



Stille Nacht, stressiger Tag? Sieben Impulse herausforderndem Verhalten gelassen zu begegnen

MIT KATHRIN HOHMANN

5. DEZEMBER 2023

Zeichnungen: Anna Lena Wollny



Über mich

Kathrin Hohmann

- KINDHEITSPÄDAGOGIN (M.A.)
- DOKTORANDIN
- AUTORIN & FORTBILDNERIN
- PODCASTERIN: "AUF DIE ERSTEN JAHRE KOMMT ES AN"

- HOMEPAGE: WWW.KATHRINHOHMANN.DE
- INSTAGRAM: KINDHEIT_ERLEBEN

"MEINE VISION IST ES, DIE WELT DER KINDER LANGFRISTIG ZU VERÄNDERN UND ORTE ZU SCHAFFEN, IN DENEN KINDER SELBSTBESTIMMT UND BEDÜRFNISORIENTIERT WACHSEN KÖNNEN."

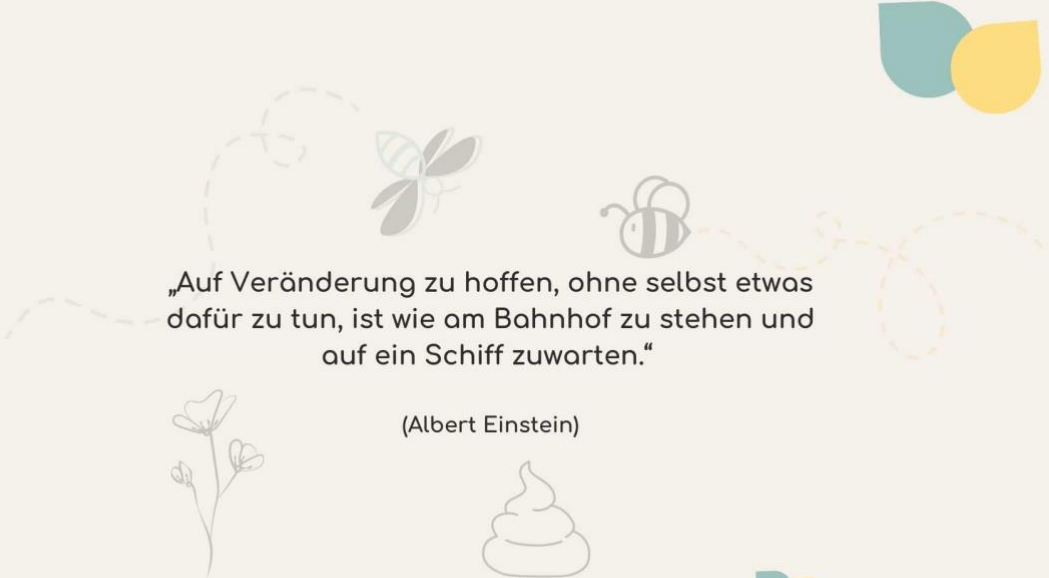
Kathrin & Lea

Kindheitspädagoginnen, Autorinnen &
Begründerinnen der BOP



Überblick - sieben Impulse

- 01 Unsere Bedürfnisse im Blick
- 02 Die Kraft der Gedanken
- 03 Meine Erregung (er)kennen
- 04 Entschleunige deinen Alltag
- 05 Die Kraft des Teams
- 06 Du darfst groß träumen und klein beginnen!
- 07 Sei die Fachkraft, die du dir als Kind gewünscht hättest



„Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.“

(Albert Einstein)

Lärm

Krankheit

Personalengpässe

Gefühle

Zeitdruck

Konflikte



Zeichnungen: Anna Lena Wollny

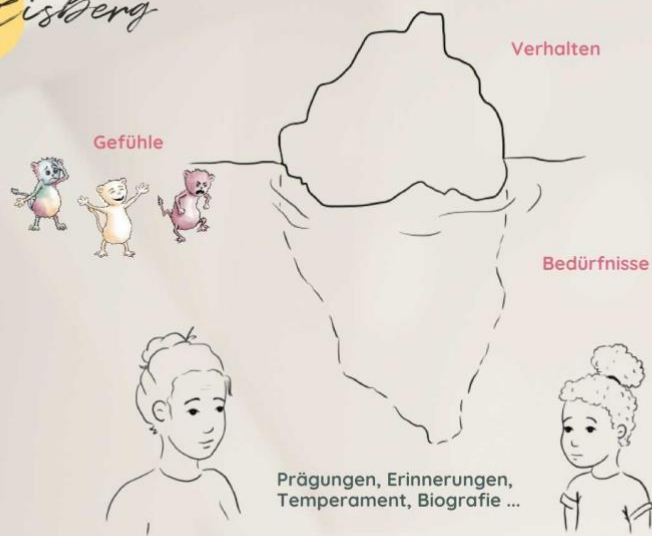
Einleitung

bop



Unsere Bedürfnisse im Blick

der Eisberg

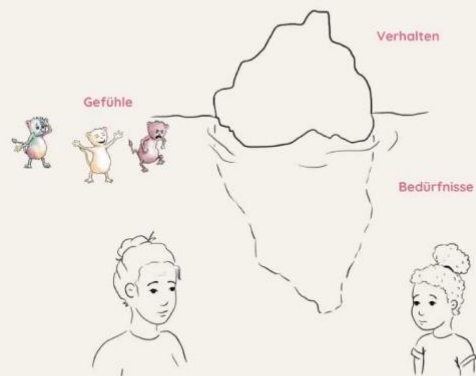


Zeichnungen: Anna Lena Wollny

01 Unsere Bedürfnisse im Blick

Unsere (un)erfüllten Bedürfnisse beeinflussen unsere Handlungen

1. Wie geht es mir? (**Gefühle** spüren)
2. Was brauche ich? (**Bedürfnisse** erkennen)
3. Was will ich? Was will ich nicht? (**Grenzen** wahrnehmen)



Zeichnungen: Anna Lena Wollny

01 Unsere Bedürfnisse im Blick

Unsere (un)erfüllten Bedürfnisse beeinflussen unsere Handlungen

✓ körperliche Bedürfnisse

Schlaf, Ruhe, Erholung,
Gesundheit,
Bewegung, Körperkontakt &
Nähe, Harndrang, Trinken,
Nahrung

✓ seelische Bedürfnisse

Bindung: Beziehung, Sicherheit,
Geborgenheit, Trost,
Gemeinschaft ...

Autonomie: Erfahrung,
Entwicklung, Individualität,
Spaß, Mitbestimmung ...

Selbstwert: Akzeptanz,
Anerkennung, Wertschätzung,
Empathie, Resonanz ...

nach Grawe, Rosenberg

01 Unsere Bedürfnisse im Blick

Unsere (un)erfüllten Bedürfnisse beeinflussen unsere Handlungen

✓ körperliche Bedürfnisse

Schlaf, Ruhe, Erholung,
Gesundheit,
Bewegung, Körperkontakt &
Nähe, Harndrang, Trinken,
Nahrung

Ich fühle mich **erschöpft**, ich
brauche **Unterstützung**. Kannst
du bitte einen Moment ... **(Bitte)**
übernehmen?

✓ seelische Bedürfnisse


Bindung: Beziehung, Sicherheit,
Geborgenheit, Trost,
Gemeinschaft ...

Autonomie: Erfahrung,
Entwicklung, Individualität,
Spaß, Mitbestimmung ...


Selbstwert: Akzeptanz,
Anerkennung, Wertschätzung,
Empathie, Resonanz ...

nach Grawe, Rosenberg

01 Unsere Bedürfnisse im Blick



Unsere (un)erfüllten Bedürfnisse beeinflussen unsere Handlungen

- 
- wenn wir Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren, erhöht dies die Chance verstanden zu werden
 - "Gesehen ist halb erfüllt!"

nach Grawe, Rosenberg

 Unsere Bedürfnisse im Blick

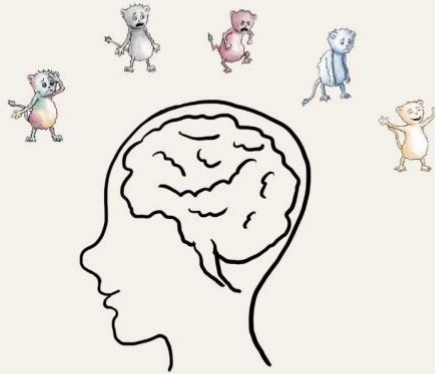




Die Kraft der Gedanken

Die Kraft der Gedanken

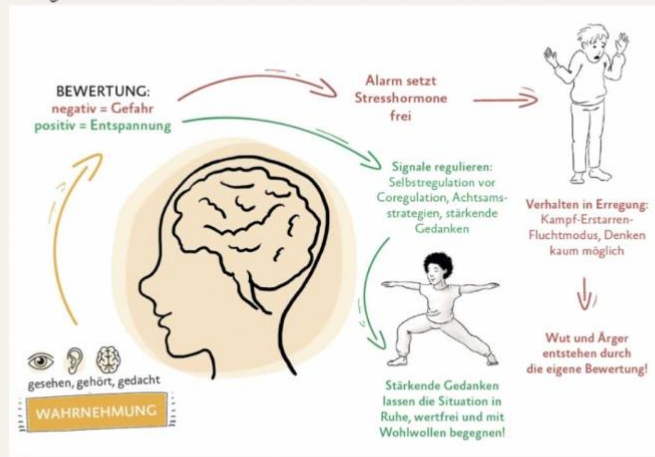
- unsere **Gedanken** beeinflussen unser Gefühl und dadurch unsere Handlungen



Zeichnung: Anna Lena Wollny

 Die Kraft der Gedanken

Die Kraft der Gedanken



Grafik aus "Gemeinsam durch die Wut"

 Die Kraft der Gedanken


Wir können also unsere Gedanken prüfen und verändern!

statt:

Das Kind macht das mit
Absicht!

denke:

Das Kind zeigt sein
bestmögliches Verhalten
und benötigt mich in der
Übersetzung.

 Die Kraft der Gedanken



Welche Sätze fallen dir ein?

Sprecht darüber in einer Kleingruppe und
überlegt, wie es euch gelingen kann, die
"rosa Brille" aufzusetzen!

statt:

Wenn es noch einmal,
dann ...

denke:

Es kann sich noch nicht in
ein anderes Kind
hineinversetzen und
benötigt meine
Unterstützung!

 Die Kraft der Gedanken



Meine Erregung (er)kennen

 Meine Erregung (er)kennen

 Wut ist ein *Geschenk*

- Wenn uns ein Verhalten herausfordert:
 - in uns spüren
 - Verhalten von Person trennen
 - Grenze wahrnehmen
 - Selbstregulation vor Co-Regulation



Zeichnungen: Anna Lena Wollny

 Meine Erregung (er)kennen

Wut ist ein *Geschenk*

- Gedanken prüfen,
 - statt: Das Kind macht Theater!
 - denke: Das Kind ist in Not!

Wut ist ein Gefühl, was genauso gesehen werden möchte, wie die Freude auch!

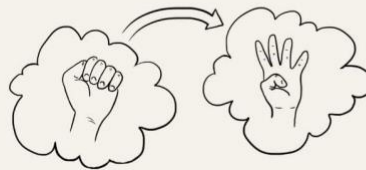


 Meine Erregung (er)kennen

Selbstregulation vor *Co-regulation*



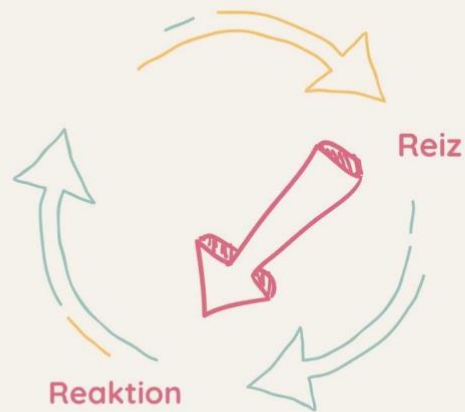
- Welche Exitstrategien nutzt du im Alltag?



Zeichnungen: Anna Lena Wollny

 Meine Erregung (er)kennen

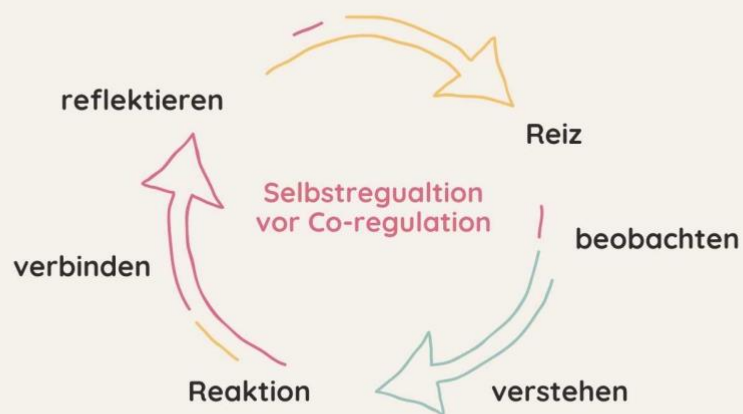
Vom Teufelskreis zur Wohlfühlspirale



“Zwischen Reiz und
Reaktion liegt die
Freiheit!”
(Frankl)

 Meine Erregung (er)kennen

Vom Teufelskreis zur Wohlfühlspirale



Vgl. Fröhlich-Gildhoff

 Meine Erregung (er)kennen



Entschleunige deinen Alltag

Entschleunige deinen Alltag

Die eigene Axt schärfen

Erinnerung:

Pausen und Selbstfürsorge sind kein Luxus und nichts was du dir verdienen musst. Sie sind notwendig!

Achte gut auf dich und schärfe deine Axt täglich, denn:

Du kannst dich nur gut um andere sorgen, wenn es dir selbst gut geht!

Entschleunige deinen Alltag

Die eigene Axt schärfen

- Weißt du, was dir gut tut?
- Was kommt in letzter Zeit viel zu kurz?
- Was kannst du direkt ändern, damit du auf dich und deine „Axt“ besser Acht gibst?




04 Entschleunige deinen Alltag



Sei proaktiv!


 Sei proaktiv!



Doch, du kannst!


- “Veränderung wird nur hervorgerufen durch aktives Handeln” (Dalai Lama)
- statt “ich muss” - “Ich mache es, weil ...”
 - extrinsische **Motivation** in **intrinsische** verwandeln


Lisowski 2023. Kitarevolution, S. 31

 Sei proaktiv!



Du darfst groß träumen und klein beginnen!

 Du darfst groß träumen



Wenn du einen Wunsch frei hättest?

Was wünschst du dir für deine pädagogische Arbeit?

06 Du darfst groß träumen

Schritt für *Schritt*


Jeder einzelne Beitrag, so klein er auch sein mag, ist bedeutsam und verändert die Welt.

06 Du darfst groß träumen



Sei die Fachkraft, die du dir als Kind gewünscht hättest


 Sei die Fachkraft, die du dir gewünscht hättest!




Sei dir Fachkraft, die du dir als Kind gewünscht hättest!

Reflexion:


- Wärst du gern Kind in deiner Kindergruppe?
- Was brauchst du, damit du die Fachkraft sein kannst, die du sein möchtest?

 Sei die Fachkraft, die du dir gewünscht hättest!







Sei dir Fachkraft, die du dir als Kind gewünscht hättest!

Fokussiere dich verstärkt auf **positive und
gelingende Situationen!** 

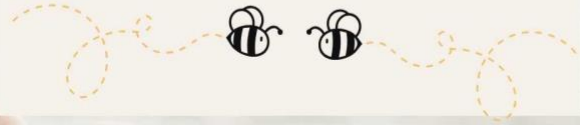
Freude im Alltag leben, Kompetenzen
erkennen und Hobbies integrieren!


 Sei die Fachkraft, die du dir
gewünscht hättest!



Suche dir Gleichgesinnte und *Vorbilder!*

Verbinde dich mit **Gleichgesinnten**, suche dir
ein **Vorbild** und vernetze dich!



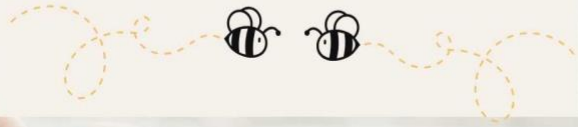
 Sei die Fachkraft, die du dir
gewünscht hättest!

Mein Ziel für das neue Jahr 2024

- Ich wünsche mir ...? Mein Ziel ist ...!
- Wie kann der Wunsch, mein Ziel wahr werden?
- Welche Unterstützung/Hilfe benötige ich dafür?

Formuliere konkret, was du dir vonnimmst!

Verbinde dich mit **Gleichgesinnten**, suche dir ein **Vorbild** und vernetze dich!



07 Sei die Fachkraft, die du dir gewünscht hättest!

Literaturverzeichnis

- Becker-Stoll et. al. 2018
- Grawe, K. (2004) Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen
- Hohmann, K. (2021): Gemeinsam durch die Wut. Edition Claus
- Hohmann, K. et al. (2023) Kitarevolution. Zeit für Veränderung
- Rosenberg, M. B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann.
- Scherwath, C. (2021). Liebe lässt Gehirne wachsen. Wie Bindungsbeziehungen Kinder in ihrer Entwicklung stärken.
- Uvnäs Moberg, K. (2016). Oxytocin, das Hormon der Nähe. Gesundheit-Wohlbefinden-Beziehung
- Wedewardt, L. & Hohmann, K. (2021): Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten in Krippe, Kita und Kindertagespflege. Herder.
- Young, J.; Klosko, J. (2010). Sein Leben neu erfinden. Wie Sie Lebensfallen meistern

Für diejenigen, die sich näher mit der Bedürfnisorientierten Pädagogik auseinandersetzen wollen:
www.bo-pädagogik.de in der Bo-Akademie

BIOGRAFISCHE SELBSTREFLEXION



ALS GRUNDLAGE



BEDÜRFNISORIENTIERTE EINGEWÖHNUNG



STRAFEN REFLEKTIEREN



ACHTSAME SPRACHE



UMGANG MIT GEFÜHLEN



VIDEO-KURSE



VIDEO-WORKSHOP

Augenhöhe statt Strafen



Mehr Infos:
www.KathrinHohmann.de