

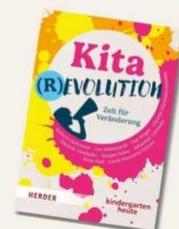


# Stille Nacht, stressiger Tag? Sieben Impulse herausforderndem Verhalten gelassen zu begegnen

MIT KATHRIN HOHMANN

5. DEZEMBER 2023

Zeichnungen: Anna Lena Wollny



## Über mich

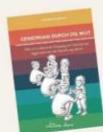
### Kathrin Hohmann

- KINDHEITSPÄDAGOGIN (M.A.)
- DOKTORANDIN
- AUTORIN & FORTBILDNERIN
- PODCASTERIN: "AUF DIE ERSTEN JAHRE KOMMT ES AN"
  
- HOMEPAGE: [WWW.KATHRINHOHMANN.DE](http://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



Kurs zum  
Buch

# 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

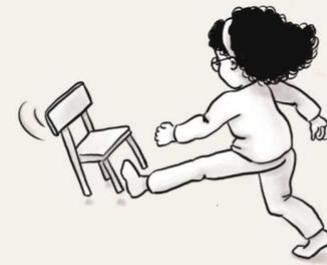
Krankheit

Personalengpässe

Gefühle

Zeitdruck

Konflikte



Zeichnungen: Anna Lena Wollny

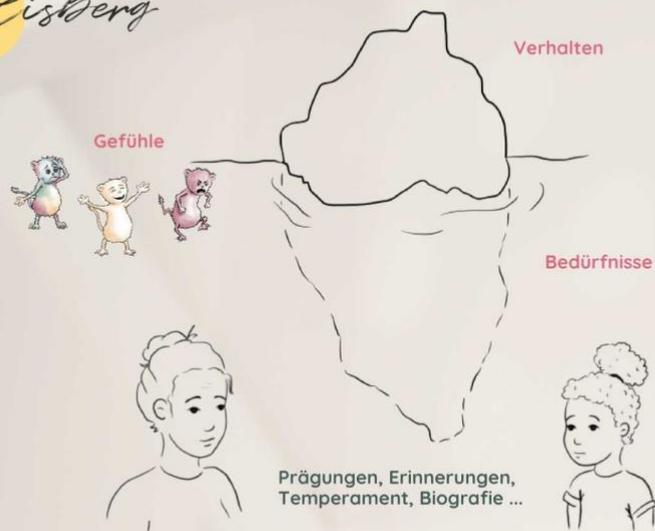
Einleitung

bop



## Unsere Bedürfnisse im Blick

## der Eisberg

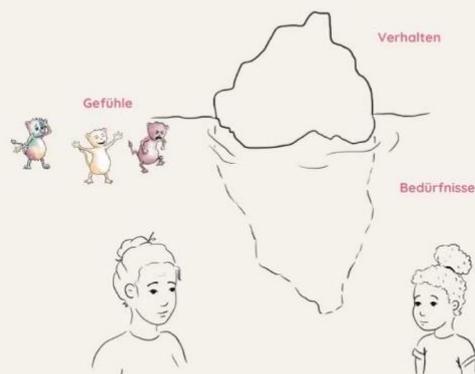


Zeichnungen: Anna Lena Wollny

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

01 Unsere Bedürfnisse im Blick

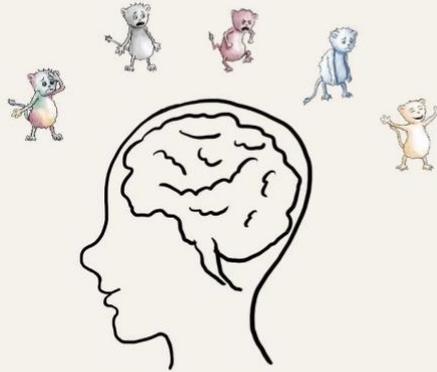
bop



Die Kraft der Gedanken

## Die Kraft der Gedanken

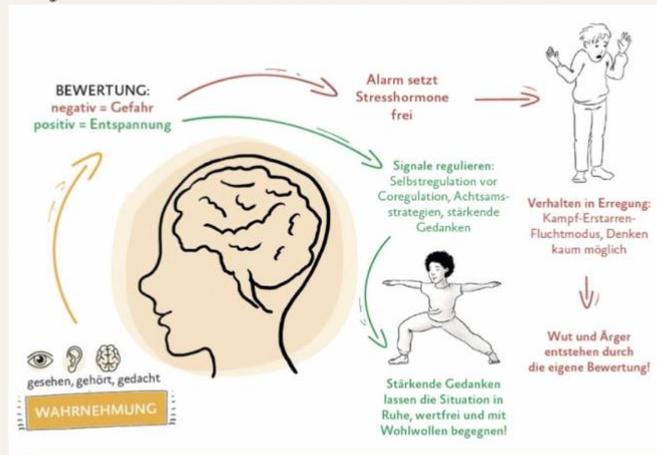
- unsere **Gedanken** beeinflussen unser Gefühl und dadurch unsere Handlungen



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 *Geschenke*

- 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!

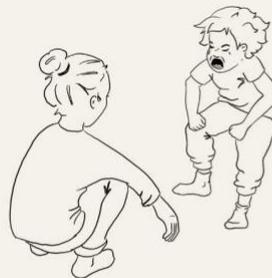
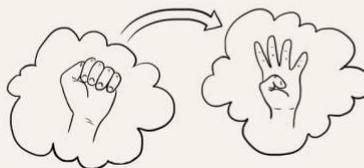


 Meine Erregung (er)kennen

## Selbstregulation vor *Co-regulation*



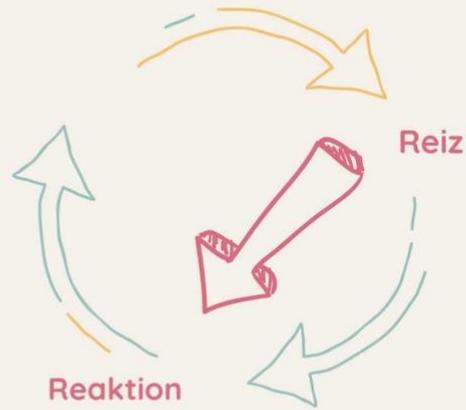
- Welche Exitstrategien nutzt du im Alltag?



Zeichnungen: Anna Lena Wolny

 Meine Erregung (er)kennen

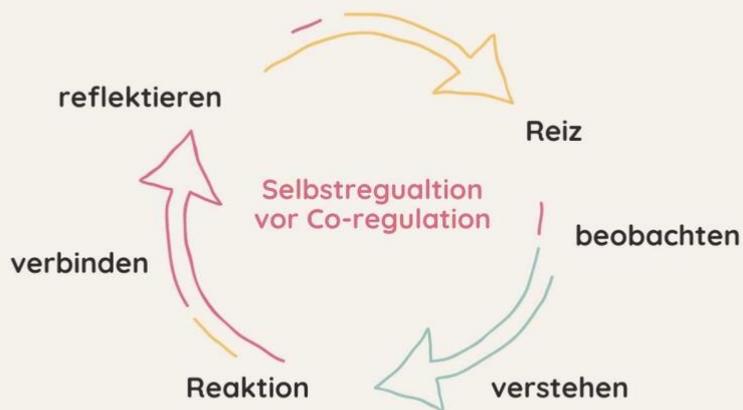
## Vom Teufelskreis zur Wohlfühlspirale



“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](http://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](http://www.Kathrinhohmann.de)