

# Merkblatt

## Kinder stärken



# Strategien zur Stärkung



- es gibt verschiedene Kinder-/Menschentypen, die man mit 8 Tiertypen beschreiben kann
  - > alle Typen sind gleich gut, nämlich so wie sie sind
  - > das annehmen entspannt Situationen und gibt Handlungsspielraum
  - > ICH BIN GUT SO WIE ICH BIN
- Gedankenwirkungskreislauf
  - > eigene Glaubenssätze überprüfen, Interpretationen
  - > subjektive Wahrnehmung ist nicht immer die Realität
- Geschichte Mücke- Schaf und Löwe
  - > Wer will ich sein? Wie entscheide ich mich FÜR mich?
  - > Mit wem verbringe ich die meiste Zeit?
  - > Opfer ist nicht immer Opfer und Täter nicht immer Täter
  - > keine Schuldigen Suchen, Lösungen finden
  - > das Gute fokussieren, nicht am Schlechten „kleben bleiben“
- Merksätze wiederholen und üben:
  - > mutiger Stand: „Beine auseinander, Schultern gerade, ich schau dir in die Augen.“
  - > Beleidigungen: „Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft!“
  - > wenn es mir dort nicht gut geht: „Dreh dich um und geh dahin, wo es dir gut geht!“
  - > wenn jemand festgehalten wird: „Lass mich los!“  
+ „Komm zum Punkt und laßer nicht drum rum!“
  - > wenn etwas weggenommen wird: „Gib mir... zurück!“
  - > um dran zu bleiben und Ziel zu schaffen: „Ich komm zum Ziel, mit hoher Energie!“
  - > zum stärken: „Ich bin gut so wie ich bin!“
  - > Wutregulation: Seestern-Atemtechnik

Bei Fragen gerne jederzeit kontaktieren unter  
LöwenHerz Fabienne Fähnrich, [loewenherz.by.ff@gmail.com](mailto:loewenherz.by.ff@gmail.com)