

# WORKSHOP 6

MIT HELENA WEINGARTNER BRUNNER

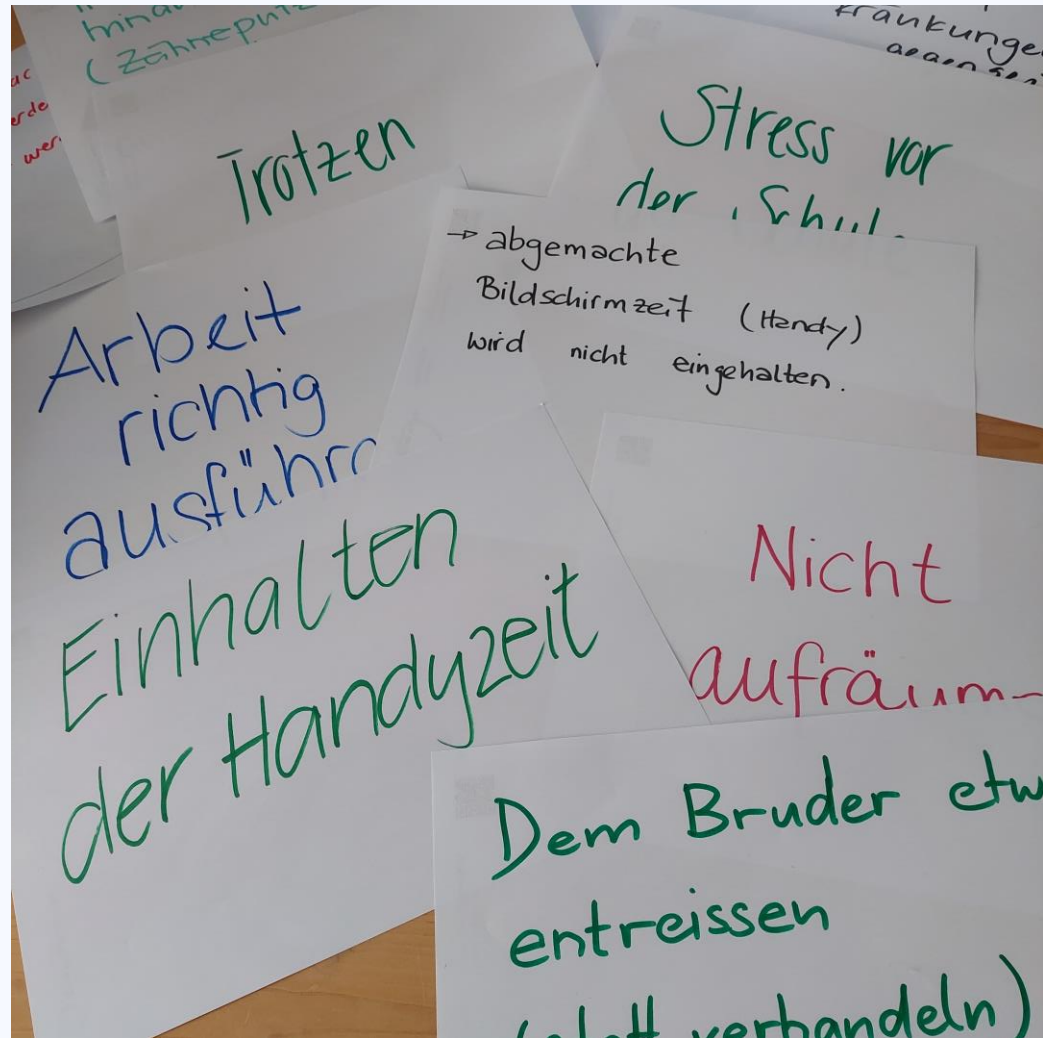
IN DER  
ESKALATION  
MENTAL  
GROSS  
BLEIBEN



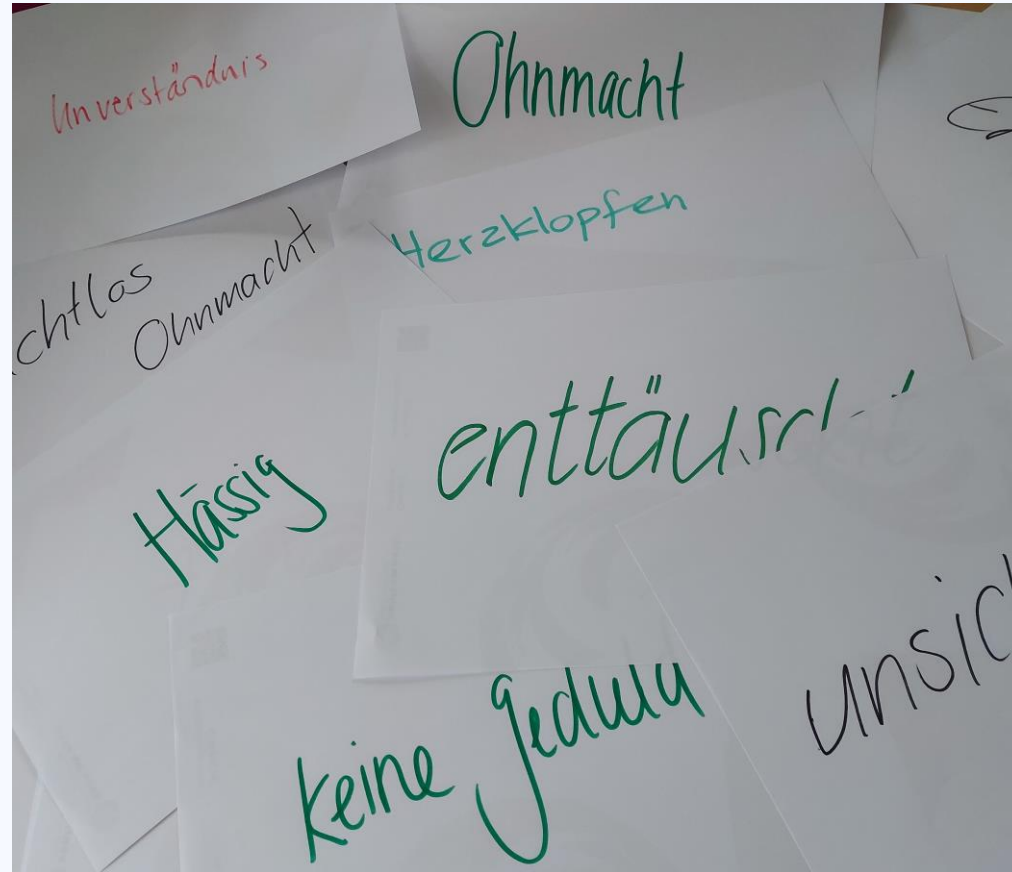
# WUT UND SELBST-MANAGEMENT



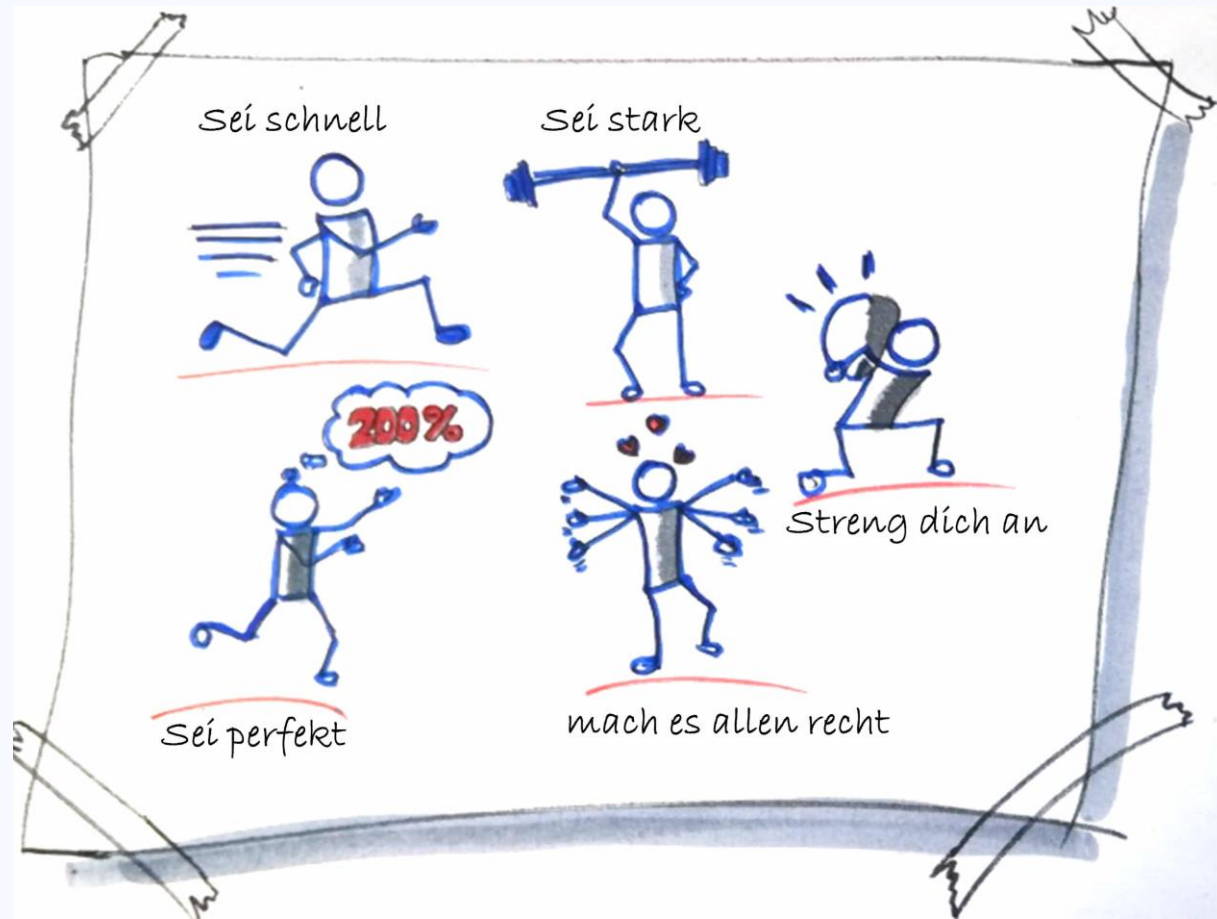
# 1. KINDLICHES VERHALTEN DAS ELTERN ABLEHNEN



## 2. EIGENE GEFÜHLE ALS ELTERN



# 3. TRIGGER



# 4. INNERE DISTANZ ERWACHSENEN EBENE



# 5. PRÄSENZ WIDERSTAND FÜHRUNGS- KRAFT





Deeskalation  
Die Kunst der  
Selbst-  
steuerung

Fürsorge  
im Gespräch  
bleiben

Präsenz  
und  
Widerstand

Unterstützung  
holen  
Scham  
ablegen



## **Gedanken / Sätze, die die Wut auf das Kind verstärken**

- Es macht es extra
- Es will mich nur ärgern
- Es denkt nur an sich
- Eigentlich weiss es ganz genau, was ich erwarte
- Nur mein Kind ist so schwierig / unsere Kinder
- Was denken wohl die Anderen

*Quelle: Matthew McKay: Wenn Eltern die Wut packt*

## **Erfolgreiche Gedanken gegen aufkommende Wut**

- Das Verhalten, das mich wütend macht, liegt am Entwicklungsstadium. Kinder müssen solche Stadien durchmachen, das ist in diesem Alter normal
- Das Kind will mich gar nicht ärgern. Es will damit nur seine Situation bewältigen
- Das Kind kann gar nicht anders, als zu schreien, wütend zu sein, mich zu unterbrechen, Zuwendung zu fordern, zu streiten
- Halte durch! Du wirst auch ohne Wutanfall damit fertig

# LITERATUR



# LITERATUR

