

MICHAEL & SANDRA WALKENHORST

Coaching

für Kinder und Jugendliche

METHODEN GEGEN STRESS UND LEISTUNGSDRUCK
AUS SCHULENÜBERGREIFENDER PERSPEKTIVE



BERATEN



BEGLEITEN



RESILIENZ
STÄRKEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

Coaching für Kinder und Jugendliche

Allgemeine Hinweise

Es wird versucht, auf geschlechtsneutrale Formulierungen zurückzugreifen. Sollte dies nicht möglich sein, wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und andere Geschlechteridentitäten sind dabei – insofern für die Aussage notwendig – ausdrücklich einbezogen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

MICHAEL & SANDRA WALKENHORST

Coaching

für Kinder und Jugendliche

METHODEN GEGEN STRESS UND LEISTUNGSDRUCK
AUS SCHULENÜBERGREIFENDER PERSPEKTIVE



BERATEN



BEGLEITEN



RESILIENZ
STÄRKEN

Meyer & Meyer Verlag

Coaching für Kinder und Jugendliche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314766

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort.....	14
Vorwort Michael Walkenhorst.....	14
Vorwort Sandra Walkenhorst	16
Hinweise zu diesem Buch	18
1 Grundsätzliches.....	21
1.1 Grundsätzliches für unsere Arbeit.....	22
1.1.1 Arbeitsauftrag und Auftraggeber.....	22
1.1.2 Typische Problemfelder der einzelnen Phasen in der Erziehung, mit denen wir konfrontiert sind	24
1.1.3 Das Setting	25
1.2 Professionelles Abgrenzen als Haltung.....	29
1.2.1 Ich und/oder du.....	30
1.2.2 Das Dramadreieck.....	32
1.3 Ablauf von Beratungssitzungen.....	33
1.3.1 Ein möglicher Phasenablauf	34
1.4 Containment, Reparenting und Mentalisierung	40
1.4.1 Containment.....	40
1.4.2 Reparenting.....	41
1.4.3 Mentalisierung	41
1.5 Billardberatung und andere Settings	43
1.5.1 Die Billardberatung oder Beratung und Coaching über Bande	43
1.5.2 Die Settings im Einzelnen.....	45
2 Kommunikation und Sprache.....	49
2.1 Die Macht der Sprache.....	50
2.1.1 Hilfreiche Kommunikation im Coaching.....	51
2.2 Die Transaktionsanalyse	53
2.2.1 Ich bin okay. Du bist okay	53
2.2.2 Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich.....	54

2.3	Hypnotische Sprachmuster	57
2.4	Jugendsprache oder: „Was geht, Alter?“	59
3	Blick auf den Menschen: Entwicklung und Veränderung.....	63
3.1	Bedürfnisse und Emotionen.....	64
3.1.1	Die Grundbedürfnisse	64
3.1.2	Die Basisemotionen.....	66
3.1.3	Die emotionale Kompetenz.....	68
3.1.4	Wie Bedürfnisse und Emotionen zusammenwirken – ein Beispiel	68
3.1.5	Besonderheiten in der Pubertät.....	69
3.1.6	Transfer in die Praxis	70
3.2	Wie wir uns entwickeln.....	72
3.2.1	Die Entwicklung unseres Gehirns.....	72
3.2.2	Sympathikus vs. Parasympathikus.....	75
3.2.3	Die Polyvagal-Theorie und warum sie hilfreich und passend im Coaching ist.....	77
3.3	Entwicklungspsychologie und Entwicklungsphasen.....	79
3.3.1	(Psychosexuelle) Entwicklungsphasen nach Sigmund Freud	79
3.3.2	Phasen der psychosozialen Entwicklung nach Erikson	80
3.3.3	Piagets Phasen der kognitiven Entwicklung	82
3.3.4	Zusammenfassung der Modelle.....	84
3.4	Systemische Perspektiven	86
3.4.1	Triangulierung.....	89
3.4.2	Delegation	93
3.4.3	Parentifizierung	93
3.4.4	Koalitionen	94
3.4.5	Loyalitätskonflikt.....	95
3.5	Tiefenpsychologische Perspektiven in der Beratung.....	96
3.6	Bindungstheorie.....	97
3.6.1	Die Arbeit von Melanie Klein	100
3.7	Objektbeziehungstheorie	101
3.7.1	Der Begriff des Objekts in der Objektbeziehungstheorie	102
3.7.2	Selbstpsychologie	103
3.7.3	Selbst-Objektdifferenzierung	104

3.8	Der Selbstwert.....	105
3.8.1	Alice Miller.....	105
3.8.2	Virginia Satir	106
3.8.3	Alfred Adler	107
3.8.4	Wie können wir als Coach den Selbstwert unserer Klienten stärken?.....	109
3.9	Magische Denkweise und der Perspektivenwechsel.....	110
3.9.1	Die magische Denkweise	110
3.9.2	Der Perspektivenwechsel.....	112
3.10	Frustrationstoleranz	113
3.10.1	Woran erkennen wir eine niedrige Frustrationstoleranz?	115
3.10.2	Was wir als Coach anbieten können.....	116
3.11	Homöostase.....	119
3.12	Geschwisterkonstellationen	122
3.12.1	Geschwisterrivalität.....	124
3.12.2	Entthronungstrauma	124
3.13	Ängste und Angstphasen	125
4	Lebensbereiche und Problemfelder	129
4.1	ADHS und ADS	130
4.1.1	Was unterscheidet ADHS von ADS?.....	130
4.1.2	ADS	131
4.1.3	ADHS.....	132
4.1.4	Diagnosen.....	133
4.1.5	ADHS in verschiedenen Lebensphasen	134
4.1.6	Mögliche Ursachen	135
4.1.7	Was wir als Coaches anbieten können.....	135
4.2	Depressionen bei Kindern und Jugendlichen.....	139
4.2.1	Was spielt bei der Entstehung eine Rolle?.....	140
4.2.2	Einige Symptome.....	140
4.2.3	Differenzierung zwischen Stimmungsschwankungen und Depressionen in der Pubertät.....	141
4.3	Geschwisterrivalität und Entthronungstrauma	142
4.3.1	Das Trauma der Entthronung	144
4.3.2	Was wir als Coaches anbieten können.....	146

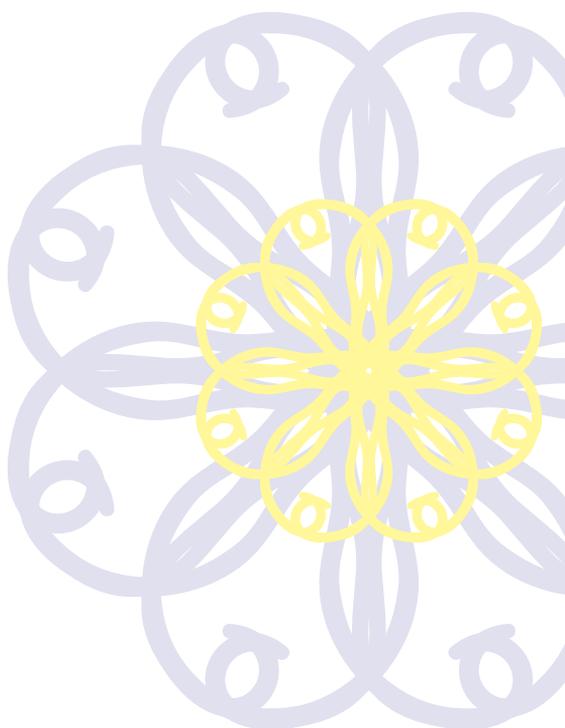
4.4	Grübeln oder das Gedankenkarussell	147
4.4.1	Was wir als Coaches anbieten können.....	149
4.5	Konflikte	150
4.5.1	Wie sollte die Rolle als Vermittler sein?	152
4.5.2	Was stärkt und fördert die Konfliktfähigkeit und was können wir anbieten?	154
4.5.3	Elternberatung.....	157
4.5.4	Das Modell von Lewin.....	158
4.6	Leistungsdruck und Schulstress	162
4.6.1	Ursachen von Schulstress.....	162
4.6.2	Was wir als Coach anbieten können	165
4.6.3	Hilfe bei Schulstress durch Leistungsdruck	166
4.7	Lernblockaden	168
4.7.1	Verschiedene Formen von Lernblockaden	169
4.7.2	Ängste, die Lernblockaden auslösen können	170
4.7.3	Was wir als Coach anbieten können	171
4.8	Mobbing	173
4.8.1	Was ist Mobbing und wann kann man davon sprechen?	173
4.8.2	Teamuhr nach Tuckman	175
4.8.3	Wie kann Mobbing in der Schule aussehen?.....	176
4.8.4	Die Phasen des Mobbings	179
4.8.5	Was kann Schule tun?.....	180
4.8.6	Der Ansatz „No Blame Approach“	180
4.8.7	Was können die Eltern eines gemobbten Kindes oder Jugendlichen tun?.....	182
4.8.8	Was können betroffene Kinder/Jugendliche tun?	184
4.8.9	Was wir als Coach anbieten können	184
4.9	Soziale Ängste	186
4.9.1	Was sind soziale Ängste?	186
4.9.2	Welche Ursachen kommen hierzu infrage?	188
4.9.3	Was wir als Coach anbieten können	188
4.10	Trauer bei Kindern und Jugendlichen	190
4.10.1	Wie trauern Kinder und Jugendliche?.....	191
4.10.2	Welche Form der Unterstützung können wir als Erwachsene anbieten?.....	192
4.10.3	Was wir als Coach anbieten können	195

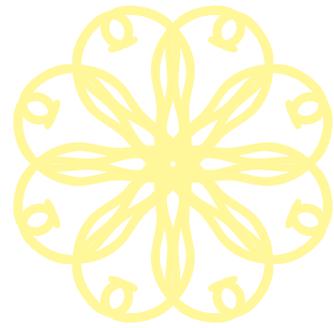
4.11	Trennung der Eltern	196
4.11.1	Was können der Coach und die Eltern tun?	197
4.11.2	Je nach Alter und Entwicklungsstand des Kindes ist Schuld ein großes Thema	198
4.11.3	Was benötigen Kinder und Jugendliche in dieser Situation von den Eltern?.....	199
4.11.4	Parentifizierung	200
4.12	Umgang mit erkrankten Angehörigen	200
4.12.1	Was wird also in solch einer Situation benötigt?.....	202
4.12.2	Wichtige Details für diese Gespräche.....	202
4.12.3	Altersspezifische Kommunikation	204
4.12.4	was geschieht nach dem Erstgespräch?.....	207
4.12.5	Was ist noch zu beachten?	208
4.12.6	Was wir als Coach anbieten können	209
4.13	Verhaltenssüchte	210
4.13.1	Was wir als Coach anbieten können	212
5	Tools und Interventionen	215
5.1	Arbeit mit den Gefühlsmonster®-Karten von Lilli Höch-Corona	216
5.1.1	Gefühlklärung zu Beginn des Coachings.....	221
5.1.2	„Aufstellung“	222
5.1.3	Fragetechniken	222
5.1.4	Geschichten erzählen	223
5.1.5	Wunder geschehen.....	223
5.2	Das ABC-Schema mit Kindern und Jugendlichen	225
5.2.1	Wie dysfunktionale Glaubenssätze und Bewertungen entstehen.....	225
5.2.2	Was ist der Unterschied zwischen einem Glaubenssatz und einer Bewertung?.....	226
5.2.3	Die fünf Antreiber	227
5.2.4	Die Arbeit mit dem ABC-Schema	230
5.2.5	Das ABC-Schema im Einzelnen.....	233
5.3	Affirmationen und Afformationen	238
5.3.1	Affirmationen	238
5.3.2	Afformationen	240
5.3.3	Wie und wo können wir Afformationen einsetzen?	241

5.4	Ankertechniken	242
5.4.1	Die fünf gängigsten Anker.....	243
5.4.2	Timelinearbeit.....	244
5.4.3	Die Arbeit mit Bodenankern und Timeline.....	248
5.4.4	Ressourcensammlung mit Bodenankern.....	252
5.4.5	Arbeit mit Stuhlan kern.....	254
5.4.6	Stühlearbeit mit verschiedenen inneren Anteilen.....	256
5.5	Arbeit mit (Hand-)Puppen in Beratung und Coaching	260
5.6	CIPBS	262
5.6.1	Veränderungsprozesse kreativ begleiten.....	263
5.7	Der sichere Ort für Kinder und Jugendliche	264
5.8	Die Wunderfrage für Kinder und Jugendliche	266
5.9	Mit EMDR bei Kindern und Jugendlichen emotionale Blockaden lösen	270
5.9.1	Leveln.....	273
5.9.2	Einweben.....	274
5.9.3	Arbeit mit Glaubenssätzen.....	274
5.9.4	Ein möglicher Ablauf einer EMDR-Sitzung, abgewandelt für das Coaching im Kinder- und Jugendbereich.....	277
5.10	Gewaltfreie Kommunikation oder wie redest du denn mit mir?	283
5.10.1	Wie funktioniert gewaltfreie Kommunikation (GfK)?.....	284
5.10.2	Wie kann das konkret aussehen?.....	285
5.11	Die Heldenreise	286
5.11.1	Was sind Heldenreisen?.....	286
5.11.2	Warum sind Heldenreisen für die Altersgruppe der Jugendlichen hilfreich?.....	288
5.11.3	Was wir als Coach anbieten können.....	290
5.11.4	Was hat unser Klient gewonnen?.....	292
5.11.5	Förderliche Begleitungsmöglichkeiten.....	293
5.12	Imaginationen mit Kindern und Jugendlichen	295
5.13	Inneres Team oder innere Telearbeit mit Bodenankern	297
5.13.1	Wer oder was ist das „innere Team“?.....	297
5.13.2	Variationen dieser Arbeit.....	300
5.13.3	Unsere Arbeit mit den inneren Anteilen.....	303
5.13.4	Ein möglicher Ablauf.....	304

5.14	Krafttiere oder auch Schutztiere in der Arbeit mit Kindern.....	307
5.15	Kurzinterventionen oder auch Tür-und-Angel-Interventionen.....	314
5.15.1	Reframing oder man kann es auch anders sehen	314
5.15.2	Ausnahmen erfragen oder vielleicht kann ich es ja, aber nicht immer?.....	315
5.15.3	Die Wunderfrage in Kurzform oder ich verhalte mich so, als hätte ich kein Problem.....	316
5.15.4	Zirkuläre Fragen oder wie sehen das die anderen?.....	316
5.15.5	Ritualarbeit.....	318
5.16	Narrative Techniken mit Kindern und Jugendlichen.....	319
5.17	Paradoxe Interventionen	321
5.18	Ressourcenarbeit mit Kindern und Jugendlichen.....	324
5.18.1	Ressourcenarbeit mit Kindern	324
5.18.2	Ressourcenarbeit mit Jugendlichen.....	326
5.19	Sinn und Nutzen von Achtsamkeit, Meditation und Bewegung – und wie passt das ins Coaching?	328
5.20	Stabilisierungstechniken und Erste Hilfe für Kids und Teens	330
5.20.1	Die 5-4-3-2-1-Technik.....	331
5.20.2	Distanzierungstechniken.....	334
5.20.3	Pendulationstechnik.....	335
5.21	Systembrett.....	338
5.21.1	Voraussetzungen und für wen eignet sich das Systembrett?	338
5.21.2	Was ist das Thema?	342
5.21.3	Das Aufstellen mit einem Brett	344
5.21.4	Variation Ressourcenbrett.....	348
5.21.5	Das Aufstellen mit zwei oder drei Systembrettern	348
5.22	Übungen für die Distanzierung von Sorgen und bei Grübeleien	352
5.22.1	Der Gedankenstopp.....	353
5.22.2	Was wir als Coach zudem anbieten können.....	354
5.23	Tiergestützte Intervention in der Familie – die Jobs eines Familienhundes von Sabine Lederle.....	356
5.23.1	Voraussetzungen für eine gelingende Hund-Kind-Interaktion.....	358

5.23.2 Beispiele zu Interventionen, die in Familien mit Hund gut umsetzbar sind	359
5.24 Verstärkerprogramme	363
Anhang	367
1 Einige Interventionen und ihr Nutzen	367
2 Kinderbücher.....	372
3 Danksagung.....	376
4 Literaturverzeichnis	377
5 Bildnachweis	389





Vorwort

Michael Walkenhorst

Das vorliegende Buch entstand aus meiner praktischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Mein Anliegen ist es, ein Arbeitsbuch zu schaffen, das ein Begleiter bei der praktischen Arbeit im Coachingalltag ist.

Gerade in der heutigen Zeit werden vielfältige Aufgaben an Kinder, Jugendliche und ihre Eltern sowie ihre erwachsenen Begleiter gestellt. Hier Orientierung, neue Wege und Sicherheit zu finden, stellt eine große Herausforderung dar. Durch gesellschaftliche und soziokulturelle Veränderungen, Veränderungen im System Familie und Umwelt, wird es immer komplexer für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern, Wege der Entwicklung zu beschreiten. So werden Coaches, Berater und andere professionelle Helfer immer wichtiger, um zu unterstützen und funktionale Wege zu begleiten.

Diese Aufgabe wird umso schwerer, je schneller sich Veränderungen vollziehen. Kinder werden heute von Erwachsenen begleitet, die ihre Erfahrungen weitergeben, welche für das Leben der zukünftigen Erwachsenen nicht mehr das Maß an Orientierung bieten können, wie es in früheren Generationen noch möglich war. Hier gilt es, sich externe Hilfen einzuholen, wenn Familiensysteme an ihre Grenzen stoßen.

Aber auch die sozialen Systeme, wie Kindergarten, Schule etc., die durch den gesellschaftlichen Wandel nicht immer jedem Kind oder Jugendlichen gerecht werden können, benötigen vermehrt Unterstützung, Begleitung, Coaching oder auch Beratung. Dies ist ein Arbeitsfeld, das auch unsere Zukunft mitprägt.

So wird es immer wichtiger, Sicherheit und Kontrolle im Inneren zu finden, da das Äußere dies oftmals nicht mehr oder nicht in ausreichendem Maße für den Einzelnen bereitstellen kann. Hier sind Schlagwörter wie Selbstregulation, Selbstwahrnehmung, Selbstwert, aber auch Achtsamkeit, Emotionsregulation, Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und der Umgang mit ihrer Frustration entscheidende Eckpfeiler, um zu mehr innerer Stärke und „Selbstsicherheit“, aber auch Selbstwirksamkeit zu finden. Gerade das Wechselspiel zwischen eigenen Bedürfnissen und den Ansprüchen der Umwelt ist hier ein wichtiger, wenn nicht entscheidender Erfahrungskontext, der Individuation und Selbstfindung ermöglicht.

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, die gerade für Kinder und Jugendliche zu einer Entwicklungsaufgabe werden kann, bei der sie von allen Seiten eine bestmögliche Unterstützung benötigen. Um diese Unterstützung bieten zu können, halte ich es für essenziell, gerade die erwachsenen Begleiter, wie beispielsweise die Eltern, Pädagogen, Erzieher und Lehrer der Kinder, stärker zu involvieren.

Dies wird mit dem Begriff der *Billardberatung* zum Ausdruck gebracht. Werden Eltern, Lehrer, Erzieher zu sicheren und authentischen Begleitern, ermöglichen sie den Kindern und Jugendlichen damit einen leichteren Zugang zu unserer Gesellschaft und unterstützen sie dabei, ihren eigenen Weg und Platz in dieser zu finden.

Diese Reise jedes einzelnen Menschen ist eine sehr individuelle, die von verschiedensten Faktoren bestimmt wird. Elternhaus, Alter, Entwicklungsstand, Sozialisation, individuelle und genetische Faktoren sind hier zu nennen. All dies fordert uns auf, sehr individuell auf Kinder und Jugendliche einzugehen.

Dieses Buch möchte einen schulenübergreifenden Ansatz näherbringen, der sich durch ein breit gefächertes Repertoire an Interventionen sowie am Klienten und seiner Individualität orientieren möchte. Es möchte auch dazu anregen und ermutigen, eigene Ansätze in diese Art der Beratung zu integrieren.

Dieser schulenübergreifende Ansatz ist in den letzten 35 Jahren meiner Tätigkeit als Erzieher, Supervisor, Dozent und psychologischer Berater entstanden. Bedingt durch meine Neugier und mein Interesse an neuen Perspektiven auf den Menschen und seine Entwicklung, absolvierte ich unterschiedlichste Ausbildungen im Bereich Coaching sowie im Bereich der Psychotherapie. So entstand über die Jahre meine eklektische Arbeitsweise und Sicht auf den Menschen.

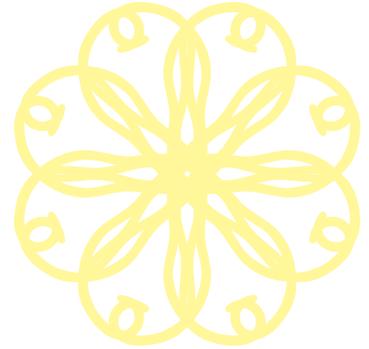
Früh durfte ich die Erfahrung machen, dass ich mit meiner Sichtweise auf den Menschen bestimmte Klienten mit ihren Themen abholen kann. Andere Klienten oder Themen benötigten andere Interventionen, beziehungsweise andere Sichtweisen. So entwickelte ich im Laufe der vielen Jahre meiner Praxis eine Art Basis, die in der Arbeit immer wieder gefragt war. Diese Basis möchte ich in diesem Buch teilen.

Wir, die Erwachsenen, haben eine hohe Verantwortung gegenüber den Kindern und Jugendlichen. So ist eine professionelle Arbeit nach meinem Verständnis nur dann wirklich professionell, wenn wir Aus- und Weiterbildungen in Präsenz absolvieren, in denen wir die nötige Selbsterfahrung und Supervision bezüglich der einzelnen Tools erfahren können.

Für Eltern und Fachkräfte im sozialen Bereich kann dieses Buch ebenso eine Hilfestellung darstellen, um gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen an ihren Themen zu arbeiten, Ressourcen zu finden und neue Perspektiven zu erkunden.

Die Zielgruppe der Klienten ist ab einem Alter von circa fünf Jahren bis in die Entwicklungsphase der Pubertät zu sehen.

Michael Walkenhorst, im Sommer 2022



Vorwort

Sandra Walkenhorst

Coaching und Beratung sind derzeit ein großer Markt geworden und in sämtlichen Bereichen zu finden. Es gibt Coaches aller Colour, für sämtliche Gebiete und auch mit mehr oder weniger klaren „Stellenbeschreibungen“.

Dieses Buch ist entstanden aus der Idee heraus, unseren Kindern und Jugendlichen in herausfordernden Situationen fachlich kompetente Begleiter zu sein. Sie ganz individuell, auf ihre jeweiligen Fähig- und Fertigkeiten bezogen, darin zu unterstützen, zu resilienten und glücklichen Erwachsenen heranzureifen.

Vor allem ist es eine Frage der Haltung. Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch einzigartig und besonders ist. Wir sind sicher nicht alle gleich, denn das wäre ja langweilig. Dennoch sehen wir Menschen als gleichwertig an. Woher jemand auch kommt, welche Sprache er spricht, welche Haut-, Augen- oder Haarfarbe er hat. Welches Alter er hat. Welche Art zu lernen der jeweilige Mensch mitbringt.

Während ich dies schreibe, haben wir bereits zwei Jahre Pandemie hinter uns. Wie es weitergeht, weiß natürlich niemand, denn naturgemäß kann keiner von uns in die Glaskugel schauen und die Zukunft vorhersagen. Auch wenn das für uns Menschen manchmal schwer zu verdauen ist: Leben ist ständige Veränderung, was auch beinhaltet, dass es Sicherheit im Außen kaum geben kann.

Besonders gelitten unter der Pandemie haben mit Gewissheit unsere Kinder und Jugendlichen. Homeschooling und diverse Einschränkungen, die im Zuge der Pan-

demie als Maßnahmen getroffen wurden, haben vor allem auch sie betroffen. Und auch wenn jetzt schon klar ist, dass diese Zeit, auch gemessen am Lebensalter der Kinder und Jugendlichen, starke Spuren hinterlassen hat, werden wir erst in den kommenden Jahren das ganze Ausmaß dieser Spuren erleben.

Um den Unterschied des Erlebens zu verdeutlichen, möchte ich das anhand des Alters aufzeigen. Zwei Jahre Pandemie waren und sind auch für uns Erwachsene eine nicht zu unterschätzende Zeitspanne, aber gemessen an unserer bereits erfahrenen Lebenszeit schon fast ein Klacks. Für einen Sechsjährigen bedeutet das ein Drittel seines Lebens! Und vor allem ein Drittel, in dem entwicklungsmäßig ganz viel passiert ...

Und, als wäre das nicht schon genug, kommt nun auch noch ein Krieg in Europa hinzu, praktisch vor unserer Haustür.

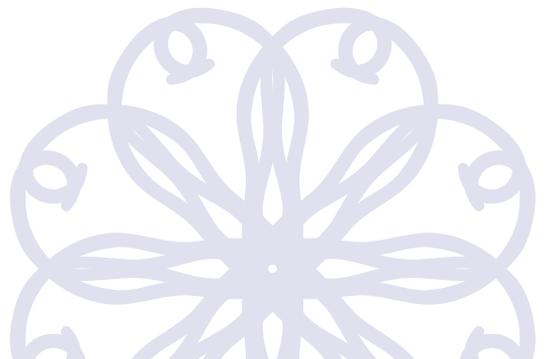
Das ist unsere aktuelle Lebenssituation. Verstehe mich nicht falsch, ich will nicht sagen, dass alles nur schlimm ist. Jedoch möchte ich sensibel aufmerksam machen, denn unsere Kinder und Jugendlichen haben in dieser Zeit oftmals nicht die nötige Aufmerksamkeit erfahren, auch seitens unserer Politik.

Deshalb ist es sicherlich nun noch wichtiger, dass wir da sind. Dass wir ihnen Unterstützung bieten, ihnen zuhören und Ideen geben, wie man mit herausfordernden Situationen umgeht. Die Resilienzfähigkeit zu stärken, ist hier sicher ein wichtiger Punkt. Denn natürlich ist unser Leben nicht nur Friede-Freude-Eierkuchen. Und ja, es werden immer wieder Herausforderungen auf uns treffen.

Wie können wir also unsere Kinder und Jugendlichen stark machen, um damit umgehen zu können? Indem wir ihnen authentische und hilfreiche Vorbilder sind. Indem wir begleiten und unterstützen. Deshalb dieses Buch. Wir möchten dir Ideen geben, wie das gelingen kann. Für dich als Coach, Berater, Pädagoge, aber in erster Linie auch als Mensch. Denn im Grunde sind wir dann doch alle irgendwie gleich – mit all unseren Unterschieden und Facetten.

Mögen wir unseren Kindern und Jugendlichen achtsame, liebevolle und inspirierende Begleiter sein: auf Augenhöhe.

Sandra Walkenhorst, im Sommer 2022



Hinweise zu diesem Buch

Dieses Buch hat einige Besonderheiten.

Neben unserem schulenübergreifenden Ansatz haben wir versucht, mit vielen praktischen Beispielen zu zeigen, dass jeder Mensch einzigartig ist und somit auch eine ganz individuelle Begleitung benötigt. Und auch du bist einzigartig und wirst sicherlich eine Affinität zu bestimmten Themen, Tools oder Arbeitsweisen haben. So kannst du dich in deiner Einzigartigkeit hoffentlich ebenfalls wiederfinden. Am hilfreichsten sind wir als Begleiter, wenn wir authentisch und neugierig sind. Unsere Klienten inspirieren, ohne sie zu beeinflussen.

Wir haben in diesem Buch die Ansprache „du“ gewählt. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hat sie sich, auch im Sinne der Partizipation und der Arbeit auf „Augenhöhe“, bewährt. Zudem schauen wir in diesem Buch gemeinsam auf das Thema „Begleitung von Kindern und Jugendlichen“, so hat sich das für uns einfach stimmig angefühlt. Ebenso haben wir uns zur vereinfachten Lesbarkeit für die männliche Anrede entschieden, diese inkludiert für uns natürlich auch die weibliche und diverse Anrede!

Die in diesem Buch vorgestellten Interventionen, Themen und Tools ersetzen keine Therapie und sind auch ganz klar von der therapeutischen Arbeit abzugrenzen! Als Coach, Berater sind wir grundsätzlich keine Therapeuten und sollten uns dieser Abgrenzung auch sehr bewusst sein, es sei denn, du hast eine Heilerlaubnis (siehe auch Heilpraktikergesetz (HeilprG)).

So können wir auch keine Haftung für die Arbeit mit diesen Tools übernehmen.

Auch ersetzt dieses Buch keine fundierte Ausbildung zum Coach/Berater oder eine Weiterbildung der jeweiligen Tools. Wir möchten Ideen geben und auch zeigen, dass ein schulenübergreifender Ansatz durchaus sinnvoll in der Arbeit mit Menschen ist. Um Menschen sicher, authentisch und professionell begleiten zu können, ist vor allem die Selbsterfahrung ein wichtiger Faktor. Diese erleben wir, unseres Erachtens nach, vor allem in der Gemeinschaft mit anderen, sowie in einer fundierten Aus- oder Weiterbildung.

Wir haben nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Vieles in diesem Buch ist über unsere langjährige Arbeit entstanden und vielleicht auch verändert worden. Wir haben versucht, zu allen Themen Literatur bzw. Artikel anzufügen, sodass du dich weiterführend informieren kannst.

Du wirst in diesem Buch auf Dopplungen stoßen, die wir bewusst in den einzelnen Themenbereichen so belassen haben. Es soll dir die Arbeit mit diesem Buch erleichtern und vereinfachen.

Wir konnten für unser Buch zwei wunderbare Menschen gewinnen, die über ihre inspirierende Arbeit schreiben.

Zum einen Lilli Höch-Corona, sie ist die „Mutter“ der Gefühlsmonster® und hat vieles bewirkt in der Arbeit mit Gefühlen, zudem hegt sie den Wunsch, dass jedes Kind (jeder Mensch) einmal am Tag gefragt wird, wie es ihm geht.

Zum anderen Sabine Lederle, Freundin und Kollegin, die eine großartige Arbeit leistet im Bereich der tiergestützten Beratung und Begleitung.

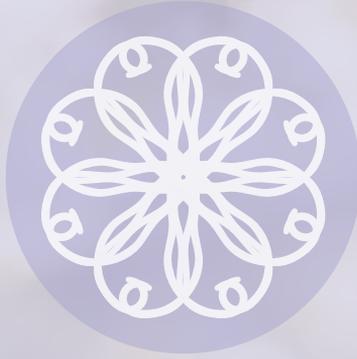
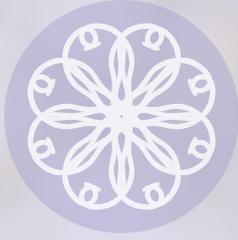
Das vorliegende Buch möchte, wie schon erwähnt, als Arbeitsbuch verstanden werden. So ist auch unsere Ausbildung zum „Coach für Kinder, Jugendliche und Familien“ an diesem Buch und seinen Inhalten orientiert.

Aus diesem Grund ist es in verschiedene Arbeitsteile gegliedert. Im folgenden Teil beschäftigt sich dieses Buch mit Grundsätzlichem für unsere Arbeit, sowie mit der Entwicklung und Sicht auf den Menschen. Wir schauen auf grundlegende Lebensbereiche und Problemfelder, mit denen wir in unserer Arbeit häufig konfrontiert sind. Dies stellt sozusagen die Basis unserer Arbeit dar.

Ein weiterer Abschnitt ist den Interventionsmöglichkeiten beziehungsweise den Tools gewidmet. Diese sind im Anhang in einer Auflistung wiederzufinden, die eine Auswahl je nach Thema oder Problemfeld ermöglicht. Außerdem findet sich hier auch ein Index der Kinderliteratur und ihrer Einsatzmöglichkeiten.

So kann dieses Buch eine Art Bauanleitung bieten, um Coaching und Beratungssitzungen klienten- und situationsorientiert zu gestalten.





1



Grundsätzliches

1.1 Grundsätzliches für unsere Arbeit

Coaching und Beratung sollten immer, unabhängig vom Alter, am Klienten orientiert sein. Gerade in unserer hier beschriebenen Altersgruppe der Kinder und Jugendlichen sind wir mit einem sehr breiten Spektrum konfrontiert. Anders als im Coaching mit Erwachsenen müssen wir noch flexibler, situationsorientierter und entwicklungsgerechter agieren.

Ein weiterer Unterschied liegt in der *Selbstbestimmung*. Ein erwachsener Mensch hat die Entscheidung über sein Leben und dessen Gestaltung selbst in der Hand. Je jünger unsere Klienten sind, desto mehr liegen viele Entscheidungen in den Händen der Eltern.

So schwingt in unserer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen die *Triade* mit. Damit ist gemeint, dass wir immer nicht nur mit einem Klienten, sondern in einem systemischen Konstrukt mit der Herkunftsfamilie konfrontiert sind, die hierbei eine starke Rolle spielt. So ist es in Settings nicht ungewöhnlich, wenn wir, abhängig von Alter und Thema, die Eltern in die Sitzungen, wenn nötig und gewünscht, mit einbeziehen.

Im Gegensatz zur Arbeit mit Erwachsenen stellt das Nicht-schon-zurückgreifen-Können auf schon bewältigte Krisen und bereits gewonnene Ressourcen aus diesen ebenfalls eine Herausforderung dar. Diese Stabilisierung benötigen unsere Klienten dann meist von außen durch eine wertschätzende Begleitung. In diesem Zusammenhang ist, je nach Alter, ein Schwerpunkt die Ressourcenarbeit.

In der Fachliteratur der verschiedensten Therapie- und Coachingansätze ist immer wieder zu finden, dass sich ab einem Alter von 12 Jahren mit Jugendlichen so arbeiten lässt wie mit Erwachsenen. Dies deckt sich auch zum Teil mit den Aussagen, die die Entwicklungspsychologie postuliert. Jedoch muss der Mensch immer individuell in seiner persönlichen Entwicklung gesehen werden.

1.1.1 Arbeitsauftrag und Auftraggeber

Wichtig ist es, einen gemeinsamen Arbeitsauftrag zu erarbeiten. Dies wird in Kap. 1.3 noch einmal eingehender beschrieben.

Dieser Arbeitsauftrag ist insofern für unsere Arbeit essenziell, da er uns einen konkreten Auftrag erteilt und wir vereinbart haben, was gemeinsam erreicht werden soll und kann. So dient er als Richtschnur, die uns behilflich ist, uns nicht in diversen

Themen zu verzetteln. Dieser Arbeitsauftrag ist jederzeit gemeinsam veränderbar, da wir uns mit unserem Klienten in einem Prozess befinden.

Grundsätzlich ist zu klären, wer Auftraggeber und wer Klient ist. Dies meint, dass wir vielleicht den Auftraggeber Eltern haben, doch unser Klient will dies gar nicht. Dies wird auch *Zwangskontext* genannt. Auftraggeber und Klient sollten möglichst die gleiche Person sein.

Doch es lohnt oft die Mühe, mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam die Chancen auszuloten, ob sie Klient und Auftraggeber werden wollen. Sollte dies trotzdem nicht erwünscht sein, können wir den Eltern alternativ das Angebot einer Billardberatung (siehe Kap. 1.5) oder Erziehungsberatung machen.

Gerade in der Elternarbeit ist es wesentlich, die Ängste und Sorgen der Eltern wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Wichtige Fragen in diesem Zusammenhang für uns sind:

- Wer will was erreichen?
- Welche Ziele lassen sich realistisch erreichen?
- Wer muss mit einbezogen werden?
- Was kann und will ich als Coach zu dem gewählten Auftrag beitragen?

Denn auch wir sind ein Teil des Systems Coaching.

Oft haben wir Glaubenssätze wie:

- Ich muss jedem helfen können.
- Ich muss mit jedem Konflikt umgehen können.
- Ich muss immer eine Lösung haben.

Doch diese Glaubenssätze hindern uns daran, professionell und uns unserer Grenzen bewusst zu sein.



Hinweis

Auch das Ablehnen von Aufträgen ist professionell!

Meist befinden wir uns in konflikträchtigen Settings mit unseren Klienten. Zusätzlich können auch mehrere Systeme involviert sein. Da gibt es vielleicht das Kind oder den Jugendlichen, die Eltern, die Schule, die Freunde, die Lehrer und viele mehr.

Wir benötigen für unsere Arbeit ein Vertrauensverhältnis. Dieses wird unter anderem geprägt von unserer Schweigepflicht. Diese sollten wir auch, wenn dies möglich ist, gegenüber den Kindern und Jugendlichen wahren. Das heißt, es sollte alles, was von den gemeinsamen Sitzungen an Dritte, auch an die Eltern, weitergegeben wird, vorher mit unseren Klienten abgesprochen werden und ihr Einverständnis hierzu eingeholt werden.

Unsere Haltung gegenüber Dritten, die vielleicht Thema sind, jedoch nicht in der Sitzung anwesend sind, ist für unsere Arbeit wesentlich. Wir sollten auch und gerade den nicht anwesenden Personen immer wertschätzend gegenüber sein, und möglichst keine Koalitionen mit unserem Klienten gegen andere schmieden. Die ist nicht hilfreich, da wir unseren Klienten dabei unterstützen sollten, in seiner eigenen Wirklichkeit, ohne uns, Lösungen zu finden und umzusetzen. Ähnlich wie bei den drei Musketieren ist die Devise: einer für alle – alle für einen.

Wir grenzen uns ab, indem wir keinerlei Partei ergreifen, den abwesenden Teil wertschätzend behandeln und uns nicht in Stellvertreterkonflikte hineinziehen lassen.

1.1.2 Typische Problemfelder der einzelnen Phasen in der Erziehung, mit denen wir konfrontiert sind

Eltern und Kleinkind: Aggressionen, Erziehungskonflikte der Eltern, Überforderung, Vernachlässigung der Kinder, Paarkonflikte, Verhaltensprobleme der Kleinkinder.

Die Eltern haben neue Rollen übernommen. Sie müssen neue Regeln des Zusammenlebens kreieren. Das Umfeld verändert sich, beziehungsweise wird verändert wahrgenommen. Erziehungsstile müssen verhandelt werden.

Eltern und Schulkind: Im Bereich der Schulkinder kommt es oft zu Einnässen und anderen Regressionen, sozialen Problemen, Verhaltensproblematiken wie Stehlen, Mutproben, Schulproblemen, Schulängsten.

Die Eltern müssen lernen, mit der ersten Ablösung der Kinder umzugehen. Die Elternrolle verlangt mehr Flexibilität. Es geht darum, zu klären, was wichtig ist. Wie

geht die Familie mit Leistungsdenken um? Peergroups, Vereine etc. erhalten seitens der Kinder ein größeres Gewicht.

Eltern und Jugendliche: Paarprobleme durch neue Rollengestaltung der Eltern, Süchte, kriminelles Verhalten, Suizidversuche, weglaufen, Nähe und Distanz, Erlernen von Selbstständigkeit und Selbstverantwortung, Identitätssuche, Suche nach Zugehörigkeit außerhalb der Familie.

Aufgabe für die Eltern ist es, Grenzen offener zu gestalten. Sie müssen die eigene sowie auch die Paarrolle neu gestalten. Es geht darum, ihr Kind, den nun Jugendlichen, gut dosiert loszulassen und selbstständig „gehen zu lassen“. Weg vom Erziehungsberechtigten hin zur partnerschaftlichen Rolle auf Augenhöhe ist die Übung, um diese Beziehungsveränderung zuzulassen. Zusätzlich sollten die Jugendlichen auch eigene Erfahrungen durch Fehler erfahren dürfen und dies von den Eltern auch zugelassen werden.

1.1.3 Das Setting

Ein wichtiger Aspekt unserer Arbeit betrifft das Setting:

- Wo und in welcher Umgebung findet das Coaching statt?
- Wie sind die Räumlichkeiten gestaltet?
- Für welche Altersgruppe sind welche Dinge vorhanden, die ich für mein Coaching benötige?
- Wir können unsere Arbeit leichter gestalten, wenn wir darauf achten, dass sich der oder die Klienten in der Situation sicher und wohlfühlen.

Der Psychologe Jaak Panksepp erforschte neurobiologische und soziale Zusammenhänge. Er arbeitete hierzu sieben grundlegende emotionale Systeme heraus, die in zirkulär-sozialen Situationen aktiviert werden und auf Erfahrungswerten aufbauen. Zentral ist die Frage: „Bin ich hier sicher, ist das gut für mich?“ Diese als Erfahrungswerte entstandenen emotionalen Bewertungen unterteilte er in:

- **SEEKING** = Neugier, Erkundung,
- **PLAY** = Freude/Spiel,
- **FEAR** = Angst/Gefahrenabwehr,
- **RAGE** = Wut, Behauptung,

- **LUST** = Lust, Sexualität,
- **CARE** = Bindung, fürsorgliche Liebe,
- **PANIC/SEPARATION DISSTRESS** = Panik durch Trennung.

Für unsere Arbeit ist laut Panksepp einerseits die Aktivierung des Systems *Neugier, Erkundung* und andererseits des Systems *Bindung, fürsorgliche Liebe* förderlich. Man könnte daraus ableiten, dass wir ein Setting kreieren sollten, in dem sich der Klient sicher und geborgen fühlt, aber auch neugierig ist auf das, was hier passiert. Je nach Altersgruppe kann es für unsere Arbeit sehr gewinnbringend sein, wenn zusätzlich das System *Freude/Spiel* aktiviert wird. Dies kann uns, je nach eingesetztem Tool, Zugänge und Prozessabläufe erleichtern.

Auf welchen Ebenen, beziehungsweise Sinneskanälen können wir Klienten erreichen, beziehungsweise mit ihnen arbeiten?

Hier bietet uns das Konstrukt des *VAKOG*, also der Sinneskanäle aus dem *NLP* (Neurolinguistisches Programmieren), eine hilfreiche Orientierung. Es steht für die verschiedenen Sinneskanäle, die wir einsetzen können, um mit Klienten zu arbeiten, aber auch, um eine Atmosphäre des Wohlfühlens, des Sich-sicher-Fühlens und Gut-aufgehoben-Seins zu erschaffen.

VAKOG ist die Abkürzung für: **V**isuell, **A**uditiv, **K**inästhetisch, **O**lfaktorisch und **G**ustatorisch. Also sehen, hören, fühlen (im ganzheitlichen Sinn), riechen und schmecken.

Wie kann uns dies nun konkret in unserer Arbeit unterstützen? Hier ein paar Ideen:

Auf der visuellen Ebene

- Durch eine angenehme Raumgestaltung;
- warmes Licht;
- gezielte Farbgestaltung;
- möglichst keine Uhren sichtbar im Raum zu haben, da sie häufig mit Druck, Leistung und Schnelligkeit in Verbindung gebracht werden;
- Sitzanordnung, wenn möglich, so wählen, dass niemand ins Licht sehen muss.

Gerade wenn Kinder mit ihren Eltern kommen (oder auch jugendliche Klienten), wird es mitunter als angenehm empfunden, wenn sie sich erst einmal alleine (ohne

uns) an den Raum gewöhnen können. Dies ist gerade dann wichtig, wenn der oder die Klienten das erste Mal bei uns ist/sind.

Zum Bereich des Visuellen zählt beispielsweise auch, welchen visuellen Eindruck wir machen. Welche Kleidung tragen wir? Wie ist unsere Körpersprache (die nach Möglichkeit Interesse, Offenheit und Zugewandtheit widerspiegeln sollte)?

Auf der auditiven Ebene

- Durch ein sprachliches Abholen (Wortwahl und inhaltlich am Klienten orientiert).
- Wie ist mein Duktus? (Wie laut spreche ich? Welche Worte wähle ich?).
- Setze ich Klänge oder Musik ein?
- Ist der Inhalt so gewählt, dass es den Klienten anspricht, er sich gesehen, verstanden und wohlfühlt?

Auf der kinästhetischen Ebene

Diese Ebene meint nicht nur das Fühlen oder Wahrnehmen des Körpers, sondern auch die Emotionen, also wie fühlt sich der Klient.

- Eine angenehme Raumtemperatur;
- eine Auswahl bequemer Sitzmöglichkeiten;
- Stoffe, die sich auf der Haut angenehm anfühlen;
- vielleicht das Kuscheltier, welches in die jeweilige Sitzung mitgebracht wird.

Aber auch die emotionale Ebene, auf der wir den Klienten abholen sollten, ist wichtig. Hier ist es, wie schon bei Jaak Pankseep gesehen, wichtig, dass sich der Klient angenommen, sicher, gesehen und wohlfühlt.

Sollte in unserer Arbeit ein „Berühren“ auf der körperlichen Ebene erforderlich sein (beispielsweise bei *EMDR* oder anderen Interventionen), haben wir uns das Einverständnis des Klienten einzuholen.

Auf dieser Ebene können wir auch sogenannte *kinästhetische Anker* einsetzen. Dieser Anker dient dem Klienten als Hilfsmittel, das mit ihm Verbundene abzurufen bzw. sich daran zu erinnern. Dies können beispielsweise Armبändchen, kleine Kunststofftiere, die Krafttiere verkörpern oder Halbedelsteine, die die Klienten mit

sich führen können, sein. Hier kann es sein, dass der Klient sich diesen „Anker“ mitbringt, oder aber auch von uns bereitgestellte Dinge können hier verwendet werden.

Auf der olfaktorischen Ebene

- Welche Gerüche habe ich in meiner Praxis und wie kann ich diese vielleicht sinnvoll für meine Arbeit einsetzen?

Duft in jeglicher Form kann hier zum Einsatz kommen. Setze ich immer den gleichen Duft ein, dient dieser als Anker. Unsere Klienten nehmen ihn wahr und verbinden ihn mit dem, was sie in der Praxis erleben und dort empfinden. Es hilft mitunter auch, schneller in das Vertrauen der letzten Sitzung zu gelangen.

Eine andere Möglichkeit, Düfte einzusetzen, ist beispielsweise, den Duft der Praxis auf ein Tuch zu träufeln, welches der Klient mitnehmen kann. Dieses Tuch kann er dann bei Bedarf in der Schule, beim Einschlafen oder bei den Hausaufgaben einsetzen, wenn er etwas aus unserer Beratung abrufbar machen möchte.



Hinweis

Wichtig: Nicht jeder mag jeden Duft und es gibt auch Menschen, denen Düfte gänzlich unangenehm sind. Dies gilt es immer abzufragen, ebenso wie Allergien!

Auf der gustatorischen Ebene

- Habe ich Getränke in meiner Praxis?
- Vielleicht steht eine Bonbonschale auf dem Tisch oder Ähnliches, was einem das Coaching versüßen kann?

Auch dies kann als Anker eingesetzt werden, ähnlich wie schon bei der olfaktorischen Ebene beschrieben.



Hinweis

Und auch hier gilt, wie bei den Düften, zu schauen, ob es Abneigungen, Allergien geben kann!



Tipp

Das VAKOG-Modell eignet sich insgesamt dafür, Anker auf den verschiedenen Kanälen der Wahrnehmung zu setzen. Oder mittels Ritualen Erwünschtes abrufbar zu machen.

1.2 Professionelles Abgrenzen als Haltung

Zu einer professionellen Haltung in der Arbeit als Coach gehört es, sich abgrenzen zu können. Dies geschieht auf verschiedensten Ebenen. Zum einen benötigt der Coach ein hohes Maß an Selbstreflektion, um eine professionelle Haltung, im wahrsten Sinne des Wortes, halten zu können.

Hier ist es wichtig, sich selbst über die eigene Rolle und den Auftrag der eigenen Arbeit Klarheit zu verschaffen. Damit ist auch gemeint, professionell und in Bewusstheit zu entscheiden, welche Themen und Arbeitsaufträge mit welchen Klienten und in welchen Settings stattfinden sollen und können. Hierzu findet sich in Kap. 1.3 Näheres.



Hinweis

Als Coach/Berater sind wir *prozessverantwortlich*, nicht *ergebnisverantwortlich*!

Es geht für uns nicht darum, unseren Klienten Lösungen zu geben, sondern sie bei ihrer Lösungssuche zu begleiten. Da wir als Coaches ebenfalls durch die Leistungsgesellschaft geprägt sind, erliegen auch wir der Vorstellung, Leistung zu erbringen durch Effizienz und Anstrengung. Dies führt nicht selten zu einer Überforderungssituation seitens des Coaches, die für den Klienten nicht mehr hilfreich ist.

Die Haltung, Lösungen bereitstellen zu müssen, ist unrealistisch. Viel eher geht es darum, den Klienten zu helfen, eigene Lösungen zu entwickeln oder zu finden. Dies im besten Fall, ohne unsere eigenen Vorstellungen der Lösung zu projizieren. So ist die Arbeit für beide Seiten hilfreicher und auch zielführender.

Unsere Verantwortung sollte sein, einen möglichst professionellen, fachlichen und klientenzentrierten Prozess anzuleiten.