



Das überforderte Kind

Was können wir tun bei
Verhaltensauffälligkeiten unserer Kinder
für mehr Selbstvertrauen und Resilienz

HP Saskia Anders-Giehl



1

Zu meiner Person



Saskia Anders-Giehl

Heilpraktikerin (seit 2006)

- Frauenheilkunde
- Kinder- & Jugendheilkunde
- Stressmedizin

Kinesiologin

Fußreflexzonen-therapeutin nach Hanne Marquardt®

Lerntherapeutin/ Coach



2



Überforderte Babys und Kleinkinder

- ▶ Nachwirkungen von Schwangerschaft und Geburt (Stress und Ängste der Mutter, Frühgeborene, Kaiserschnitt, Saugglocke, Kristellern, Trennung von Mutter und Kind....)
- ▶ Schreikinder
- ▶ Gestörter Tages- und Nachtrhythmus (wenig zeitliche Flexibilität im Beruf; Babys und Kinder werden heute überall mithin genommen)
- ▶ Alles muss schnell gehen (abstillen, krabbeln, laufen, sauberwerden, eingewöhnen in Krippe... Mütter sind noch immer gnadenlos im Vergleichen "mein Kind kann....., was, dein Kind noch nicht!".....)
- ▶ Reizüberflutung (Lärm, Fernseher läuft den ganzen Tag im Hintergrund, zu viel Spielzeug.....)
- ▶ Wechselnde Betreuungspersonen und/oder zu hoher Betreuungsschlüssel Krippe und Kita
- ▶ Zu lange Betreuungszeiten
- ▶ Erkrankung der Mutter und/oder des Kindes

4

Die ersten vier Schuljahre

- ▶ Klassengröße, damit verbunden wenig bis kein individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse und die Lernentwicklung der Kinder
- ▶ Lärm, Reizüberflutung, digitale Medien
- ▶ überforderte und/oder wenig engagierte Lehrer
- ▶ erste Auffälligkeiten zeigen sich meist zu den Herbst- oder Weihnachtsferien
- ▶ Kinder fallen mit AD(H)S und /oder einer Lernentwicklungsstörung (Legasthenie/Dyskalkulie) auf
- ▶ Mobbing
- ▶ Leistungsdruck – verstärkt in der 4. Klasse durch den anstehenden Übertritt

5

Von der fünften bis zur letzten Klasse

- ▶ Überforderung durch stark angestiegene Lernanforderungen
- ▶ überforderte und/oder wenig engagierte Lehrer
- ▶ Zuviel Schule – zu wenig Freizeit
- ▶ Nach der Schule in Hort oder Mittagsbetreuung
- ▶ Zuviel Druck von Eltern, Lehrern und auch Peer-Group
- ▶ Digitale Medien – Snapchat, TikTok, Instagram, Facebook, Pubertät
- ▶ Mobbing – in immer vielfältigeren Variationen
- ▶ Missbrauch von Stimulantien
- ▶ Ausbildung, Studium - Berufs- und Studienwahl, Zukunftsängste, Abnabelung vom Elternhaus, Studium und Arbeit, Selbständigkeit im Lernen

6

Familie

- ▶ Eltern sind überfordert (Berufstätigkeit, Arbeitslosigkeit, finanzielle oder gesundheitliche Sorgen....)
- ▶ Alleinerziehend
- ▶ Patchwork-Familie
- ▶ Fehlende Unterstützung z. B. durch Oma/Opa
- ▶ Digitale Medien – ständig online

**Und plötzlich spüren die Eltern von allen Seiten Druck!
Stehen mit dem Rücken an der Wand!**

7

Reaktionen des überforderten Kindes

- ▶ schreien, weinen
- ▶ toben, wütend sein
- ▶ Aggressionen, autoaggressives und opportunistisches Verhalten
- ▶ zeigt wenig Toleranz und dafür eine hohe Frustration
- ▶ mit Sachen umherschmeißen, Sachen kaputt machen
- ▶ sich auf den Boden werfen
- ▶ andere beißen, zwicken, schlagen
- ▶ will sich nicht beruhigen lassen
- ▶ lehnt körperliche Zuwendung ab
- ▶ fühlt sich unverstanden

8

Reaktionen des überforderten Kindes

- ▶ ist traurig, weinerlich
- ▶ in sich gekehrt, still und ruhig
- ▶ lacht nicht mehr
- ▶ will eher allein sein, zieht sich zurück
- ▶ mag nicht mehr richtig essen
- ▶ kann nicht ein- bzw. durchschlafen, will wieder im Elternbett schlafen
- ▶ klagt über körperliche Symptome (z. B. Bauch- und/oder Kopfschmerzen u. a.) ohne ersichtlichen Grund
- ▶ reagiert mit Krankwerden (plötzlich Fieber, Schüttelfrost, Erbrechen, Übelkeit...)
- ▶ Bettnässen
- ▶ will nicht mehr in KITA oder Schule
- ▶ hängt sehr an der Mama

9

Meine Methoden

- ▶ Kinesiologische Balance von psychischen Blockaden im Rahmen einer emotionalen Stressreduktion
- ▶ Testen der Stressorenliste
- ▶ Bachblüten
- ▶ Pflanzliche Urtinkturen von der Ceres
- ▶ Globuli & Co für somatische Beschwerden

10

Meine Methoden

- ▶ Labor (Schilddrüsenwerte, Gesamteisen und Ferritin, Vitamin D, Cortisolwerte im Speichel, Urintest auf Kryptopyrrol KPU, usw.)
- ▶ Sublimierung von NEM
- ▶ Individuelles Vagustraining (Atmen, Summen, Kältereiz...)
- ▶ Themenorientierte emotionale Stressreduktion
- ▶ Fußreflexzonen-therapie und Touch for Health – Körper- und Meridianarbeit
- ▶ Zielorientierte, verhaltenstherapeutische Maßnahmen

11

Der kinesiologische Muskeltest

- ▶ Der kinesiologische Muskeltest ist für mich **diagnostisches und therapeutisches Werkzeug**
- ▶ Wenden Sie den Muskeltest in voller Verantwortung für Ihr Tun an. Sie kommen zu Ergebnissen, zu denen Sie entweder gar nicht oder u. U. zu einem deutlich späteren Zeitpunkt gekommen wären.
- ▶ **Doch Cave!** – Der kinesiologische Muskeltest entbindet Sie nicht vom Mitdenken und gegebenenfalls Hinterfragen! Fragwürdige Ergebnisse korrelieren immer mit dem Können des Therapeuten!

12

Der kinesiologische Muskeltest

- ▶ Der Muskeltest stellt immer eine **Momentaufnahme** dar!
- ▶ Der **Surrogat-Test** ermöglicht es mir z. B. **Säuglinge, Babys und Kleinkinder sowie ältere, nicht selbst testbare Menschen**, auch über eine nahe Bezugsperson zu testen (meistens die Mutter) – das funktioniert in der Regel sehr gut

13

Kinesiologie

- ▶ Ausgleich psychischer Blockaden (Wille, Wunsch, Bereitschaft, Recht, Verdient) mit Stirn-Hinterkopf-Halten im Rahmen einer ESR = emotionalen Stressreduktion
- ▶ Testen der Stressorenliste
- ▶ Testen der Bachblüten
- ▶ Testen weiterer therapeutischer Mittel
- ▶ Testen von NEM
- ▶ TFH (Touch for Health)
- ▶ Systemisches Arbeiten (mit Stofftieren oder Holzfiguren)

14

Name:

Geb.:

Datum:



Stressoren-Liste	Bemerkungen	Stressoren-Liste	Bemerkungen
ICH ...		ICH ... (Fortsetzung)	
1 fühle mich gut, so wie ich bin		30 bin wütend	
2 habe ein gutes, (gesundes) Selbstbewusstsein		31 bin aufbrausend	
3 werde geliebt		32 bin aggressiv	
4 fühle mich unterstützt		33 muss mich zurückhalten, um nicht um mich zu schlagen	
5 habe Selbstvertrauen		34 mag am liebsten allein sein und meine Ruhe	
6 weiß, dass mich meine Eltern lieben		35 wenig Selbstwirksamkeit	
7 weiß, dass ich immer um Hilfe fragen kann		36 X-Faktor	
8 habe gute Freunde (wie viele? und wer?)			
9 mache gerne Sport (welchen?)			
10 bin eher optimistisch und zuversichtlich			
11 darf Fehler machen und werde nicht geschimpft			
12 bin leistungsbereit und leistungsfähig			
13 bin genervt			
14 bin frustriert			
15 bin traurig		Freizeit ...	
16 bin enttäuscht		1 verbringe ich gern mit Freunden	
17 bin demotiviert		2 mache ich Sport (welchen?)	
18 bin lustlos		3 im Sport komme ich mir allein klar (Trainer, andere Kinder/Jugendliche, usw.)	
19 fühle mich gemobbt		4 im Sport bin ich motiviert und leistungsorientiert	
20 fühle mich unverstanden		5 im Sport kann ich zeigen, was ich kann	
21 fühle mich ausgeschlossen		6 ich spiele gern im Team/in der Mannschaft	
22 bin eher pessimistisch und hat alles eh keinen Sinn		7 im Sport kann ich mich gut eingliedern, bin teamfähig und halte mich an Regeln	
23 Leistung bringt's nicht, die anderen sind eh alle besser		8 ich kann mich gut mit mir selbst beschäftigen	
24 mach eh alles falsch		9 chill ich am liebsten	
25 kann sowieso nichts		10 spiel ich am liebsten mit der Play Station	
26 mag mich selber nicht		11 schau ich am liebsten Netflix usw.	
27 habe irgendeines seelisch-emotional Belastendes gesehen, gehört, gelesen		12 verbringe ich gerne draußen	
28 fühle mich unter Druck gesetzt		13 ich bin lieber für mich allein	
29 brauche Stimulanzien (Drogen, Alkohol...), um runterzukommen			

15

Fußreflexzonen-therapie & Touch for Health

„gesund durch Berühren“

- ▶ Fußreflex – stärkende und ausgleichende Berührungen an den Füßen (Solarplexus, Rücken stärken, beide Gehirnhälften verbinden uvm.)
- ▶ Seelisch-emotional bringt TFH verloren gegangenes Vertrauen in den eigenen Körper zurück und führt über diesen Weg wieder zu mehr Vertrauen in sich selbst – ergo zu mehr SELBSTVERTRAUEN
- ▶ Der Grenzverlust, der bei Kindern z. B. mit autoaggressivem Verhalten zu sehen ist, kann über die wieder erstarkte Körperwahrnehmung deutlich verringert werden

16

ATMEN

- ▶ Kinder sind permanent in Bewegung, atmen meist flach, kurz und schnell
- ▶ Überforderte, gestresste Kinder befinden sich zunehmend im Sympathikus- bzw. Stressmodus – das vegetative Nervensystem ist nicht mehr in der Lage sich zu regulieren und in den Parasympathikus zurückzusteuern
- ▶ Mit ATMEN bekommen wir den Sympathikus klein und den Parasympathikus wieder groß
- ▶ Durch die Nase in den Bauch einatmen und langsam durch den Mund ausatmen (Strohalm, Hand oder Ball auf den Bauch; morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Schlafengehen; Mama und Papa schadet das auch nicht)

17

Bachblüten in der Kinder- & Jugendheilkunde

- ▶ In der Praxis teste ich jede Bachblütenmischung individuell aus. Die Blüten werden ca. vier Wochen eingenommen, dann nachgetestet und in der Regel neu gemischt.
- ▶ Die Eltern können die Tropfen direkt in den Mund geben oder mit Wasser verdünnen, sie können sie auf die Stirn, die Innenseite des Unterarmes oder um den Bauchnabel einreiben
- ▶ Bachblüten gibt es als Tropfen mit und ohne Alkohol, als Globuli, als Creme, als Tee, als Pastillen usw.
- ▶ Rescue-Tropfen sollten zu jeder Zeit immer verfügbar sein.

18

Bachblüten in der Kinder- & Jugendheilkunde

Bachblüte	Gefühlsgruppe	Disharmonie	Harmonie
01. Agrimox (Odemnig)	Leichte Beeinflussbarkeit Mangelnde Abgrenzungsfähigkeit (fremde Einflüsse) Ich fühle Frieden, ich bin ehrlich, ich zeige mich	Kontaktfreudige, charmante Kinder; stecken Unangenehmes schnell weg und neigen daher zu unruhigem Schlaf und Alpträumen; Kinder reden im Schlaf vorgetäuschte Sorglosigkeit; verdrängen von Ängsten und Konflikten, die beim Einschlafen hochkommen (Licht muss brennen/bleiben); sie verbergen ihre wahren Gefühle hinter einer Fassade; wenn Babys sich nicht melden, wenn ihnen etwas fehlt und immer gut gelaunt wirken; kann nur in absoluter Stille lernen; Konzentrationsschwierigkeiten; der Klassenclown; Stimmungsmacher (zeigt nie sein wahres Gesicht)	Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen u. Bedürfnissen; Konfliktfähigkeit; echte Lebensfreude; ehrlich zu sich selbst u. anderen
02. Aspen (Espe; Zierpappel)	Angstlichkeit	Angst im Dunkeln und vor dem Einschlafen, spricht im Schlaf, Schlafwandler, oft unverständlich gewaltig; sinnlose Zerstörungswut; unentzückt bei kindlichen Alpträumen, Babys weinen ohne ersichtlichen Grund	Furchtlosigkeit; Zuversicht; Urvertrauen
03. Beech (Röbuche)	Übermäßiges Engagement für andere	Hänseln und verspotten andere; bei Konflikten in der Gruppe; wenn ein Kind verurteilt, isoliert und überkritisch anderen gegenüber ist; Kinder dulden keine Veränderung; äußerst aggressiv; Unzufriedenheit	Verständnisvoller, toleranter, offener, Einfühlungsvermögen
04. Centaury (Tausendgüldenkraut)	Leichte Beeinflussbarkeit Mangelnde Abgrenzungsfähigkeit (fremde Einflüsse)	„fliegliche“ Kinder aus Angst nicht geliebt zu werden; Unterwerfen sich der Meinung anderer; z. B. der Peergroup oder wenn sie sich einem Idol, einer Führfigur u. a. zu sehr unterordnen (Cave Instagram!!!) hilft Kindern sich durchzusetzen und um gesunde „ICH-Kraft“ zu entwickeln; sie können nicht NEIN sagen, schwach u. aufmüdig, wehrt sich nie, ist der „Prügelknabe“; sie fühlen sich ausgebeutet	Sie sagen NEIN, sind selbstbestimmt gesunde Durchsetzungskraft
05. Cerato (Bärenklau)	Unsicherheit	Unsichere Kinder, fragen ständig „warum?“ und ununterbrochen; sind unselbständig; wirken naiv; sind ständig um Rat suchend, mangelndes Selbstvertrauen, im Grunde wissen sie, was sie wollen, suchen aber immer die Bestätigung bei Anderen	Selbstvertrauen; Vertrauen auf die innere Stimme; Intuition; Bauchgefühl
06. Cherry Plum (Kirschlorbeer)	Angstlichkeit	Für Kinder, die unter innerer Spannung stehen; sie fürchten ihre Selbstbeherrschung zu verlieren; bei unterschiedlichen Trotzreaktionen; Angst vor Kurzschlussreaktionen, bei Zerstörungswut; Umschlagen; Beißen; Weinkrämpfe aufgrund der inneren Anspannung; kann nicht loslassen; zwanghafte Unruhe im Bett; schläft erst spät ein; bei Zuckungen, nervösen Tics, Nägelkauen, Zappelphilipp; bei Verzweiflung und Suizid-Neigung	Offenheit, kann sich gehen lassen, ausgeglichen sein; bringt wieder Kontrolle über die eigenen Gefühle
07. Chestnut Bud (Knoepe der Rosskastanie)	Unaufmerksamkeit gegenüber ihrer Umgebung	Bei Jugendlichen und in der Pubertät – „Nullbock-Syndrom“; Es werden immer wieder die gleichen Schritte- und/oder Rechenfehler gemacht; Für alle Kinder, die sich beim Lernen schwer tun, sie machen immer wieder die gleichen Fehler (Füchtlingsstehen), lernen nicht aus Fehlern; Kinder arbeiten oberflächlich und schlampig; schmiedet vor dem Einschlafen Pläne und hält sich dadurch wach; wirkt äußerst unwillig und bockig	Lernbereitschaft, Lernfähigkeit, Motivation
08. Chicosx (Wegwarte)	Übermäßiges Engagement für andere	Weinen „Krokodilstränen“, können schlecht allein sein; sie sind besitzergreifend; Wenden oft vor Schularbeiten krank; für Kinder, die übermäßig fordernd und abhängig sind; die sich anklammern und Aufmerksamkeit verlangen; dankenwartend; Babys wollen, dass Mama immer da ist; brauchen übertrieben viel Zuwendung; reagieren sofort ungnädig, wenn die Mutter sich um etwas Anderes kümmert; kommt nachts ohne ersichtlichen Grund zu den Eltern ins Bett; reagiert auf jeden Tadel (bleibt beleidigt; neigt zu Erpressungsversuchen;	Offenheit, selbstlose Liebe u. Hingabe ohne Gegenleistungen zu erwarten
09. Clematis (weiße Waldrebe, Gelbknaut)	Unaufmerksamkeit gegenüber ihrer Umgebung	Cave Clematis vor dem 7. Lebensjahr!!! Für Tagträumer, die nicht am Unterricht teilnehmen; sie haben eine rege Phantasie und träumen leicht vor sich hin, wirken eher zukunftsgerichtet und unaufmerksam haben ein übergroßes Schlafbedürfnis	Realitätsbezogen, geerdet, schöpferischer Idealismus im Hier und Jetzt

19

Globuli & Co.

- ▶ Argemum Rohrzucker bei Verlust- und Trennungsängsten, Reizüberflutung, zum abendlichen Runterkommen und Einstimmen auf das Schlafen, nach Traumata
- ▶ Aurum/Apis regina comp. Überforderungs- und Erschöpfungsgefühl, Prüfungsangst, Stimmungsschwankungen, Selbstzweifel und Kummer wenn die Seele das goldige Licht braucht und sich gleichzeitig mit dem Eisen ein bisschen abgrenzen bzw. schützen muss
- ▶ Neurodoron nervös erschöpfte Kinder durch Schule/Studium mit Kopf- und/oder Nackenschmerzen, Angst- und Unruhezustände, Prüfungsvorbereitung; Multitasking – zu viel geistige Beanspruchung
- ▶ Meteoreisen ausgeprägte Erschöpfung, Abgrenzung – kann nicht NEIN sagen, Erschöpfung nach langer Krankheit bzw. Anstrengung
- ▶ Levico comp. bei ausgeprägter Erschöpfung, eher für die Mädchen

20

Globuli & Co.

- ▶ Berberis hypericum Enuresis
- ▶ Bryophyllum Argento cultum Rh D2/D3 Unruhe, nervöse Erregung, Schlafstörungen, Ängste, Erschöpfung, Schwäche, Schockfolgen, bei hysteriformen Verhaltens- und Verstimmungszuständen
- ▶ Conchae 50% Trit. Weleda nervöser Übererregbarkeit, Schlafstörungen
- ▶ Plexus gastricus D30 Amp.
- ▶ Organum quadruplex
- ▶ Kupfersalbe rot wärmend an Bauch, Nieren, Füße und Hände
- ▶ Malvenöl Erschöpfung, Schwäche und Rekonvaleszenz
- ▶ Ceres Urtinkturen **Imperatoria** – Meisterwurz – Selbstbewusstsein, stärkt die innere Kraft.
Geranium robertianum – Storchschnabel – „Vergiftungen auf seelischer Ebene“, bei seelischer und/oder körperlicher Gewaltanwendung, traumatisierende Erlebnisse (z. B. Verlust), Schockmittel

21

Was ich uns allen ans Herz legen möchte

- ▶ **Achtsamkeit** – im Sinne, dass wir Eltern wieder die Empfindungen, Gefühle und Gedanken unserer Kinder wahrnehmen und diese auch **achten** – insbesondere im **Baby- und Kleinkindalter**
- ▶ **Wertschätzung** – wert-schätzend miteinander umgehen und reden; wir nehmen uns gegenseitig ernst; wir beschämen nicht und stellen nicht bloß; wir reden und handeln nicht abwertend – das „**ich bin es Wert**“ – Gefühl stärken
- ▶ **Bindung** – bindungs- und beziehungsorientierte Erziehung – **Podcast „Deine Prise Psychologie“** – **Bindung: Warum Kinder Geborgenheit brauchen?** – Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler; sowie aus der gleichen Reihe - **Kinder liebevoll „Grenzen setzen“** – für ein **respektvolles Miteinander**; Interview mit Nora Imlau
- ▶ **Vertrauen** – ich darf darauf vertrauen geliebt zu werden, mit meinen Stärken und Schwächen, so wie ich BIN; ich darf Fehler machen und werde dennoch geliebt, ich bin nicht allein, ich darf um Hilfe bitten und werde gehört und gesehen, ich werde um meiner selbst willen geliebt, ohne dass ich eine Leistung dafür erbringen muss.....

22

Was ich uns allen ans Herz legen möchte

- ▶ Wenn sich im Beziehungsumfeld des Kindes nichts verändert, wird sich langfristig eher nichts verändern
- ▶ Eltern müssen sich Gedanken machen, wie **ihr** Familienleben aussehen soll?
- ▶ Welche Werte und Regeln wollen Eltern mit ihren Kindern leben? Wo braucht es ein wirkliches **NEIN** und wo darf es ein **Ja** sein?
- ▶ Eltern dürfen „**die eigenen Grenzen spüren und wahren und dabei ebenso die Grenzen ihrer Kinder im Blick behalten**“ Nora Imlau – „Meine Grenze ist dein Halt“
- ▶ Eltern müssen ihr **eigenes Verhalten unter die Lupe nehmen** und gegebenenfalls anpassen oder verzichten!– Stichwort: digitale Medien, Zeitmanagement, Konsumverhalten usw.

23

Was ich uns allen ans Herz legen möchte

- ▶ Pflegen wir wieder **Rituale und/oder Traditionen** oder lassen wir innerhalb der Familie gemeinsam solche entstehen. Das verbindet und schenkt Geborgenheit und Vertrauen.
- ▶ Eltern sollten den Kontakt zu anderen Beziehungspersonen suchen – Erzieher, Betreuer, Lehrer usw. - und alle im positiven Sinne, konstruktiv und offen, für das Wohl des Kindes eintreten
- ▶ Und wichtig – Eltern sollten sich frühzeitig Hilfe suchen oder angebotene Hilfe annehmen

24

Fabian Grolimund / Stefanie Rietzler

Geborgen, mutig, frei

Wie Kinder zu innerer Stärke finden



Geborgen, mutig, frei – Wie Kinder zu innerer Stärke finden

Gebundene Ausgabe – 19. August 2019
von Fabian Grolimund (Autor), Stefanie Rietzler (Autor)

Wir alle wünschen uns Kinder, die dem Leben mit Mut begegnen.
Die mit Misserfolgen, Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen wissen – resilient sind.
Kinder, die ihre Stärken kennen und nutzen und ihre Schwächen akzeptieren.
Im Alltag bieten sich unzählige Möglichkeiten, das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen von Kindern zu fördern.
Dieses Buch gibt eine Vielzahl von Impulsen, die Kindern zu innerer Stärke und Widerstandsfähigkeit verhelfen.

Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler sind Psychologen und schreiben regelmässig für das Schweizer Elternmagazin Fritz+Fränzi.

Dieses Buch enthält ihre besten Artikel der letzten Jahre.

27



Meine Grenze ist dein Halt: Kindern liebevoll Stopp sagen Broschiert – 12. Oktober 2022 von Nora Imlau (Autor)

Was können Eltern ganz konkret tun, wenn sie sich auf dem Spielplatz fast die Füße abfrieren und ihr Kind allen freundlichen Bitten zum Trotz partout nicht nach Hause will?

Wie können sie den Frust ihres wütenden Kindes annehmen und begleiten, ohne dabei die eigenen Grenzen zu überschreiten?

Nora Imlau ist eine der wichtigsten Stimmen in der deutschsprachigen Erziehungslandschaft.
Für einen der Brennpunkte bedürfnisorientierter Erziehung bietet sie neue, überraschende Lösungen.
Sie zeigt, dass Grenzen weder hart noch autoritär sein müssen und dass sie zu wahren nicht automatisch Zwang bedeutet, sondern vor allem wohlthuende Klarheit.

Und zwar sowohl für die Eltern als auch für ihre Kinder. Autonomiephasen, Stress beim Einkaufen und in der Schule, der gesellschaftliche Druck, wenn Eltern Grenzen so ausdrücken, wie sie es für richtig halten – bei alledem unterstützt die Erziehungsexpertin Mütter und Väter anhand vieler Tipps und Übungen sowie Hintergrundwissen aus Psychologie und Wissenschaft.

28

Anette Prehn

Hirnzellen lieben Blinde Kuh

Was die Hirnforschung
über starke Kinder weiß



Hirnzellen lieben Blinde Kuh: Was die
Hirnforschung über starke Kinder weiß.
Mit einem Vorwort von Danielle Graf und Katja Seide
Broschiert – 18. September 2017 von [Anette Prehn](#)
(Autor), [Katja Seide](#) (Vorwort), [Danielle Graf](#)

Wie kündigen wir schwierige Ereignisse, z.B. einen Umzug, so an, dass Kinder sie positiv annehmen? Wer das Denken und Fühlen von Kindern versteht, stärkt Bindung und Lebensfreude für die ganze Familie.
Anette Prehn nimmt Eltern mit auf eine Reise durch die Funktionsräume und Arbeitsweise des kindlichen Gehirns.
Sie zeigt, wie Kreativität und Spiel das Gehirn für's Leben stärken und wie es gelingt, Emotionen von Kindern besser zu regulieren und die eigenen gleich mit.
Und sie macht Mut, denn viele »Diagnosen« wie Aufmerksamkeitsstörungen oder Schulversagen lassen sich durch neurologisches Wissen positiv beeinflussen.

29

Links, Bücher, Podcasts

- ▶ Berufsverband der Kinesiologen – DGAK Kirchzarten – <https://www.dgak.de>
- ▶ Hanne Marquardt-Fussreflex – <https://www.fussreflex.de>
- ▶ Ceres Heilmittel – <https://www.ceresheilmittel.de>
- ▶ WALA Heilmittel GmbH – <https://www.walaarzneimittel.de>
- ▶ Weleda Arzneimittel – <https://www.weleda.de>
- ▶ GAÄD – Webinare Medizin & Pädagogik – <https://www.webinar.gaed.de>
- ▶ PRIMAVERA LIFE GMBH – www.primaverlife.com – „Kleine Duffhelden“
- ▶ Bachblüten-24 – www.bachblueten-24.de

„Pflanzliche Urtinkturen“ - Roger Kalbermatten - Wesen und Anwendung.
Kompaktes Nachschlagewerk der Phytotherapie. 48 Heilpflanzen in anschaulichen Porträts. Deren Wirkung für Körper und Seele und ihre praktische Anwendung - Gebundene Ausgabe – 31. August 2011; ISBN 978-3038006015; 19,00€

30

Links, Bücher, Podcasts

- ▶ **„Meine Grenze ist dein Halt“** – Nora Imlau - Kindern liebevoll Stopp sagen – ISBN 9783407867421, Paperback 20,00€
- ▶ **„Ich liebe dich, so wie du bist“** - Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler - Die Gefühle unserer Kinder verstehen, annehmen und liebevoll begleiten; ISBN 9783451602115, Paperback 24,00
- ▶ **„Geborgen, mutig, frei“** – Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler – Wie Kinder zu innerer Stärke finden – Gebundene Ausgabe – 19. August 2019; ISBN 978-34516000937; 26,00€
- ▶ **„Hirnzellen lieben Blinde Kuh“** – Anette Prehn - Was die Hirnforschung über starke Kinder weiß. ISBN 978-3407864857; Paperback 16,95€
- ▶ **Therapie-Tools „Ressourcenaktivierung“** – T. Gruber - Beltz-Verlag; ISBN 978-3621287029; 39,95€
- ▶ **Handpuppen „Living Puppets“** – www.living-puppets.de
- ▶ **Kartensets vom Beltz Verlag** – www.beltz.de
- ▶ Disney PIXAR **„Alles steht Kopf“** und **„Alles steht Kopf 2“** war jetzt erst im Kino – Emotionen und Gefühlschaos – wunderschön animiert

31

Zu guter Letzt

„Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen.“

Augustinus

„Kinder brauchen nicht erzogen werden, sie machen uns eh alles nach.“

Karl Valentin

32

