

A close-up photograph of a large, multi-petaled flower, likely a chrysanthemum, in shades of pink and purple. The petals are layered and detailed, with some showing a gradient from light pink to deeper purple. The background is softly blurred, focusing attention on the flower's texture and color.

Ermutigende Erziehung

Wie fühlt sie sich an?

Wie und wo wirkt sie?

Wie klingt sie?

1. Wie fühlt sich Ermutigung an?



Ermutigungsübung



1. Ein Wort aufschreiben: Wie fühle ich mich jetzt gerade?
2. Austausch in 2er Gruppen, je ca. 3 Minuten:
 - Mein Hobby, meine liebste Tätigkeit, mein besonderes Interesse, was versetzt mich in Begeisterung?
 - Was gefällt mir daran? Wie fühle ich mich dabei?
3. Ein Wort aufschreiben: Wie fühle ich mich jetzt gerade?



Wie fühlst du dich gerade?


- Wach?
- Motiviert?
- Neugierig?
- Lebendig?
- Offen?
- Interessiert?
- Angeregt?
- Wahrgenommen?
- Wertgeschätzt?
- Wohl?
- Erfreut?
- Warm?



Was ist passiert?

- Körper und Geist in Harmonie
- Motivationssysteme im Mittelhirn aktiviert
- Wohlfühlhormone ausgeschüttet
- Spiegelneuronen aktiv
- Angst-Stress-System beruhigt
- Herzschlag und Durchblutung, Immunsystem

Das ist Ermutigung!

- Begriff in Psychologie und Pädagogik seit 1904 von Alfred Adler
- Definition: 
Mut machen (durch förderliches Zureden, auch Gestik und Mimik).
- Ermutigung ist alles, was Anderen oder uns selbst Mut macht und Auftrieb gibt.
- Es ist die Kraft, die das natürliche Wachstumspotential in Kindern und Erwachsenen zur Entwicklung bringen kann.

Ermutigungsübung

Schatzkiste

- Jede Person darf eine oder mehrere Dinge sagen, die gut an ihm sind, die sie gut gemacht hat, die ihr gefallen haben oder die gut an einer anderen Person sind.
- Zusammen die Schatzkiste in einem gewissen Zeitraum auffüllen.
- Wenn sie voll ist, zusammen etwas Schönes machen.



«Jeder einzelne Gedanke wird im Gehirn in Form
von Nervenzellverbindungen gespeichert.»

Prof. E. Kendall,
Nobelpreis für Medizin, 2000

Einführung

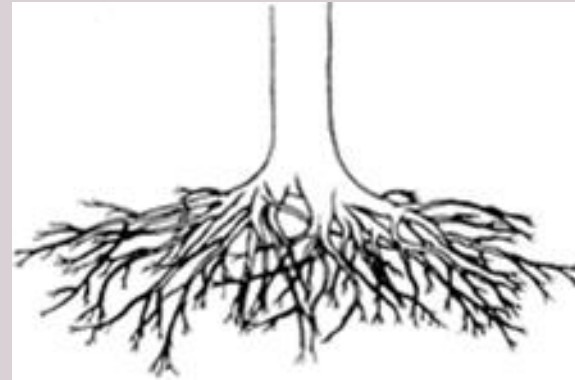
Jeder Mensch hat zwei Grundbedürfnisse, zwei Erwartungen an das Leben, die er aus seiner ersten Zeit im Mutterleib mitbringt:

1. Zugehörigkeit
2. Entwicklung

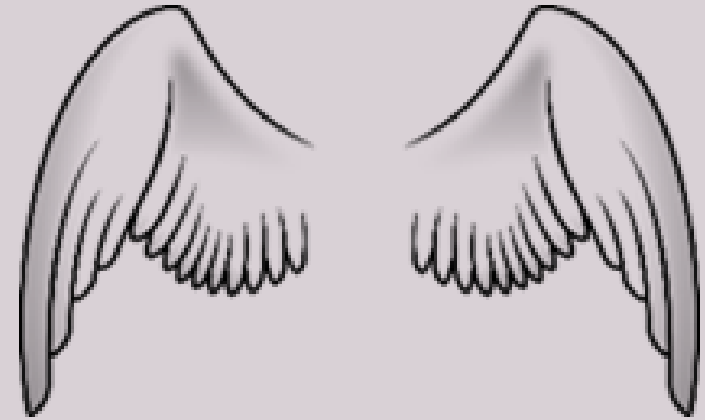


Zugehörigkeit

- Enge Verbundenheit
- Sicherheit
- Gemeinschaftsgefühl
- Angenommen sein
- Sich zugehörig fühlen



Entwicklung



- Individuum sein
- Eigenes Potential entfalten und über sich selbst hinauswachsen
- Freiraum für eigene Erfahrungen, Gelegenheit zu forschen und auszuprobieren
- Aus eigenen Fehlern selber lernen dürfen

Zugehörigkeit und Entwicklung

Nur wenn Zugehörigkeit und Entwicklung gewährleistet sind, entwickelt sich der Mensch physisch und psychisch gesund.



Jeder Mensch lebt in diesem Spannungsfeld und muss für sich die Balance finden.

«Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.»



Goethe



«Geborgenheit und Freiheit sind die beiden Dinge, welche Kinder zum glücklich sein brauchen.»

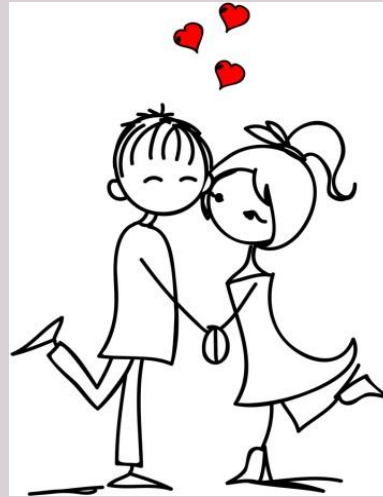
Lindgren

Unser Hirn ist so beschaffen,
dass die Grundbedürfnisse und
Erwartungen erfüllt werden.
Drei Systeme arbeiten daran.

2. Wie und wo wirkt Ermutigung?

Drei Systeme

1. Motivationssysteme
2. Spiegelneuronen
3. Angst-Stress-System



1. Motivationssysteme

Immer wenn die Motivationssysteme im Mittelhirn aktiviert sind, schütten sie innert Sekunden Botenstoffe (=Hormone, Neurotransmitter) aus.

- a) Dopamin
- b) Oxytocin
- c) Endorphin

Alle drei wirken wohltuend und verstärken sich gegenseitig.

a) Dopamin

- Es erzeugt ein Gefühl des Wohlbefindens.
- Es versetzt den Organismus physisch und psychisch in einen Zustand von Konzentration und Handlungsbereitschaft.
- Dopamin fördert das Erinnerungsvermögen.

b) Oxytocin

- Oxytocin fördert das Wohlbefinden und fördert Bindungen zu anderen Menschen.
- Bei vertraulichen Begegnung zwischen zwei Menschen
- Stabilisiert rückwirkend Bindungen
- Erhöht Bereitschaft, Vertrauen zu schenken.
- Löst Fürsorgeverhalten und Kooperation aus.

c) Endorphin

- Endorphine sind die körpereigenen Schmerzmittel (Opioide).
- Haben einen sanften, beruhigenden, wohltuenden Effekt.
- Beruhigen das Angst-Stress-System.
- Verringern Beschwerden, Schmerzen und Unruhe.
- Erhöhen die Lebensfreude.



Was ist der Auslöser, damit die
Motivationssysteme die drei Botenstoffe
ausschütten und
diese dann ihre Wirkung entfalten
können?



Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr, ...

- wie der Wunsch, von anderen wirklich gesehen zu werden
- die Aussicht auf Anerkennung
- Gelingende Gemeinschaft, Kooperation
- Wertschätzung, Zärtlichkeit und Erfahrung von Liebe finden und **geben**

Motivationssysteme

Auch aktiviert durch:

- Aufenthalt in der Natur (Natur, Pflanzen, Tiere)
- Lachen, Humor
- Geschichten, Rituale
- Schöne Musik, Singen
- Tanz, Rhythmus, Verse

2. Spiegelneuronen



- Sind aktiv, wenn ein Mensch im eigenen Organismus nacherlebt, was er bei einem anderen sieht.
- Sitzen neben Nervenzellen, welche Muskelbewegungen kontrollieren.
- Sind Voraussetzung für Lernen durch Nachahmen.
- Feuern auch, wenn an eine Handlung nur gedacht wird.
- Voraussetzung für soziale Resonanz, Mitgefühl, Empathie, Vertrauen





Das menschliche Gehirn
ist ein

«Sozial-Organ»

und reagiert süchtig nach Bindung!



3. Angst-Stress-System



- Falls Gefahr: Alarm-Botenstoffe versetzten Körper in Alarmbereitschaft
- Reptilienhirn aktiv
- Flucht, Kampf oder Erstarrung
- Grosshirn inaktiv, Zuhören, Sprechen, Erinnern erschwert
- Falls keine Gefahr: Signale an Grosshirn

Das Gehirn



- Das Gehirn steuert zusammen mit dem Rückenmark und dem Nervensystem alle mentalen Prozesse und körperlichen Handlungen.
- **Grosshirn:** Bewusst und steuerbar. Denken und Sprache. Planung.
- **Limbisches System:** Emotionales Gehirn
- **„Reptilienhirn“:** automatische Funktionen, unbewusst und nicht steuerbar (alle überlebenswichtigen Funktionen)

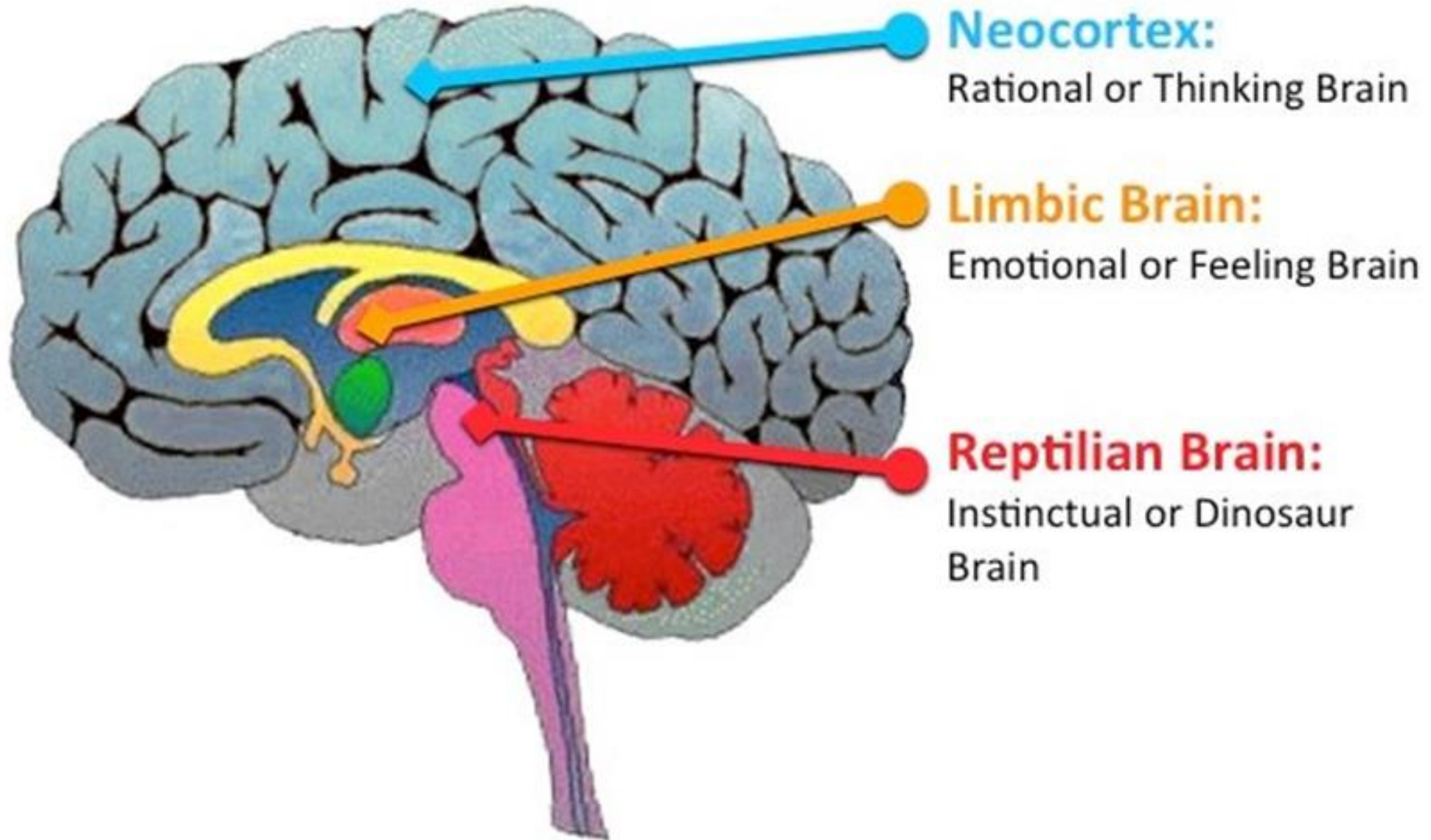


Das limbische System

Das emotionale Gehirn

- Steuert alle Emotionen und körperlichen Reaktionen, die mit Emotionen zu tun haben
- Enge Verbindung mit Motivationssystemen
- Verbindung mit Angst – Stress - Zentrum
- Verbindung mit Erinnerungszentrum





Neocortex:

Rational or Thinking Brain

Limbic Brain:

Emotional or Feeling Brain

Reptilian Brain:

Instinctual or Dinosaur Brain



Wie schaffen wir ein Umfeld, in dem
Kinder/ Menschen stressfrei gedeihen,
bzw. Zugehörigkeit und Entwicklung
erfahren dürfen?

Ermutigender Erziehungsstil

- Gleichwertigkeit und Respekt (nicht Gleichberechtigung), positives Menschenbild
- Demokratisch, gibt Wahlmöglichkeiten
- Alle Gefühle sind erlaubt
- Respekt und freundliche Grenzen
- Nicht verwöhnend



**Die ermutigende Erziehung setzt die Erkenntnisse
der Hirnforschung um!**

„Ohne Ermutigung in der Kindheit, im Jugendalter,
aber auch im Erwachsenenalter,
sind Menschen grundsätzlich nicht entwicklungs-
und lebensfähig.“

Jürg Frick

3. Wie klingt Ermutigung?

Wie klingt Ermutigung?

So sprechen, dass Kinder zuhören!

So zuhören, dass Kinder sprechen!

Die ermutigende hirngerechte Sprache ist eine klare Sprache!

- Bietet Sicherheit, vermindert Stress



- Fördert Zugehörigkeitsgefühl und Mitgefühl



- Ermöglicht Freiraum und Entwicklung



Ermutigende Sprache

Bietet Sicherheit, vermindert Stress

- Vermeidet Stress, beruhigt
- «*Oh, je, das kann passieren ...*»
- «*Was kann dir helfen ...*»
- «*Es hat genug / jeder darf mal / alle kommen dran.*»
- Positive hirngerechte Formulierungen, sagen, was sein soll
- «*Sobald du fertig bist, können wir ...*»



Ermutigende Sprache

fördert Zugehörigkeitsgefühl und Mitgefühl



- Freundliche Stimme, freundlicher Blick, auf Augenhöhe
- Niemanden ausschliessen, kein Liebesentzug
- Viele verbindende Wörter verwenden:
«*Wir, Alle, Zusammen, Beide, Gemeinsam, Bei uns, Für uns, Miteinander*»
- «*Bei uns ist es so ...*»
- «*Ihr beide habt zusammen Streit? Finder ihr zusammen eine Lösung?*»
- «*Wie können wir es machen, dass alle ...*»

Ermutigende Sprache

Fördert Freiraum und Entwicklung



- Machen lassen, weniger dreinreden, weniger korrigieren, weniger befehlen
- *«Das ist eine gute Idee, probiere es doch mal aus.»*
- Vertrauensvorschuss geben, Fehler machen, erleben und selber korrigieren lassen
- *«Was kann dir helfen...?»*
- Wahlfreiheit und die Meinung des Kindes erfragen
- *«Was meinst du / denkst du / sollen wir ...?»*

«Freude ist das Indiz,
inneren Wachstums.»

Montessori

Wozu ermutigen wir?

- Ermutigungskreislauf
- Freude am Lernen
- Angst-Stress-System beruhigen, damit Grosshirn aktiv sein und lernen kann.
- Gemeinschaftsgefühl, Kooperation, Mitgefühl entwickeln
- Gesundheit, Wohlbefinden und gute Beziehungen

«Ermutigung vollzieht sich meistens nicht
in grossen Sprüngen,
sondern in kleinen Schritten.»

Frück



Angebote

- **ErmutigungsSeminar:** Kombination aus Weiterbildung und Coaching: Erziehungskonzept lernen und einüben
Dienstag Abend: Beginn 11. September 2018, 10 x 2 Std.
Samstag Morgen: Beginn 27. Oktober 2018, 6 x 3 Std.
- **Unerwünschtes Verhalten der Kinder verstehen und besser reagieren:** 2-teiliger Workshop: 2./23. Oktober 2018, 2 x 3 Std.
- **Viele weitere Angebote auf www.elisabethdillmann.ch**

Schlussrunde

- Welches AHA-Erlebnis hatte ich heute?
- Was nehme ich mit nach Hause?
- Was werde ich ab morgen umsetzen?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

