



**"Chill mal!"**

Wie können Eltern ihre Kinder in der Adoleszenz begleiten?

Schule Riedhof-Pünten

24. Januar 2024

Rita Girzone, Beraterin Elternnotruf

# Schön, sind Sie hier!



"Kinder lernen vor allem durch das, was Eltern tun, weniger durch das, was sie sagen."

Jesper Juul

Jesper Juul, 2010: Pubertät - wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten. Kösel

# Inhalt (19 – 21 Uhr)

- Pubertät / Adoleszenz: Was gehört dazu?
- Das jugendliche Gehirn
- Funktion der Eltern
- Stress, Eskalation und Beruhigung: Was passiert im Gehirn und Körper?
- Wie können wir Eskalationen vorbeugen oder daraus aussteigen?
- Beziehung zum Jugendlichen stärken
- Priorisieren nach den 3 + 1 Körben

# Vorgehen

- Theoretische Inputs
- Gedankenanstöße – Verbindung mit Ihrem Alltag
- Austausch in Kleingruppen
- Andere Zugänge: Kurzfilm, Bilder, Geschichte
- Fragen und Antworten, Austausch

# Pubertät als Phase tiefgreifender Veränderungen

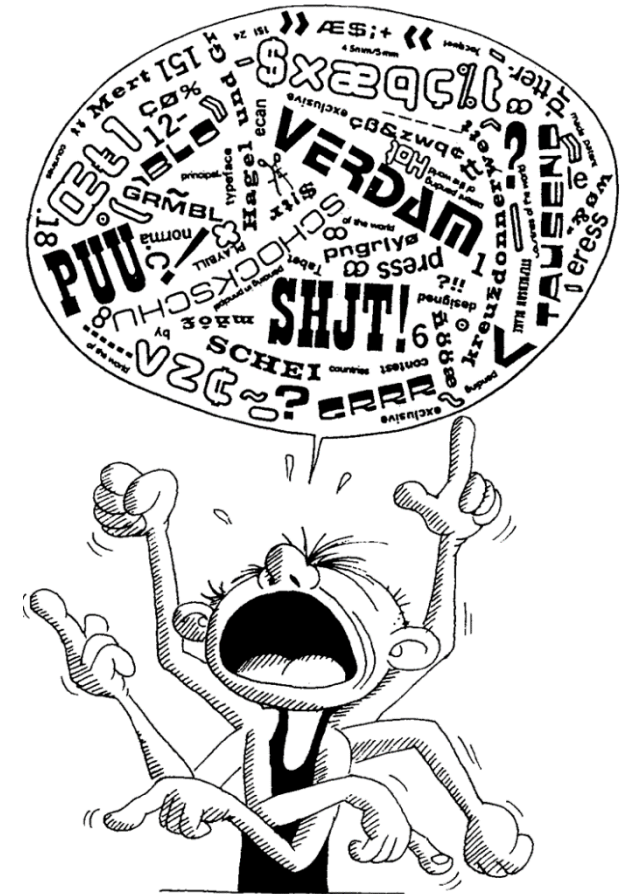
In der Pubertät verändert sich der Körper.

In der Pubertät verändert sich das Gehirn.

In der Pubertät verändern sich die Beziehungen.

In der Pubertät schwanken die Stimmungen.

**Dies alles braucht viel Energie. Von allen.**



# Jugendliche von heute

Die Jugend von heute liebt den **Luxus**. Sie hat **schlechte Manieren**, verachtet die Autorität, hat keinen **Respekt** mehr (...). Sie **widerspricht** den Eltern und **tyrannisiert** die Lehrer.

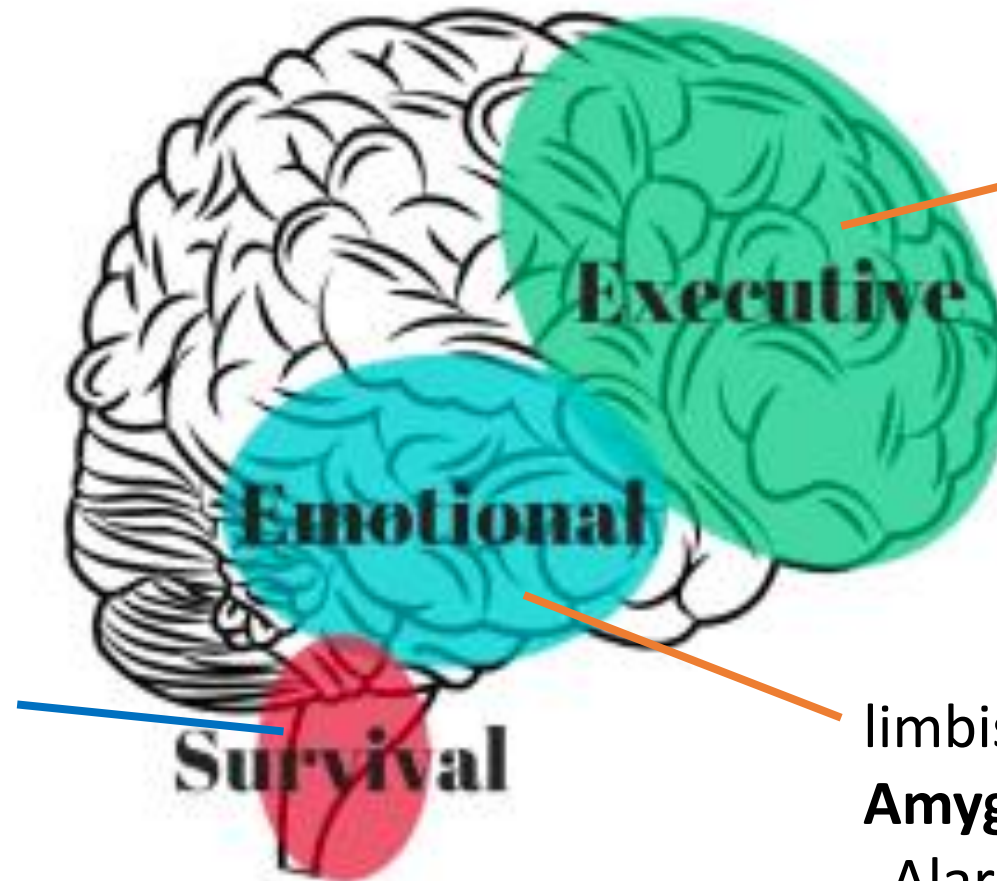
Zitat von Sokrates 468 – 399 v. Chr.

# Gedankenanstoss

- Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Jugendliche denken?
- Welche positiven Bilder tauchen auf?
- Welche negativen Bilder?
- **Wenn Sie an Ihre eigene Jugend zurückdenken, was hätten Sie sich von Ihren Eltern gewünscht?**

# Das Gehirn: "oben und unten"

Überleben: Automatische  
Notreaktionen  
Stammhirn und Rückenmark  
"Reptiliengehirn"



inkl. **präfrontaler Cortex**  
(Sitz des bewussten  
Denkens)  
Verhaltenssteuerung  
**Entwickelt sich erst  
langsam.**

limbisches System, inkl.  
**Amygdala (Mandelkern):**  
„Alarmsystem“

Bild: TIP:trueinsight parent.com



# Das jugendliche Gehirn



## Zwei Eigenschaften des jugendlichen Gehirns (Dr. Rick Hanson):

1. Die **emotionalen Reaktionssysteme im Gehirn**, insbesondere das limbische System (v. a. Mandelkern) und das Belohnungssystem (angetrieben durch Dopamin), sind **hoch entwickelt und sehr aktiv**.

Dies führt zu:

- **erhöhter emotionalen Reizbarkeit in sozialen Situationen**
- **erhöhtem Bedürfnis nach aufregenden Erfahrungen und Belohnung**
- **geringerer Toleranz gegenüber "Langeweile"**.

Rich Hanson, Summit April – Mai, 2022: Parenting Teens in Uncertain Times, Day 3: "Growing a Compassionate Brain". (<https://www.supportingteens.com>)

# Das jugendliche Gehirn



## Zwei Eigenschaften des jugendlichen Gehirns:

2. Der **präfrontale Kortex**, der für logisches Denken, Empathie, das Abwägen von Konsequenzen und die bewusste Steuerung von Handlungen verantwortlich ist, ist physisch **viel weniger entwickelt** (erst ab Mitte 20 voll ausgebildet).

# Das jugendliche Gehirn



→ **Ungleichgewicht** zwischen den hoch entwickelten Emotions- und Belohnungszentren und der weniger entwickelten Denk- und Steuerungs-Region

# Das jugendliche Gehirn: Auto Metapher

Das Kind hatte bisher ein VW-Gehirn, und in der Pubertät bekommt es plötzlich einen Ferrari-Motor (limbisches System). Der Rest des Autos, inklusive des Bremssystems (präfrontaler Kortex), ist immer noch vom VW. (Rick Hanson, Neuropsychologe)



# Das jugendliche Gehirn

## Chancen und Risiken des jugendlichen Gehirns:

- Erhöhte Dopamin-Ausschüttung → starkes Gefühl der Lebendigkeit, wenn Jugendliche sich "voll dabei" fühlen (Gruppenerfahrungen, Hobbys usw.): **Kreativitätspotenzial.**
- Übermäßige Fokussierung auf positive Belohnungen und Übersehen möglicher Gefahren: **Impulsivität und Risikoverhalten; wenig Durchhaltevermögen.**
- Ideal: Jugendliche erleben **gesunde Hochgefühle**, "Flow" und Zugehörigkeit. Sie erkennen allmählich, wie es sich **langfristig auszahlt**, sich **Ziele zu setzen, die ihnen wichtig sind, und dranzubleiben.**

# Funktion der Eltern





# Eltern als "sichere Basis"



# Reflexion und Austausch: Wie viel Raum geben? Wo Grenzen setzen?

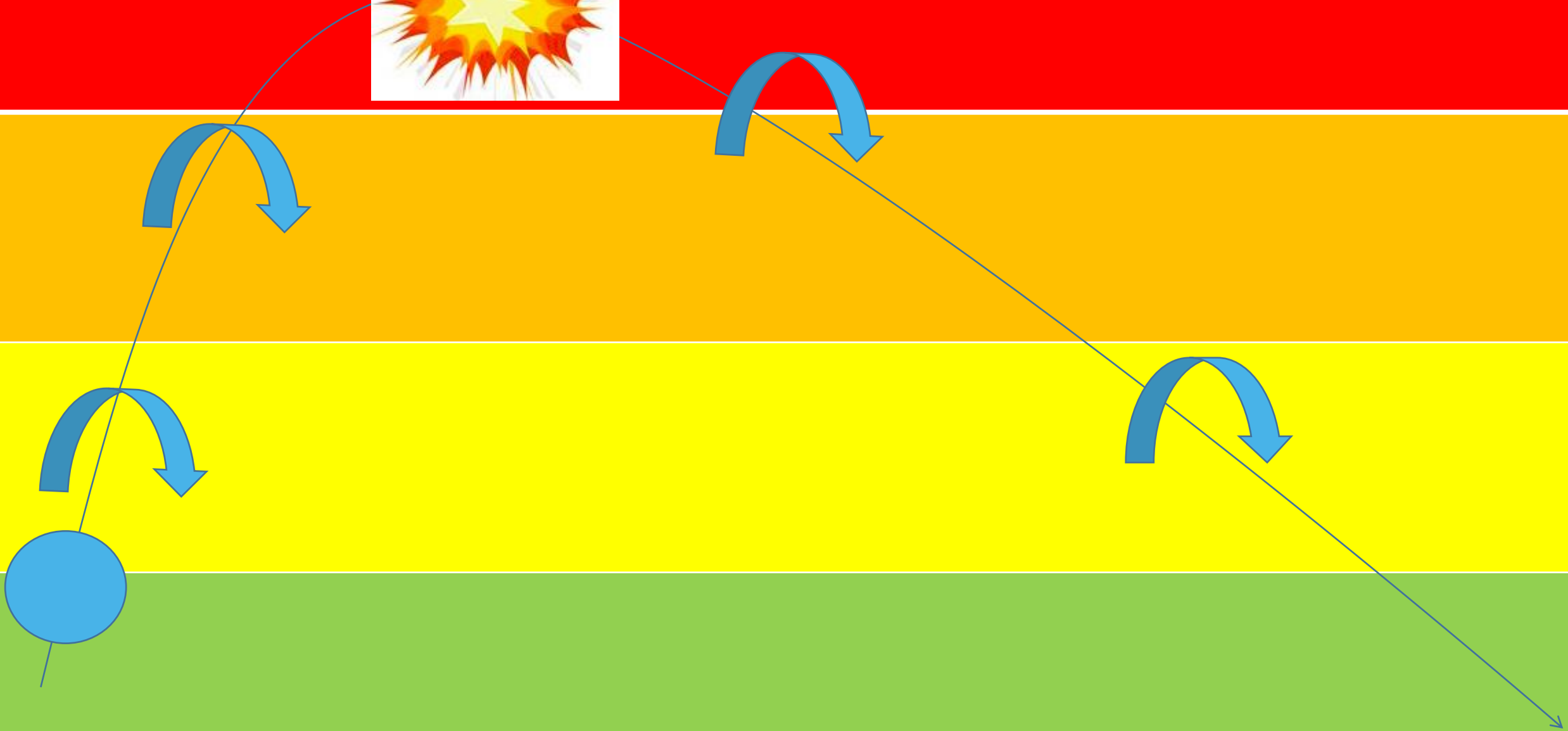
Es gibt Dinge, die man selbst erleben muss. Jugendliche lassen sich manchmal nicht davon abhalten, es selbst auszuprobieren.

- Wo sollte man zulassen und vertrauen und, falls Jugendliche scheitern, sie in ihren Enttäuschungen und Frustrationen begleiten?
- Wo sind die Gefahren zu gross, und Sie als Mutter/Vater müssen Ihr Kind schützen?

## Wovon lassen Sie sich bei Ihrem Handeln leiten?

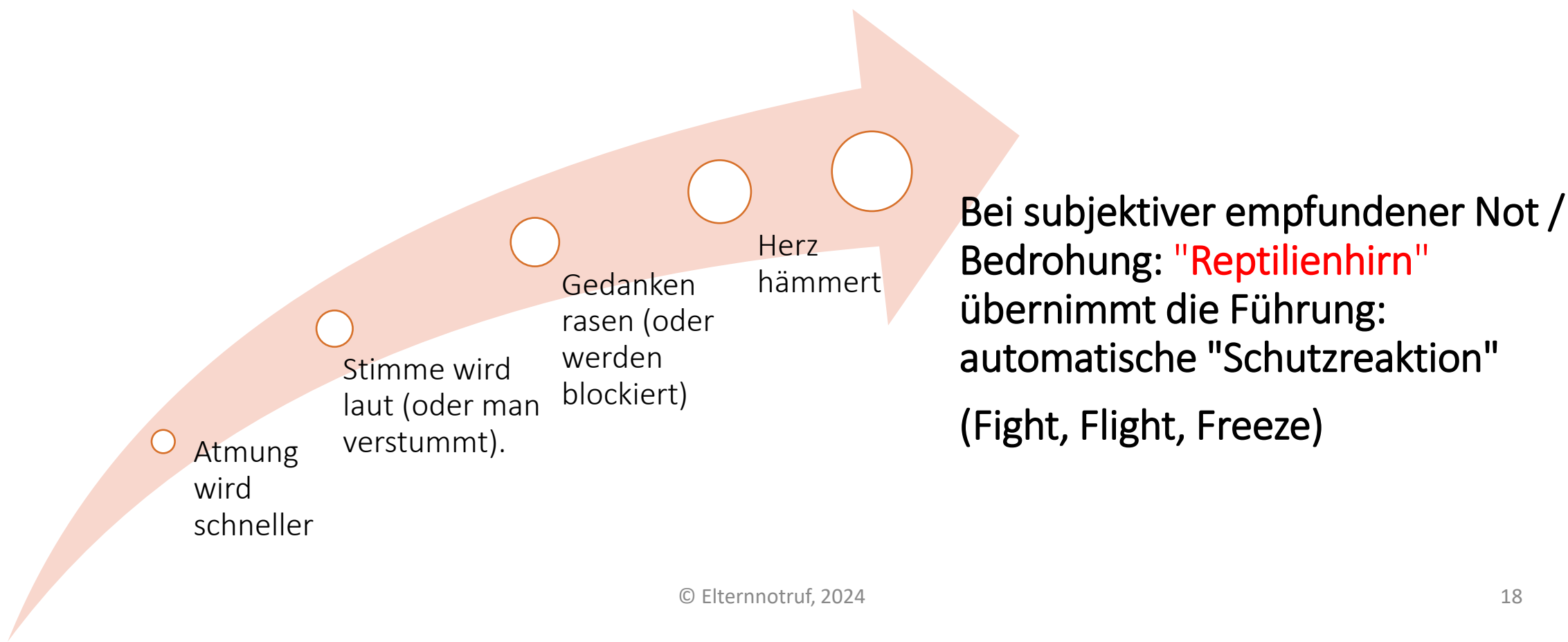


# (De-)Eskalationskurve



# Aufbau von Stress

Was sind Ihre Warnsignale (körperlich, gedanklich ...)?



# Reaktionswege des Gehirns bei Bedrohung (Dr. Daniel Siegel)

- "Handmodell des Gehirns" ("flipping your lid" ausflippen / "sich den Deckel lupfen")
- "Der untere Weg" (schnell, automatisch: bei *gefühlter* Bedrohung)
- "Der obere Weg" (langsamer, bewusst)

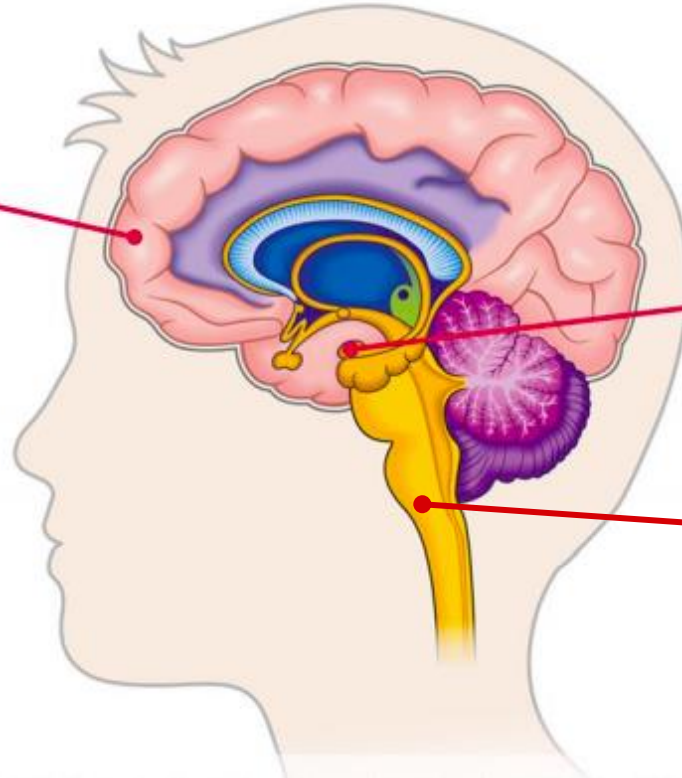
# Reaktionswege des Gehirns

## Präfrontaler Cortex:

Sitz des bewussten Denkens  
Für Selbstregulation zuständig.

## Der "obere Weg"

Bei wahrgenommener Not wird er ausgeschaltet →  
**der untere Weg.** In echten Notfällen nützlich und sinnvoll.



## Der "untere Weg":

### Amygdala (Mandelkern):

Alarmsystem des Gehirns  
Steuert die automatische Notreaktion des

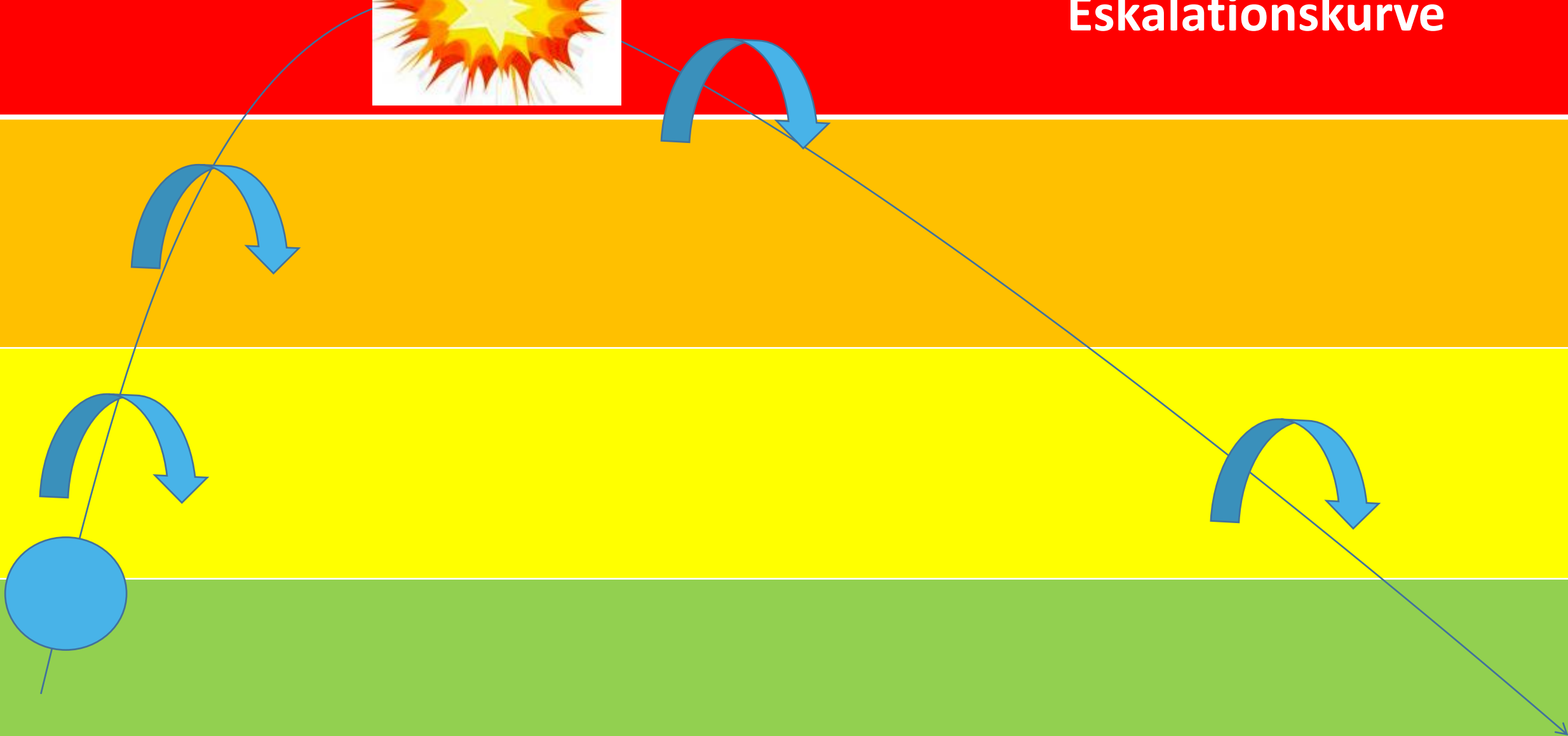
### Stammhirns:

Fight – Flight – Freeze

Wird durch wahrgenommene "Bedrohungen" und starke Gefühle aktiviert.

→ Ausschüttung von **(Nor-)Adrenalin und Cortisol** → körperliche Stressreaktionen.

# Eskalationskurve



# Reflexion und Austausch

Was hilft Ihnen in schwierigen Situationen (beim "Rot"):

- die Ruhe zu bewahren
- mit sich selbst und Ihrem Kind verbunden zu bleiben?

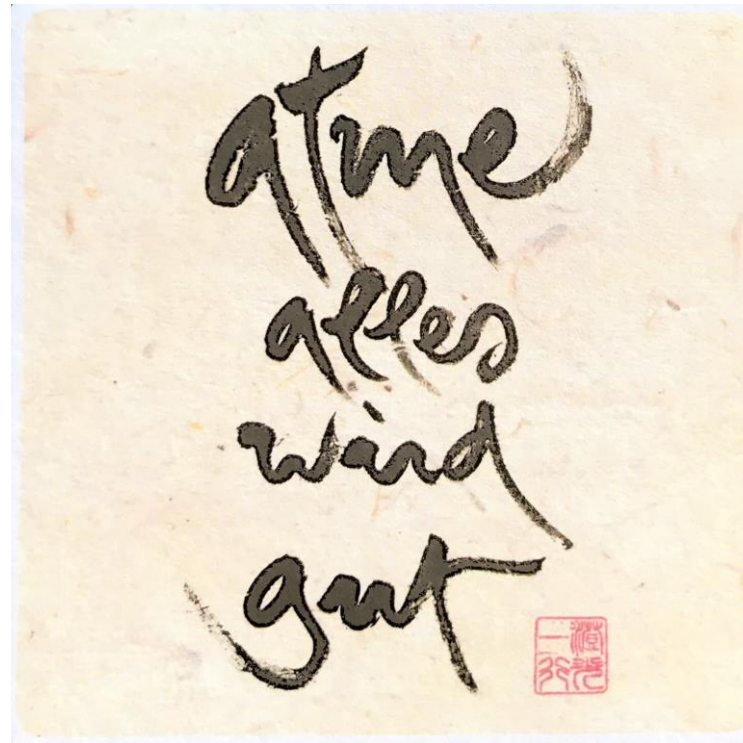
**Aktivitäten, Objekte, Orte, Menschen, Tiere, Sätze, die uns beruhigen und auf die wir jederzeit zugreifen können**

Was hilft Ihrem Kind dazu?

# Verbindung mit sich selbst Selbst-Regulation und Co-Regulation



Photo von [Taylor Jacobs](#) on [Unsplash](#)

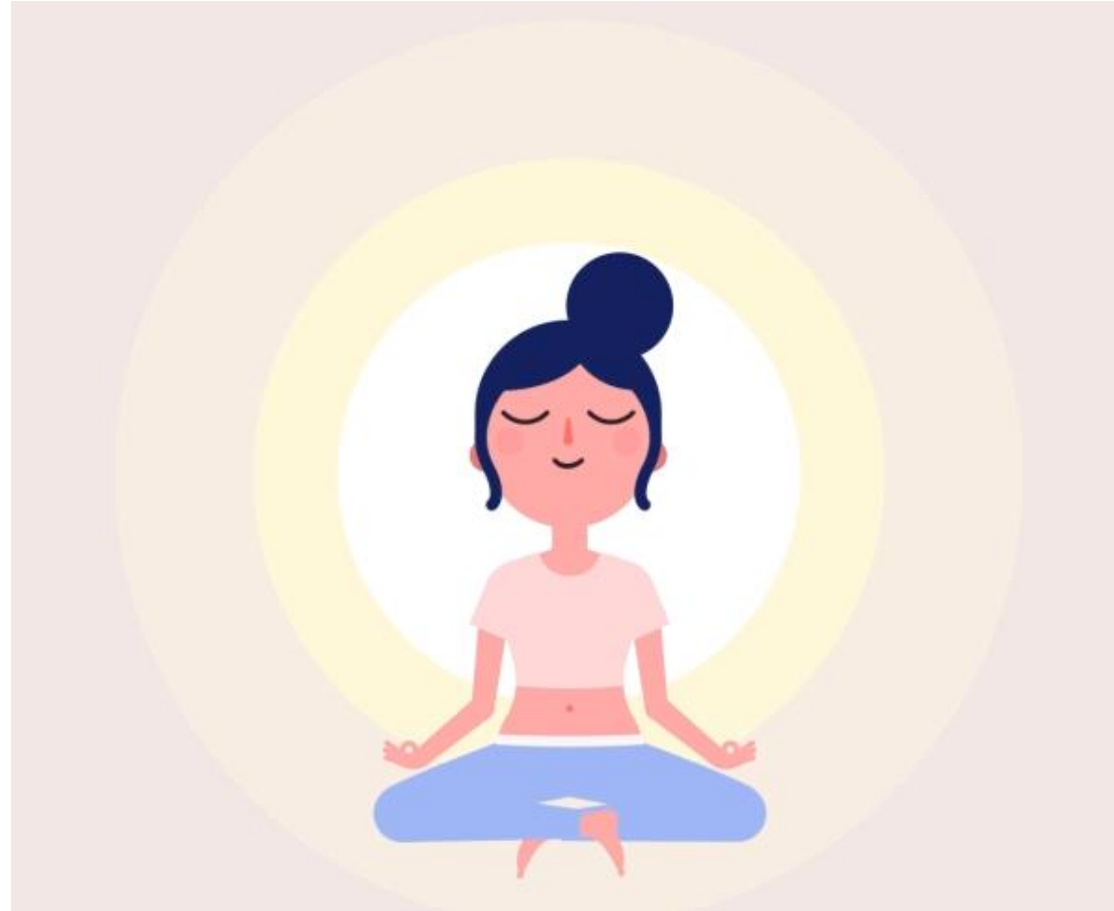


Thich Nhat Hanh 2016, Lächle - 30 Original-Kalligraphiekarten und ein Anwendungsbuch.



Photo von [Jessica Delp](#) on [Unsplash](#)

# Übung: Selbstmitgefühl für Eltern





# Deeskalation im Körper und Gehirn

## Mithilfe der Co-Regulation zur Selbst-Regulation

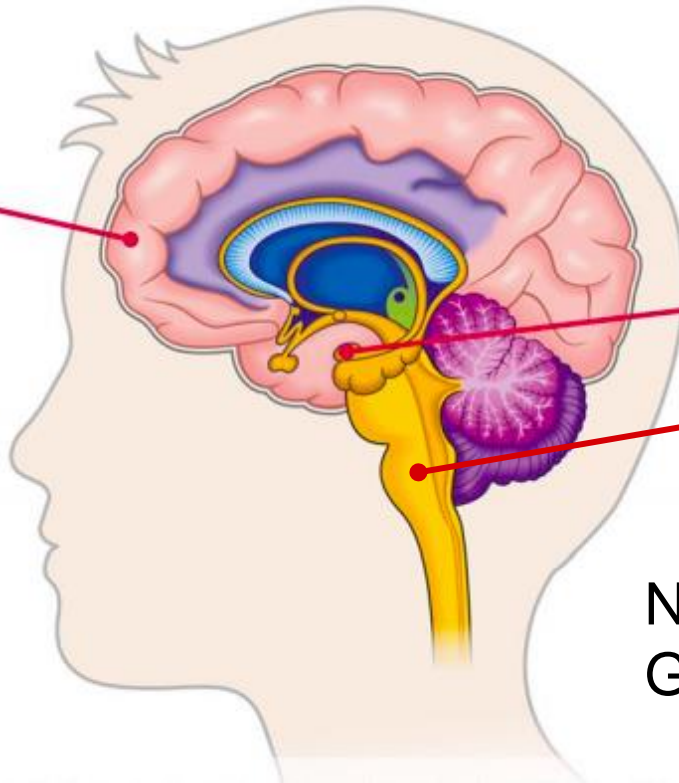
### Präfrontaler Cortex:

Sitz des bewussten Denkens

### Bewusste Deeskalation, z.B.:

- Pause: Zeit und Distanz
- Atmen. Selbstkontakt
- Einfühlsame Verbindung
- Benennung von Gefühlen  
(→Aktivierung präfront. Cortex)

→ Ausschüttung von **Oxytocin**  
→ **Beruhigung Psyche und Körper**



### Amygdala (Mandelkern):

Alarmsystem des Gehirns

### Stammhirn:

Fight – Flight – Freeze

Neues Signal vom Körper ans Gehirn: **Keine echte Bedrohung.**

→ Abbau von **(Nor-)Adrenalin** und **Cortisol** → **Beruhigung**

# Unsere Macht bei Konflikten

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit."

– Viktor Frankl

→ Diesen Raum erkennen, ausdehnen. Das eigene Verhalten bewusst wählen, anstatt automatisch zu reagieren.  
**Verlangsamem.**

# Was führt zur Eskalation?

Reflexion / Austausch:

Welche Situationen zwischen Ihnen und Ihrem Kind / Jugendlichen führen oft zu Eskalationen?

# Was führt zur Eskalation?

Folgendes kann bei Konflikten ein Gefühl der Bedrohung auslösen und das "Reptiliengehirn" aktivieren: "Flipping your Lid"

- Gefühle nicht wahrnehmen/übergehen ("Ich werde nicht gehört / gesehen / verstanden!!")
- Kritik und Demütigungen
- Zustimmung einfordern
- Auf sofortiger Reaktion bestehen
- Viel reden / erklären / predigen (nutzlos beim orangen und roten Bereich)

# Stärkung der Beziehung und Vorbeugung von Eskalationen



## "Connect and redirect" (Dr. Daniel Siegel)

- **Verbindung** ("Connection") und einfühlsames Zuhören
- **Benennung** eigener Bedürfnisse und Grenzen
- **Umleiten** ("Redirect"): Gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten schauen. Verhandeln, wo möglich.
- **Vorbeugend**: Wie kann ich für mich selbst sorgen, meinen "grünen Bereich" pflegen und schützen? Üben, üben, üben.



# "Mama / Papa knows best!"

## "It's not about the Nail!"

- Warum ist "Connection first" oft so schwierig?
- Eigene Erfahrungen bei "Problemgesprächen" mit Verbindung / Zuhören vs. Ratschläge geben / Lösungen vorschreiben?

# Verbindung und einfühlsames Zuhören – Wirkung im Gehirn und Körper

*"Name it to tame it." ("Benennen Sie es, um es zu zähmen." nach Dr. Daniel Siegel)*

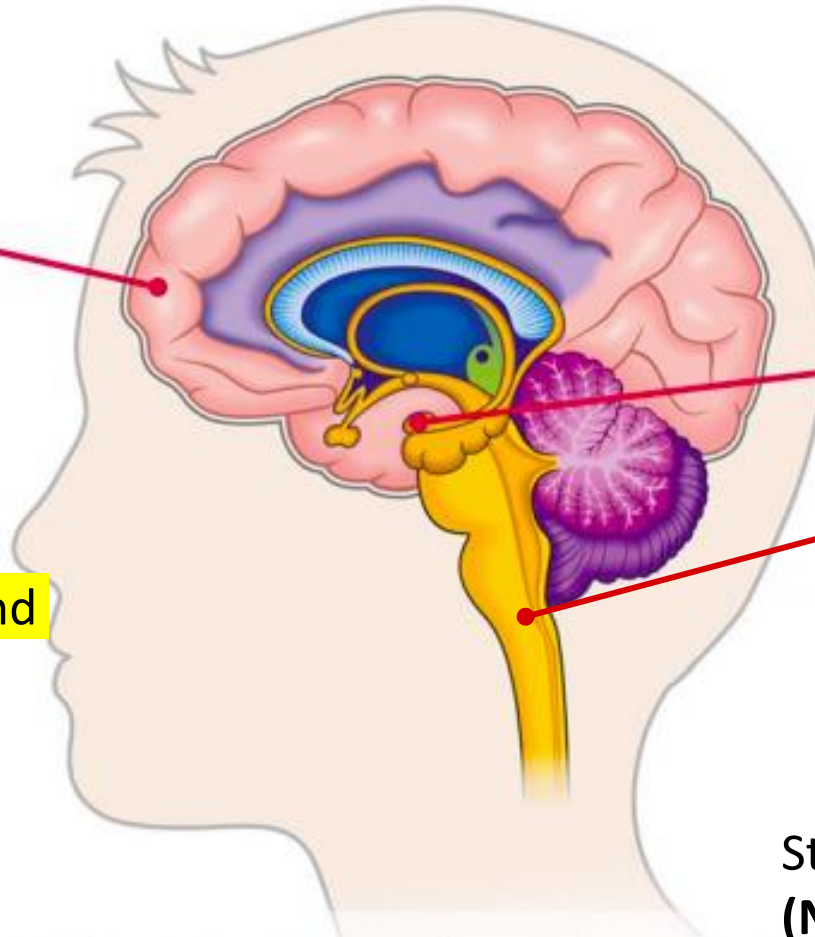
## "Der obere Weg"

### Präfrontaler Cortex:

Sitz des bewussten Denkens  
Für Selbstregulation zuständig.

Wird durch die Benennung von  
Gefühlen aktiviert.

Einfühlsame Kontaktaufnahme und  
Verbindung: Ausschüttung von  
**Oxytocin** → körperliche und  
seelische Beruhigung.



## "Der untere Weg"

### Amygdala (Mandelkern):

Alarmsystem des Gehirns  
Steuert die automatische  
Notreaktion des

### Stammhirns:

Fight – Flight – Freeze

Wird durch herausfordernde  
Erfahrungen und starke  
Gefühle aktiviert.

Stress, Angst, Wut: Ausschüttung von  
**(Nor-)Adrenalin und Cortisol** →  
körperliche Stressreaktionen.



# Das Gehirn: links und rechts

verbale Sprache

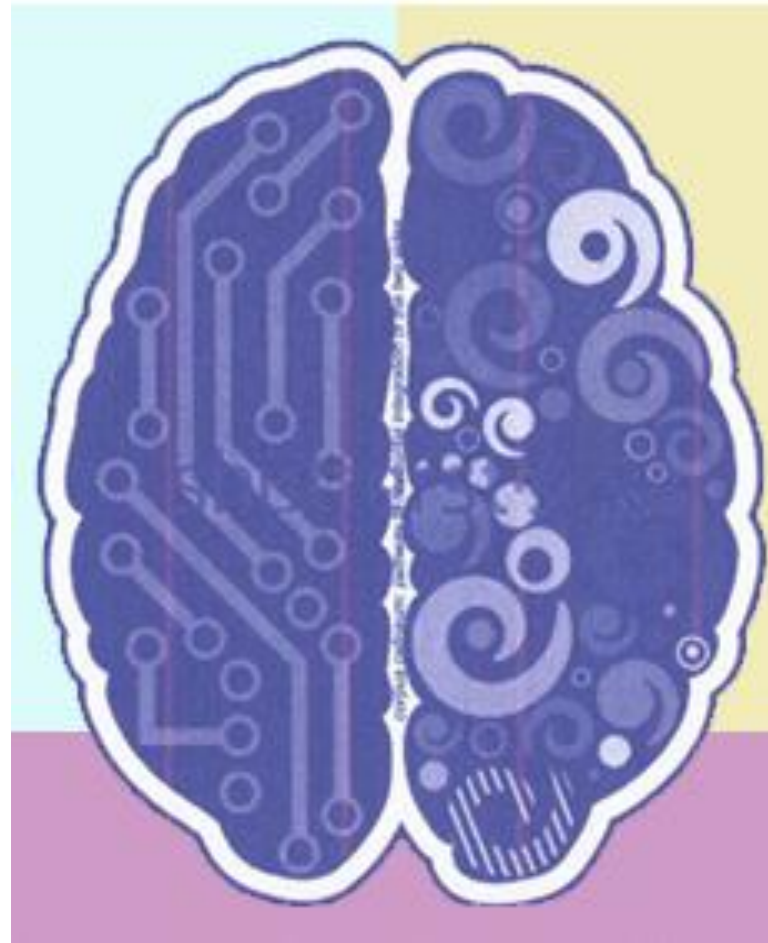
Logik

Lösungssuche

Lineares Denken

Regeln

**Umleiten**



nonverbale Sprache

Gefühle

Intuition

Instinkt

Körpergefühl

**Sich verbinden**

# Deeskalieren (orange/rot)

Nach Haim Omer: Gewaltloser Widerstand – Neue Autorität



- **Verzögern**
  - "Das ist für mich nicht in Ordnung. Ich komme später darauf zurück." **Zeit und Distanz schaffen, um sich und die Situation zu beruhigen.**
- **Wortwahl**
  - Wenig Worte, keine Predigt
  - Verbote klar und kurz
  - Wenig ‚erklären‘, auf Einsicht pochen oder sofortiger Gehorsam erwarten.
- **Selbstverantwortung und -steuerung**
  - Situation verlassen, **ohne Ihr Kind abzulehnen.**
  - Eigene Trigger wahrnehmen und für sich selbst sorgen.

# Wir haben die Wahl

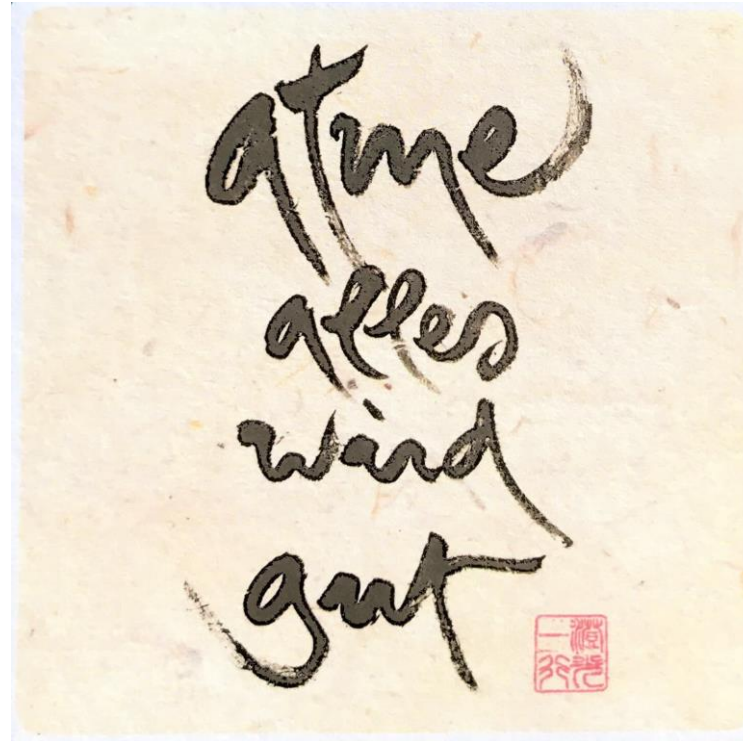


"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit. " Viktor Frankl

# Die Pause – Rückkehr zur Präsenz



Photo von [Taylor Jacobs](#) on [Unsplash](#)



Aus: Thich Nhat Hanh 2016, Lächle - 30 Original-Kalligraphiekarten und ein Anwendungsbuch.



Photo von [Jessica Delp](#) on [Unsplash](#)

# Zusammenfassung: Eskalationen vorbeugen, davon aussteigen



- **Warnsignale** (körperlich, emotional und gedanklich) bewusst wahrnehmen. Kurze **Pause** nehmen, um wieder präsent zu werden.
- **Verbindung** und einfühlsame Benennungen der Gefühle
- **Ich-Botschaften** und gemeinsame Lösungssuche
- Bei Eskalation: Kurze Botschaft: "Ich bin nicht einverstanden. Jetzt ist der falsche Moment. Ich komme darauf zurück. "
- **Distanz schaffen**: Dynamik unterbrechen, aktuell für sich sorgen, atmen, sich erden, ein paar Schritt gehen... **ohne Kind abzulehnen**.
- **Danach und davor**: Wie möchte ich mich verhalten? Was sind meine Absichten? Was/wer hilft mir dabei? **Üben, üben, üben!**



Pause einschalten, Distanz gewinnen,  
**ohne Ihr Kind abzulehnen.**  
Selbstkontrolle wieder herstellen.  
Später darauf zurückkommen.



Ruhe bewahren, Verbindung herstellen, zuhören.  
Gemeinsam nach Lösungen suchen. **Eskalation vorbeugen.**



Wieder zur Ruhe kommen. Entspannung.

Evtl. Konflikt nachbesprechen, bei Bedarf sich entschuldigen. Bessere Lösungsmöglichkeiten für die Zukunft?



# Das Wesen hinter den Augen



Photo by [JC Gellidon](#) on [Unsplash](#)

# Das Wesen hinter den Augen

Besonders bei schwierigen Erlebnissen mit Ihrem Kind: Nehmen Sie sich ein paar Augenblicke Zeit, um **sich mit sich selbst und ihm zu verbinden**.

Nehmen Sie das Wesen hinter den Augen Ihres Kindes wahr. Das Kind,

- das Sie zutiefst lieben
- das verletzlich ist
- das Ihnen unendlich wichtig ist und das Sie niemals aufgeben werden.

Es ist diese lebenslange Beziehung mit diesem Wesen, die Sie nun pflegen.

Rich Hanson, Summit April – Mai, 2022: Parenting Teens in Uncertain Times, Day 3: “Growing a Compassionate Brain“. (<https://www.supportingteens.com>)



# Prioritäten setzen: 3 + 1 Körbe (H. Omer)



Nervige Verhaltensweisen, jedoch für gleichaltrige Kinder und Jugendliche "normal". *"Darüber regen wir uns nicht mehr auf."*



Verhaltensweisen, die langfristig nicht akzeptabel sind, die aber zurzeit nicht im Zentrum stehen. Verhandlung ist möglich.



Verhaltensweisen, die mit Sicherheit und den wichtigsten Grundwerten zu tun haben. Dort, wo es sich lohnt, mit aller Kraft dafür einzustehen.

# Der Ressourcenkorb



Verhaltensweisen und Eigenschaften, die anerkannt werden, sich nicht ändern müssen und allenfalls zur Problemlösung eingesetzt werden können.

[Diese Methode wird in einem Video auf unserer Website beschrieben:](https://www.elternnotruf.ch/publikationen)  
<https://www.elternnotruf.ch/publikationen>  
["Die drei Körbe Methode - Priorisieren in der Erziehung" mit Yvonne Müller, August 2023](#)

Adaptiert aus: H. Omer und A. von Schlippe, Das Geheimnis starker Eltern: Stärke statt Macht

3 + 1 Körbe (Haim Omer, Neue Autorität)

## **Anregung für Zuhause:**

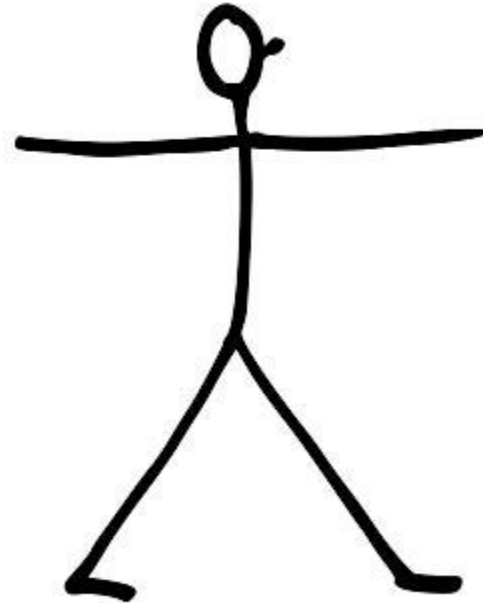
- Welche Verhaltensweisen Ihres Kindes gehören in den Akzeptanz-, Kompromiss- und Limits-Korb?
- Was gehört in den Ressourcen-Korb?

# Wenn etwas funktioniert...

"Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon. Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes." Steve de Shazer

- Was hat bei Ihnen schon funktioniert beim Meistern von Konflikten und beim Stärken von Beziehungen?
- Was hat Ihnen schon mehr Gelassenheit im Familienalltag ermöglicht?
- Was hat Ihnen geholfen, Ihr Kind und das Familienleben zu genießen?

# Innere Vorbereitung



# Beharrlichkeit

Ich habe die Wahl, wie ich mich verhalte.



# Botschaften: Woran merkt Ihr Kind...

- Du bist mir nicht egal. Du bist mir wichtig.
- Ich interessiere mich für dich.
- Ich bin und bleibe hier. Du kannst dich auf mich verlassen.
- Ich gebe dich nicht auf, auch nicht in schwierigen Momenten.
- Ich glaube daran, dass du wichtige Erfahrungen machst und daraus lernst.



# Gedankenreise und Verankerung

Foto von [Davies Designs Studio](#) auf [Unsplash](#)





# Wir sind für Sie da!

## Auch dann, wenn es kein "echter Notfall" ist



### Telefonberatung

**0848 35 45 55**  
**(Festnetztarif)**

Unsere Berater:innen stehen Ihnen rund um die Uhr\* zur Seite. Vertraulich, anonym und kostenlos.



### E-Mail-Beratung

Sie können uns Ihre Sorgen und Fragen in einem E-Mail schriftlich mitteilen. Sie erhalten innert 2 Arbeitstagen eine persönliche Antwort von uns.



### Face-to-Face

Sie können sich hier für eine persönliche Beratung in der Fachstelle des Elternnotrufs in Zürich anmelden. Wir werden uns bei Ihnen melden.



### Chatberatung

Unsere Berater:innen sind neu auch über diesen Kanal für Sie da. Immer am Montag-Morgen, Mittwoch-Abend und Freitag-Nachmittag.



Herzlichen Dank!

[rita.girzone@elternnotruf.ch](mailto:rita.girzone@elternnotruf.ch)

0848 35 45 55

# Geben Sie uns bitte ein kurzes Feedback!



<https://www.umfrageonline.ch/c/vukir9mc>

## Bücherempfehlungen

- Asen Eia: **So gelingt Familie**. Hilfen für den alltäglichen Wahnsinn
- Bögels Susan: **Elternsein - Die ganze Katastrophe**. Achtsam mit Kindern wachsen
- Crone Eveline: **Das pubertierende Gehirn**. Wie Kinder erwachsen werden
- Croos – Müller Claudia: **Nur Mut!** Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.
- Gandhi Arun: **Wut ist ein Geschenk**. Das Vermächtnis meines Grossvaters Mahatma Gandhi
- Juul Jesper: **Leitwölfe sein**. Liebevoller Führung in der Familie
- Juul Jesper: **Nein aus Liebe**. Klare Eltern – Starke Kinder
- Juul Jesper: **4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen**
- Juul Jesper: **Grenzen, Nähe, Respekt**. Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung
- Omer Haim / Streit Philip: **Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern**
- Omer Haim / von Schlippe Arist: **Stärke statt Macht**
- Omer Haim: **Wachsamer Sorge**. Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind.
- Rosenberg Marshall B.: **Kinder einfühler ins Leben begleiten**
- Siegel Daniel: **Aufbruch im Kopf: Was während der Pubertät im Gehirn unserer Kinder passiert**
- Siegel Daniel und Payne Bryson Tina: **Disziplin ohne Drama**. Achtsame Kommunikation mit Kindern» (auch für den Umgang mit jüngeren Kindern)