

## Stark im Stress *für Kinder und Jugendliche*

*Einheit 5*

**Wie man die Stärke positiver Erinnerungen nutzen kann**

## Der kleine Bruder



## Der kleine Bruder



## Der kleine Bruder



## Der kleine Bruder



## Der kleine Bruder





## Der kleine Bruder



## Der kleine Bruder

Hör auf,  
du nervst!!!!





## Der kleine Bruder

Hör auf  
du nervst!!!!



Sprich mir nicht  
alles nach!



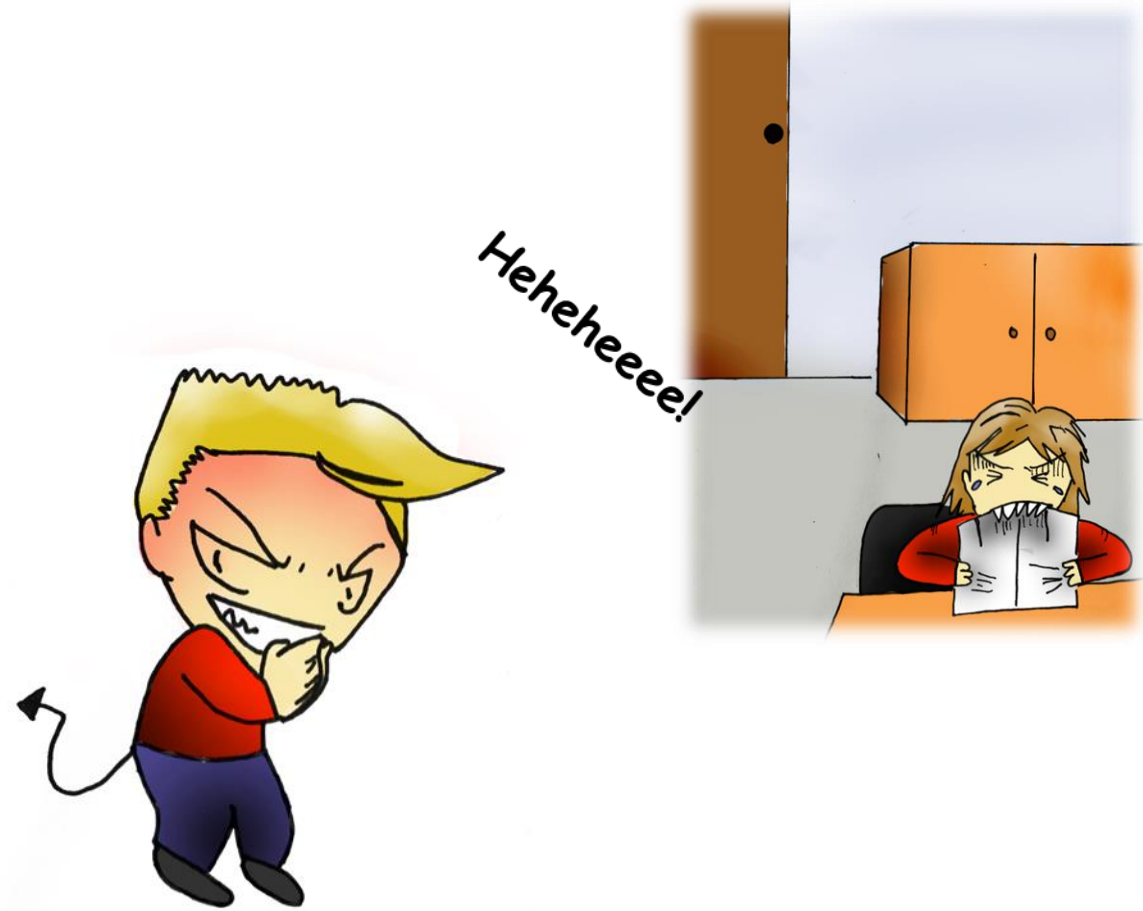
Sprich mir nicht  
alles nach!



## Der kleine Bruder



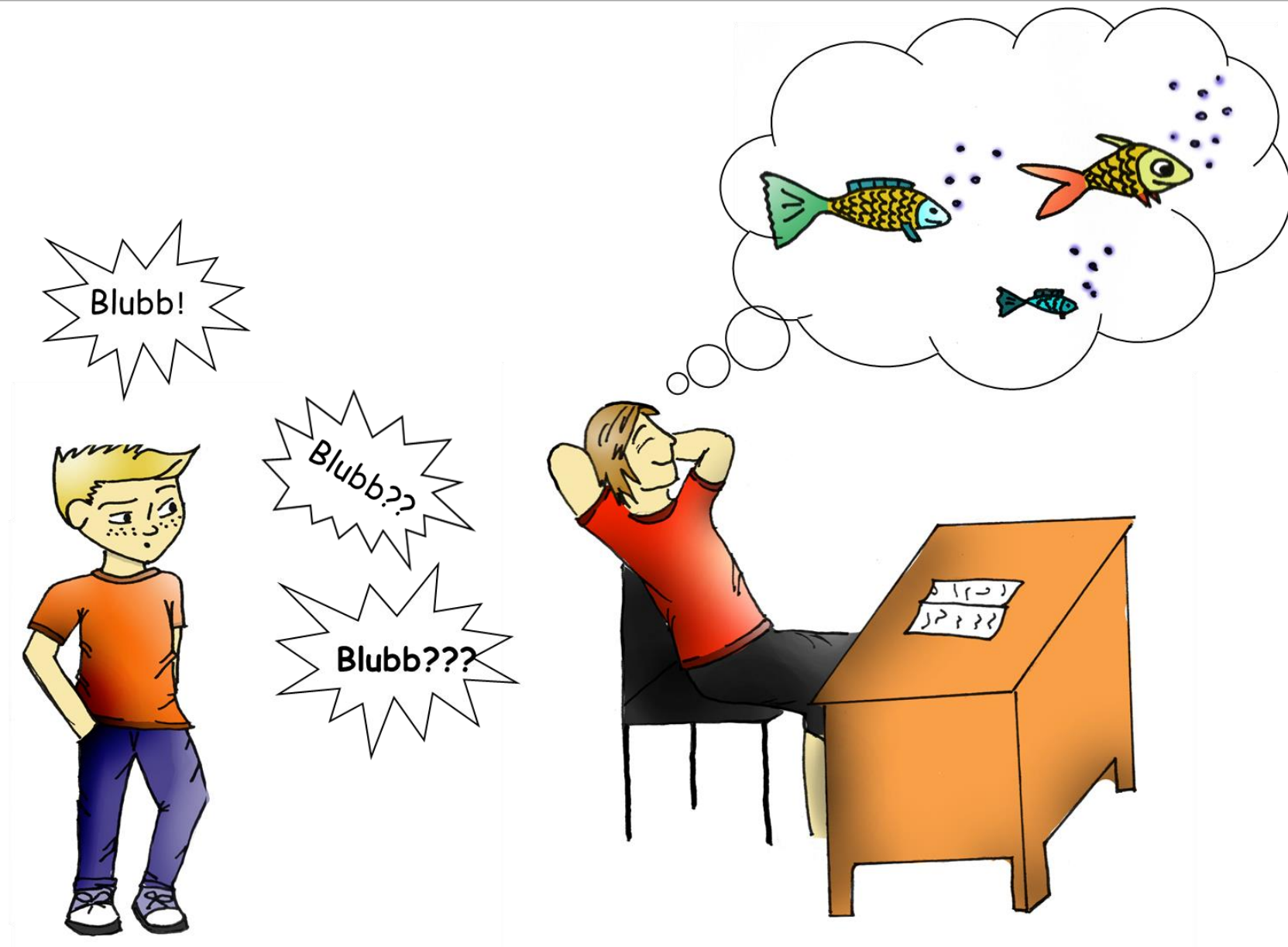
# Der kleine Bruder



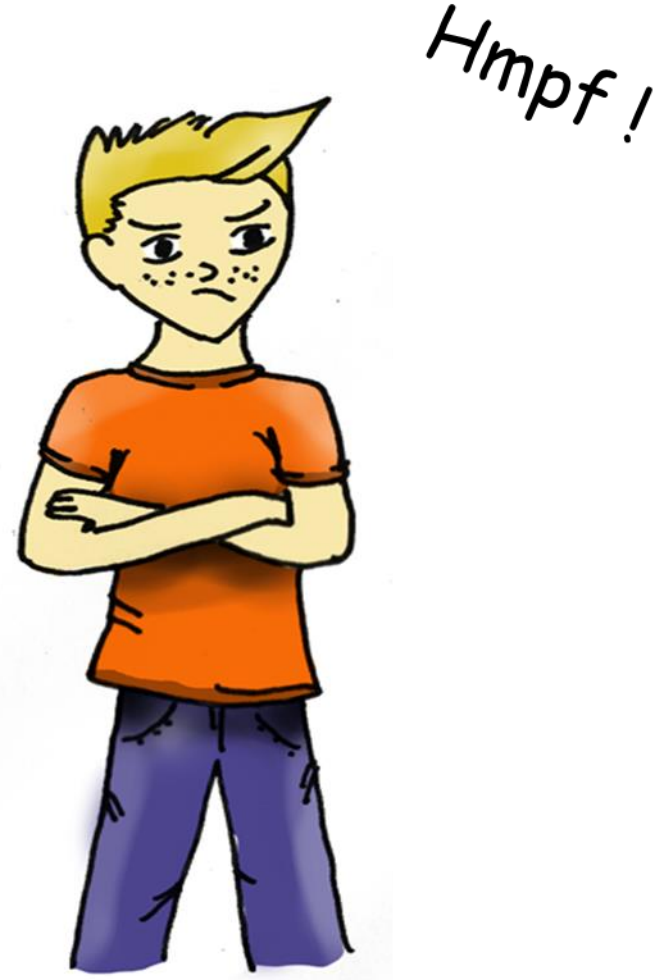


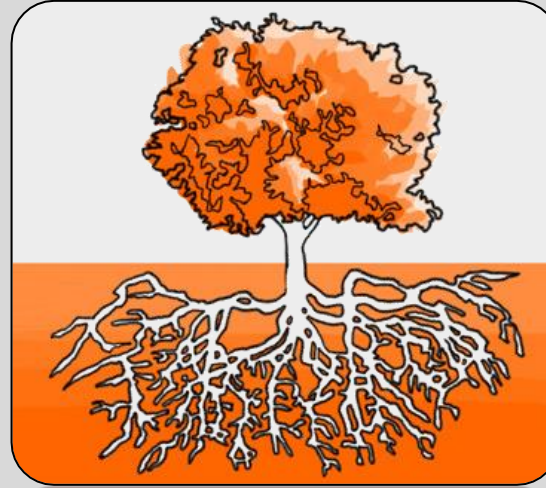


# Der kleine Bruder



## Der kleine Bruder





## Anker-Übung

- 1) **Hilfreiche Emotion identifizieren**
- 2) **Situation finden**
- 3) **Situation nacherleben**
- 4) **Ankern**

## Beispiele für hilfreiche Emotionen

- Ruhe/ ausgeglichene Ruhe
- Mut
- (Selbst-)Sicherheit/ Selbstvertrauen
- Gelassenheit
- Schlagfertig/ Humor
- Ich bin OK
- Zuversicht
- Kraft/ innere Stärke
- Ich bin wertvoll
- Geborgenheit
- Zufriedenheit
- Selbstbestimmtheit/Unabhängigkeit
- Motivation

## Emotionsorientierte Stressbewältigung – Anker

- Schwierige Situation finden (moderat)
- Stimmung vorhersagen, die die schwierige Situation auslösen wird
- Ggf. Anker bereits jetzt kurz abrufen
- Schwierige Situation imaginieren
- Anker in imaginierter Situation abrufen
- Stimmung einschätzen, die die Situation (+ Anker) tatsächlich ausgelöst

### Anker in Anwendungssituationen Emotionstagebuch



Wählen eine Anwendungssituation für deinen Anker aus, die du dir gleich vorstellen wirst.	Schätze ein, wie du dich fühlen wirst, wenn du dir die Situation vorstellst.	Wie hast du dich Gefühlt, nachdem du in deiner Vorstellung den Anker abgerufen hast?
Notiere unten kurz, welche Situation du dir vorstellen wirst.	1 = sehr schlecht 10 = sehr gut	1 = sehr schlecht 10 = sehr gut
	Trage diesen Wert in das untere Feld	Trage diesen Wert in das untere Feld

**(1) Anker 2 – 3 Mal täglich in neutralen Situationen abrufen**

**(2) Mit dem Anker täglich experimentieren**

Mit dem Anker im Alltag experimentieren

## Emotionstagebuch



Ablauf der Übung

- (1) Suche dir täglich eine Situation, in der du mit deinem Anker experimentieren möchtest. und notiere diese Situation in der Tabelle.
- (2) Schätze im Vorfeld ein, wie deine Stimmung in der Situation sein wird und trage das in die zweite Spalte.
- (3) Stelle dir die Situation vor und rufe dann in deiner Vorstellung deinen Anker ab.
- (4) Wenn die Situation kommt, erinnere dich selbst an das Experiment und für es durch.
- (5) Wie war deine Stimmung in der Situation, nachdem du den Anker abgerufen hast. Notiere deine Stimmung in der dritten Spalte.



	<p>Suche eine Situation, die du bestimmt erleben wirst und in der du mit deinem Anker experimentieren möchtest.</p> <p>Notiere unten kurz, welche Situation du dir vorstellen wirst.</p>	<p>Schätze ein, wie du dich in der Situation fühlen wirst.</p> <p>1 = sehr schlecht 10 = sehr gut</p> <p>Trage diesen Wert in das untere Feld</p>	<p>Wie hast du dich Gefühlt, nachdem du deinen Anker abgerufen hast?</p> <p>1 = sehr schlecht 10 = sehr gut</p> <p>Trage diesen Wert in das untere Feld</p>
--	--	---	---

Begleitheft S. 36

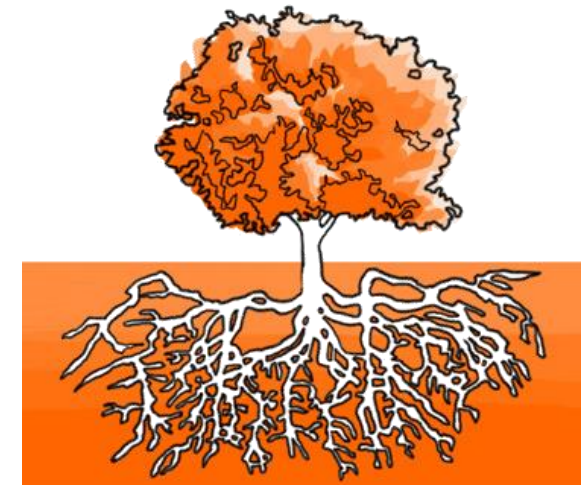
### Anker „Du“-Ansprache



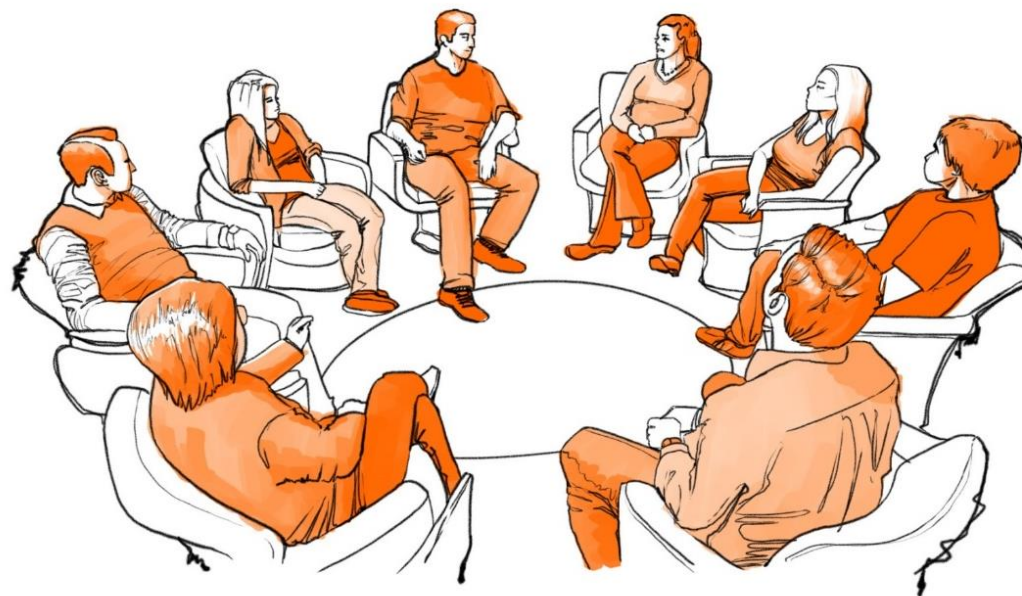
### Anker „Sie“-Ansprache



- Hilfreiche Emotion finden
- Situation finden
- Nacherleben
- Ankern
- Ausprobieren







## Die positive Funktion von Ärger

Ärger ist eine Emotion, die uns schützt und die eigenen Grenzen nach außen sichert. Auf (potentielle) Grenzüberschreitungen wird mit Einschüchterung, Drohung oder Kampf reagiert, um das eigene (mentale, seelische) Territorium zu schützen und zu verteidigen. Die positive Funktion von Ärger besteht darin, die eigene psychische, soziale und physische Unversehrtheit zu schützen.

### Der typische Körperausdruck

Wenn wir uns selbst ärgern oder andere beobachten, die wütend sind, sehen wir häufig diese körperlichen Anzeichen:

Um andere einzuschüchtern, macht man sich groß, stellt sich breit hin, verkrampft den Kiefer, ballt die Fäuste und atmet schnell und flach. Auch die Stimme wird lauter, manche brüllen dann auch regelrecht.

### Typische Bewertung bei Ärger

Bewertet man die Absicht eines anderen als feindselig und schätzt man die eigenen Möglichkeiten stark genug ein, sich zu wehren, entsteht typischerweise Ärger.

Ein typischer Satz könnte lauten: „Jemand will mich absichtlich schädigen und ich kann mich wehren!“

### Der Handlungsimpuls bei Ärger

Sich groß machen und laut werden, sind Drohgebärden, die den anderen abschrecken sollen. Lässt der andere sich nicht abschrecken (hört also nicht auf), dann fangen wir an uns zu verteidigen dann schubsen oder schlagen wir sogar. Das war früher oft hilfreich, heutzutage gibt es aber sehr wenige Situationen in denen es gut ist jemanden zu verletzen.

## Das Gefühl des Ärgers verringern

### Mit dem Körper Ärger verringern

Wenn du dich ärgerst, probiere diese Körperhaltung einmal aus:

Schultern fallen lassen, Hände öffnen und nach vorne drehen, Fersen leicht nach außen drehen und sich ggf. körperlich etwas zurücknehmen. Alle Muskeln so gut es geht locker lassen.

Versuche möglichst tief in den Bauch zu atmen.

### Diese Gedanken verringern den Ärger

Wenn du dich ärgerst, probiere diese Fragen einmal aus:

Ist das gradde wirklich so schlimm was passiert?  
Werde ich grade so sehr bedroht, dass ich mich verteidigen muss?  
Vielleicht hat der andere gar nicht so genau darüber nachgedacht, was er zu mir gesagt hat?  
Ich könnte ihm auch einfach sagen, dass mich das ärgert und er bitte aufhören soll.