, HAUTWAHRNEHMUNG, FÜSSE AUF WECHSELNDEM UNTERGRUND, HERZRHYTHMUS, UVM. GEMEINSAM MACHEN

CARE FOR THE KIDS



3. ATTACHEMENT

IN EINER BEWUSSTEN BEZIEHUNG WIRD ES MÖGLICH, DURCH EINE TRAUMA INFORMIERTE LINSE AUF DAS WAS VORFÄLLT ZU SCHAUEN:

BEZIEHUNGSABBRUCH:

- KIND UND/ODER ERWACHSENER NIMMT ÜBER EINEN KÖRPERSCHLÜSSEL GEFAHR WAHR (ABHÄNGIG VON FRÜHEREN ERFAHRUNGEN)
- SHIFT IN DIE VAGUSANTEILE DIE FÜR FIGHT UND FLIGHT ZUSTÄNDIG SIND, ALSO ANGRIFF/UNSACHLICHER STREIT/ETC ODER SHUTDOWN DES NERVENSYSTEMS (RÜCKZUG, BELEIDIGT SEIN, KONTAKTABBRUCH)

BEZIEHUNGSREPARATUR:

- KIND UND/ODER ERWACHSENER NEHMEN ÜBER KÖRPERAUSDRUCK SICHERHEITSSCHLÜSSEL WAHR, WECHSELN IN DEN VENTRALEN VAGUSANTEIL DES NERVENSYSTEMS, FÜHLEN SICH SICHER UND ANGENOMMEN
- CONNECTION UND CO-REGULATION WERDEN MÖGLICH

CARE FOR THE KIDS



4. EMPOWERMENT

FÜR ALLE MENSCHEN, DIE IN IRGEND EINER FORM TRAUMA ERLEBT HABEN, IST DER SHIFT AUSSCHLAGGEBEND VON

"POWER OVER" ZU "POWER WITH" !!

- ALS CARE TAKER KANN ICH MEINEM KIND MEHRERE OPTIONEN ZUR WAHL STELLEN, ANSTATT STRIKT VORZUGEBEN. DAS HILFT DEM KIND WIEDER ETWAS BODEN UND DAS GEFÜHL VON KONTROLLE ZU ETABLIEREN.

- UNSERE GEHIRNE SIND EIGENTLICH AUF KOOPERATION UND KOLLABORATION PROGRAMMIERT. IN BINDUNGSTRAUMATISIERUNGEN HABEN KINDER EVT. DOMINANZ UND UNTERDRÜCKUNG ERLEBT UND REAKTIONSMUSTER DARAUFHIN AUSGEBILDET.

- EMPOWERMENT BEDEUTET BEWUSST AUTONOMIE UND SELBSTBESTIMMUNG DES KINDES ZU FÖRDERN.

- ALS CARE TAKER ZUVERLÄSSIG SEIN! UND AUF EINE GEWISSE VORHERSAGBARKEIT ACHTEN - KINDER KOMMEN ZURÜCK IN IHRE POWER, WENN SIE NICHT PERMANENT IHRE UMGEBUNG AUF GEFAHREN HIN SCANNEN UND SCHWIERIGKEITEN ANTIZIPIEREN MÜSSEN.

- HALTUNG DEM KIND GEGENÜBER: ANSTATT "WHATS WRONG WITH YOU?" ACHTSAM UND LIEBEVOLL RAUM GEBEN UND WECHSELN ZUR INNEREN FRAGE "WHAT HAPPENED TO YOU?".

CARE FOR THE KIDS



5. SOCIAL & MINDSET TOOLS

WENN KINDER EIN REGULIERTES NERVENSYSTEM HABEN UND IN GUTEM KONTAKT MIT AUTHENTISCHEN ERWACHSENEN SIND, KÖNNEN SIE VIELE VERSCHIEDENE TOOLS ANWENDEN, DIE SIE STÄRKEN ODER MIT SICH SELBST, IHREN WÜNSCHEN ODER ANDEREN KIDNERN VERBINDEN.

MINDSET ARBEIT WIRD DANN MÖGLICH:

ZUM BEIPIEL "COPING THOUGHTS" IM ALLTAG:

- "ES GELINGT MIR NICHT ALLES, ABER ICH BIN FLEXIBEL UND HABE IMMER NEUE IDEEN."

- "MANCHE MENSCHEN MÖGEN MICH, ANDERE NICHT."

- "DAS IST JETZT TOUGH, ABER ICH BIN AUCH TOUGH."

" DAS TUT JETZT WEH, ALSO SCHAU HEUTE BESONDER GUT NACH MIR."

- "ICH BIN IMMER WICHTIG UND RICHTIG SO WIE ICH BIN - NO MATTER WHAT."

SOBALD KINDER IN EINEM AUF SOZIAL GESTELLTEN NERVENSYSTEMZUSTAND SIND (ENTWEDER DURCH SELBST- ODER CO-REGULATION) WERDEN KOMMUNIKATIONSÜBUNGEN UND AUSTAUSCH IN DER KLASSENRUNDE MÖGLICH.

CARE FOR THE KIDS



6. FOCUS & ZIELE

ERST WENN SICHERE VERBUNDENE BEZIEHUNGEN BESTEHEN ZWISCHEN KINDERN UND CARE TAKERN, WERDEN ZIELSETZUNG, VERBUNDEN MIT DEM KERN DES KINDES SOWIE SEINEN EMOTIONEN UND FOKUS HALTEN MÖGLICH. WENN DAS KIND/DER JUGENDLICHE SICH AUS DEM NOTFALLZUSTAND HERAUSBEWEGT, WIRD ES WICHTIG, SICH AUF DER LINIE DER BEGLEITUNG EINZUORDNEN, FLEXIBEL UND BEWUSST, DENN DIESE KINDER WERDEN NUN UMSO KLARER FÜR IHRE TRAUME UND ZIELE VORANGEHEN.

PHASE 1

ELTERN SETZEN ZIELE UND MOTIVIEREN DIREKT. BEI KLEINEN KINDERN.

PHASE 2

DIE KINDER ZU EIGENEN ZIELEN ERMUTIGEN UND DARAUFG KONZENTRIEREN, AN EIGENEN PROJEKTEN GUTE ORGANISATION ZU ,MODELLIEREN!) - NOCH IMMER LERNEN DIE KINDER AM MEISTEN, IN DEM SIE UNS BEOBACHTEN. KINDER MIT COACHING ANSATZ BEGLEITEN ANSTATT ZU KONTROLLIEREN UND ZU BETSRAFEN. VERANTWORTUNG TEILEN.

PHASE 3

VERANTWORTUNG AUF DAS KIND ÜBERTRAGEN. UNTERSTÜTZERROLLE EINNEHMEN, OHNE IMMER WIEDER SUBTIL ZU BEWERTEN UND ZU SANKTIONIEREN. ERST FRAGEN, OB EIN VORSCHLAG ODER EINE IDEE ZUM PROJEKT DES KINDES ERWÜNSCHT SIND!

PHASE 4

EMPOWER, CHAMPION AND TROUBELSHOOT! DA SEIN WENN ES UNS BRAUCHT. UND IMMER IM BEWUSSTSEIN BEHALTEN: JUNGE ERWACHSENE HABEN IHRE GEHIRNENTWICKLUNG ERST ETWA MIT 25 JAHREN ABSGESCHLOSSEN.

EVERY KID IS
ONE CARING
ADULT AWAY
FROM BEING
A SUCCESS STORY.
- JOSH SHIP



DANIELA SINSEL : GENERATION CHANGE SUMMIT

WISSENSCHAFTLICHE & THEORETISCHE
ERKLÄRUNGEN U.A. BASIEREND AUF DER
POLYVAGALTHEORIE VON PROF. STEPHEN
PORGES

UND

LEICHT IM ALLTAG ANWENDBARE TOOLS
AUS DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE & DEM
FAMILIENALLTAG

IM

21-TÄGIGEN ONLINE KURS



DANIELA SINSEL : GENERATION CHANGE SUMMIT