

Handout

Inhalt

Workshop Einladung
Die Resilienzfaktoren
Kommunikation / Gesprächsführung
Resilienz in schwierigen Gesprächen
Meine Resilienz in schwierigen Gesprächen

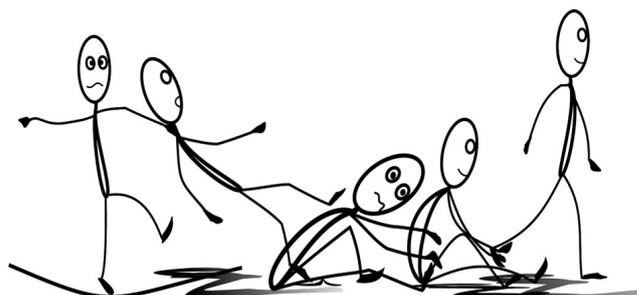
Workshop Titel

Resilienz – ressourcenorientierte Elterngespräche führen

Elterngespräche zu führen ist oftmals eine Herausforderung für professionelle Institutionen. Elternarbeit beginnt nicht erst, wenn es schwierig wird! Elternarbeit ist ein Prozess, der proaktiv gestaltet werden muss. Idealerweise entsteht eine Vertrauensbasis, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist.

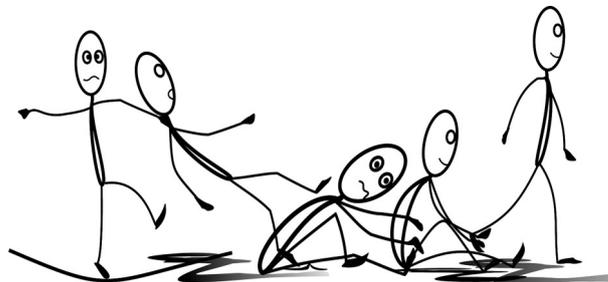
Das persönliche Gespräch ist ein wertvolles Instrument und dient dazu, gemeinsam den Förderbedarf der Kinder zu besprechen und zu planen. Dabei kommt es im Prozess zu unterschiedlichen Ansichten, Einschätzungen und Bewertungen.

Eltern sind angespannt, wenn es um ihr eigenes Kind geht und besonders dann, wenn es um einen Förderbedarf geht. Ressourcen erhöhen die Resilienz und helfen gemeinsam mit den Eltern durch eine Krise zu kommen. Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung prägen das Klima der Elternarbeit.



Resilienz die 7 Schlüssel

<p style="text-align: center;">RESILIENZ 7SCHLÜSSEL ZU MEHR INNERER STÄRKE</p> <p style="text-align: center;">Akzeptanz</p> <p style="text-align: center;">Veränderungen und Krisen als Chance wahrnehmen! Mit Akzeptanz Platz für Neues schaffen!</p> <p style="text-align: center;"><small>Aut. Jonathan T. Hubert für mehr inneren Stärke! Prof. Dr. Ines Hubert</small></p>	<p style="text-align: center;">RESILIENZ 7SCHLÜSSEL ZU MEHR INNERER STÄRKE</p> <p style="text-align: center;">Optimismus</p> <p style="text-align: center;">Mit Emotionen eigene Haltung steuern! Mit Optimismus Einstellungen verändern!</p> <p style="text-align: center;"><small>Aut. Jonathan T. Hubert für mehr inneren Stärke! Prof. Dr. Ines Hubert</small></p>
<p style="text-align: center;">RESILIENZ 7SCHLÜSSEL ZU MEHR INNERER STÄRKE</p> <p style="text-align: center;">Selbstwirksamkeit</p> <p style="text-align: center;">Anspannung und Entspannung als Ressource nutzen! Eigene Bedürfnisse ausleben!</p> <p style="text-align: center;"><small>Aut. Jonathan T. Hubert für mehr inneren Stärke! Prof. Dr. Ines Hubert</small></p>	<p style="text-align: center;">RESILIENZ 7SCHLÜSSEL ZU MEHR INNERER STÄRKE</p> <p style="text-align: center;">Verantwortung</p> <p style="text-align: center;">Mein Anteil Dein Anteil – oder Schicksal! Mit Verantwortung für sich selbst sorgen!</p> <p style="text-align: center;"><small>Aut. Jonathan T. Hubert für mehr inneren Stärke! Prof. Dr. Ines Hubert</small></p>
<p style="text-align: center;">RESILIENZ 7SCHLÜSSEL ZU MEHR INNERER STÄRKE</p> <p style="text-align: center;">Netzwerkorientierung</p> <p style="text-align: center;">Zahlen Sie auf ihr Beziehungskonto ein! Mit Netzwerkorientierung leichter vorankommen!</p> <p style="text-align: center;"><small>Aut. Jonathan T. Hubert für mehr inneren Stärke! Prof. Dr. Ines Hubert</small></p>	<p style="text-align: center;">RESILIENZ 7SCHLÜSSEL ZU MEHR INNERER STÄRKE</p> <p style="text-align: center;">Lösungsorientierung</p> <p style="text-align: center;">Zusammenhang von Problem und Lösung! Mit Lösungsorientierung wieder aktiv werden!</p> <p style="text-align: center;"><small>Aut. Jonathan T. Hubert für mehr inneren Stärke! Prof. Dr. Ines Hubert</small></p>
<p style="text-align: center;">RESILIENZ 7SCHLÜSSEL ZU MEHR INNERER STÄRKE</p> <p style="text-align: center;">Zukunftsorientierung</p> <p style="text-align: center;">Neuausrichtung mit Zukunftsorientierung! Bilanz ziehen und durchstarten!</p> <p style="text-align: center;"><small>Aut. Jonathan T. Hubert für mehr inneren Stärke! Prof. Dr. Ines Hubert</small></p>	



7 SCHLÜSSEL ZUR STÄRKUNG DEINER WIDERSTANDSKRAFT

Gelassenheit - Es ist wie es ist. Fokussiere Deine Energie auf die veränderbaren Dinge und akzeptiere Umstände, die Du nicht beeinflussen kannst.

Eigenverantwortung - Sorge gut für Dich und nimm Dein Schicksal selbst in die Hand. Denn du bist der wichtigste Gestalter Deines Lebens.

Lösungsorientierung - Suche nach Lösungen von Problemen statt sie zu analysieren. Fokussiere Dich darauf, was Dich weiter bringt.

Netzwerken - Wir alle brauchen Kontakte, die uns gut tun. Vor allem, wenn wir Hilfe brauchen, ist es gut zu wissen, wo Unterstützung herkommen kann.

Positiv Denken - Eine optimistische Sichtweise gibt mehr Kraft für die Problemlösung. Versuche Herausforderungen offen und positiv zu begegnen.

Stärke zeigen - Setze auf das, was du gut kannst, das stärkt Dein Selbstvertrauen. So kannst Du auch schwierige Situationen besser bewältigen.

Nach vorne schauen - Blicke in die Zukunft, denn da geht die Reise hin. Setze Dir realisierbare Ziele und bleibe dran.

10 Wege für ein erfolgreiches Elterngespräch

1. **Elterngespräche vorbereiten** ist ein wichtiger erster Schritt zum Erfolg. Ordnen Sie Ihre Gedanken, legen Sie das Ziel des Gespräches fest, und planen Sie Inhalte und Struktur. Das benötigt zwar eine gewisse Zeit, spart diese im Nachhinein jedoch wieder ein, da das Elterngespräch zufriedenstellend endet und i.d.R. wenig nachbereitet werden muss.
2. Die **innere Haltung** zum Gesprächspartner ist für erfolgreiche Elterngespräche ausschlaggebend. Reflektieren Sie sich bereits vor dem Gespräch:
 - Was denke ich über die Eltern?
 - Nehme ich Sie als gleichberechtigte Gesprächspartner wahr und ernst?
 - Kenne ich ihre Werte, ihre Geschichte, ihre Probleme und vor allem: Erkenne ich sie an?Nur wer seinem Gegenüber nicht die eigenen (Erziehungs-) Werte und Glaubenssätze aufdrückt und erkennt, dass jeder Mensch eigene (andere) Werte und Glaubenssätze hat, kann ihn als Persönlichkeit annehmen und respektvoll behandeln.

Sollten Sie versuchen, Eltern Respekt und Wertschätzung zu vermitteln und dies nicht empfinden, werden Sie scheitern, da Ihre Körpersprache Sie verraten wird. Bleiben Sie also authentisch!
3. Achten Sie darauf, dass Sie sich **genügend Zeit** für das Elterngespräch nehmen und **keine Störungen** auftreten. Das heißt: Telefon umstellen, Schild an die Tür etc. Damit zollen Sie den Eltern bereits vor dem Gespräch Respekt und signalisieren: Die Eltern stehen im Fokus meiner Aufmerksamkeit, ich stelle mich auf ihre Bedürfnisse ein.
4. **Begrüßen** Sie die Eltern freundlich und zugewandt, gehen Sie Ihnen entgegen. Je nach regionaler Sitte wird mit Handschlag oder ohne begrüßt. Ein Lächeln und ein kurzer Smalltalk über den Weg oder das Wetter kann das erste Eis brechen. Egal, wie schwierig das Thema des Gespräches wird, lassen Sie die Eltern spüren, dass sie willkommen sind.
5. Informieren Sie die Eltern über die **Gesprächsdauer**, die **Gesprächsinhalte** und das **Gesprächsziel**. Fragen Sie nach, ob die Eltern damit einverstanden sind. Das öffnet Ihnen die Tür zur Mitarbeit, da Ihre Gesprächspartner sich dadurch gewertschätzt fühlen und eine Wahl haben.
6. Geben Sie den **Eltern** die Möglichkeit, ihre Sicht zum Problem ausführlich darzulegen. Wiederholen Sie wichtige Aussagen und fragen Sie nach, ob Sie diese richtig verstanden haben. Das signalisiert: Hier hört uns jemand gut zu und zeigt Interesse.

Beispiel: Habe ich Sie richtig verstanden, Benny macht Ihnen auch Zuhause Probleme?
7. Formulieren Sie Vorschläge zu Veränderungen als Fragen.

Beispiel: Meinen Sie, dass es Sinn macht, eine andere Erziehungstaktik als bisher zu versuchen?

Zum einen regen Sie durch Fragen die Gesprächspartner zum Nachdenken an. Zum anderen haben Eltern die Wahl und das Gefühl, selbst auf die Idee gekommen zu sein und sind so eher bereit, eine Veränderung herbeizuführen.
8. **Loben und wertschätzen** Sie Eltern für die mit Fragen erarbeiteten Ideen. Das hebt das Selbstwertgefühl der Eltern. Diese werden es Ihnen mit leuchtenden Augen, einem Lächeln oder mit Worten danken. Das wiederum hebt Ihr Selbstwertgefühl.

9. Auch wenn das Elterngespräch mit einem für die Eltern belastenden Ergebnis endet, sorgen Sie für eine **Win-win-Situation**. Formulieren Sie Ihr Anliegen so, dass eine positive Aussage entsteht.

Beispiel: Ihr Sohn haushaltet zwar gut mit seinen Kräften und weiß seine Gesundheit zu pflegen, aber ... (statt: Ihr Sohn ist faul und kriegt seinen Hintern nicht hoch...).

Achten Sie darauf, sachliche Informationen zu vermitteln. Greifen Sie die Eltern nicht auf persönlicher Ebene an, denn Beziehungsbotschaften sind kontraproduktiv.

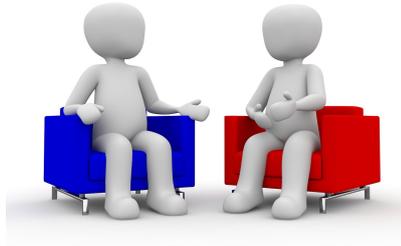
Beispiel: Sie haben als Eltern versagt.

Wenn ein Konsens zum Ziel nicht möglich ist, schließen Sie Kompromisse! Dann haben beide Seiten trotzdem einen Erfolg zu verzeichnen.

10. Halten Sie die Ergebnisse und Maßnahmen in einem **Gesprächsprotokoll** fest. So werden die wichtigsten Inhalte und Festlegungen auf den Punkt gebracht und können auch nach längerer Zeit nachgelesen werden.

Es ist hilfreich, schwierige Elterngespräche vorzubereiten und das eigene Verhalten zu spiegeln!





Resilienz der Eltern stärken

Im Workshop wurden anhand eines Fallbeispiels zwei Aspekte diskutiert (die Resilienz der Anderen und meine eigene Resilienz in schwierigen Gesprächen)

In der Vorbereitung auf Beratungsprozesse bzw. auf herausfordernde Elterngespräche wäre zu überlegen, welche der Resilienzfaktoren (Ressourcen) im System schon vorhanden sind. Diese Resilienzfaktoren gilt es zu betonen, abzubauen und zu stärken.

Hilfestellung brauchen Eltern bei solchen Resilienzfaktoren, die bisher noch wenig vorhanden sind. Diese Aspekte von Resilienz gilt es zu benennen und Unterstützung bei deren Aufbau zu geben.

Bspw. zum Resilienzfaktor „Netzwerkorientierung“: Wer kann Sie unterstützen? Wer ist in einer ähnlichen Situation wie Sie? Sie könnten sich an meine KollegInnen von der Beratungsstelle für... wenden!

Die Gesprächsführung mit einem Fokus auf Resilienz zeichnet sich durch den Glauben an die eigenen Kompetenzen und Stärken aus. Bei Schwierigkeiten oder Störungen sind resiliente Menschen eher in der Lage, mit innerer Ruhe schwierige Passagen anzunehmen. Eine resiliente Gesprächsführung ist in der Lage, eingefahrene Denkpfade zu verlassen und einen Perspektivwechsel herbei zu führen.

Resiliente Gesprächsführung behält die emotionale Verfassung der Anderen im Blick, um damit zukunfts- und lösungsorientiert umzugehen.

Gelingt der Zugriff auf die eigenen Resilienzfaktoren, können Herausforderungen besser bewältigt werden. Schwierige Gespräche muss man nicht im Alleingang lösen, sondern gemeinsam mit anderen KollegInnen.

Meine Resilienz in schwierigen Gesprächen

Resilienzfaktoren gelten als integraler Bestandteil der Persönlichkeit!

In der Nachbereitung von emotional belastenden Gesprächen wäre zu reflektieren, an welchen Stellen der Zugriff auf die eigenen Ressourcen verloren gegangen ist.

Bsp. eine Anklage der Eltern: War ich in der Lage, die Vorwürfe in Bedürfnisse zu wandeln? Ist es gelungen, diese Bedürfnisse in den weiteren Prozess zu integrieren?

Bei heftigen Emotionen: War ein konstruktiver Prozess weiterhin möglich? War ich mit ausreichend innerer Ruhe ausgestattet? Was hat mir geholfen, meine Resilienz zu halten? (Eine Pause? Ein Wechsel auf die Metaebene? Oder das Thema zu vertagen?)

Bin ich in einer Verfassung von Toleranz und Zuversicht? Kann ich dem System Halt und Zuversicht geben? Wenn ich diese Aspekte verliere, was hilft mir zu den positiven Grundüberzeugungen zurück zu finden?