

## Format für Kinder im Alter von 4 – 7 Jahren

### Ressourcen ankern mit Hilfe von Körperarbeit und Metapher

#### Ich schaff das!

#### **I) Indikation: Trennungsangst, Abhängigkeitsgefühl, wenig Selbstbewusstsein**

Für ein Kind, das noch wenig „Ich- Bezug“ hat, sich hauptsächlich über die Außenwelt und deren Reaktion selbst definiert, eher mitmacht und sich unterordnet als eigene Wünsche äußert.

Ein Kind, das sich nur schwer von seinen Bezugspersonen trennen kann, sich schnell verlassen fühlt und Angst hat, sich allein etwas Neuem zuzuwenden.

#### **Vermittelt die Ressourcen**

Mut, Entschlossenheit

Sich zurückziehen von der Außenwelt, abschalten, Ruhe finden –und erneute Hinwendung zur Außenwelt

Stärke, Kraft, Selbstbewusstsein, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Die Veränderung erfolgt auf den Ebenen Verhalten und Fähigkeiten.

#### **II) Erarbeitung, Konzeption und Durchführung**

##### **1. Elterngespräch**

1.a gemeinsam mit den Eltern das Verhalten des Kindes analysieren

hinderlichen Glaubenssatz des Kindes finden

1.b durch eine Zielearbeit mit den Eltern den hilfreichen Glaubenssatz für das Kind identifizieren.

Dabei arbeiten die Eltern für das Kind, das noch kein Erleben der Werte- oder Identitätsebene kennt.

##### **2. Gespräch mit den Eltern oder mit dem Kind**

Ziel : Stoffsammlung für die Metapher

Unabhängig vom Thema, berichtet das Kind über Vorlieben, Lieblingstiere, Lieblingsessen, was spielt es gerade am liebsten, was hat es kürzlich Neues gelernt, worauf ist es stolz? Je mehr Details in die Geschichte eingefügt werden können, desto leichter kann sich das Kind später mit der Metapher identifizieren.

### 3. Konzeption des Formats:

3.a Was sind **hilfreiche Ressourcen**, die den Glaubenssatz unterstützen.

Auf den logischen Ebenen, die Glaubenssätze von der Werte- oder Identitätsebene herunter leiten auf die **Fähigkeiten-Ebene**.

Was soll das Kind können, damit sich der neue Glaubenssatz erfüllt?

3.b Zu diesen Fähigkeiten **geeignete Yoga oder Taiji-Übungen** finden.

3.c **Metapher schreiben**

Für kleine Kinder ist eine Tier-Metapher in der Lieblingstiere auftreten gut geeignet.

Die Metapher sollte in einfacher Kinderbuchsprache formuliert werden und möglichst viele Details enthalten, die dem Kind vertraut sind.

### 4. Durchführung des Formats

geschützter Raum

gut vorbereiten

ungestört, mit dem Kind allein bleiben

Diese Bedingungen sind wichtig, um einen intensiven Rapport zu halten.

Die Metapher: **Der kleine Frosch macht sich auf den Weg** lädt das Kind zu einer Geschichte zum Mitspielen ein.

Die Geschichte wird vorgelesen und die Tier-Haltungen werden mit dem Kind gemeinsam geübt.

Der Tiger, die Schildkröte und der Bär sind Übungen aus Taiji und Yoga.

**Der Tiger** verbessert die Dynamik und die Balance im Stehen. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und die Atmung vertieft.

**Die Schildkröte** entspannt den Schulter- und Nackenbereich. Sie steht für den Rückzug von der Außenwelt, bei sich sein, sich auf sich selbst konzentrieren. Sie ermöglicht Konzentration und Regeneration.

**Der Bär** ist groß und stark und hat ein dickes Fell. Die Übung stärkt die Brustwirbelsäule und trägt zur Verbesserung der Haltung im Sitzen und Stehen bei. Aufrecht sein, entspannt sein, sich stark fühlen.

**Das Ankern** dieser Zustände geschieht mit Hilfe der eigenen Körperhaltung. So kann das Kind diese Zustände auch später wieder herbeiführen und für sich nutzen.

Ressourcevoller Zustand mit Bezugsperson

Kind findet eine eigene Körperhaltung

Schlechter Zustand ohne Bezugsperson

Kind findet eine eigene Körperhaltung

Guter Zustand mit Freund, neue Bezugsperson, sich öffnen, Mut fassen

Der Tiger setzt zum Sprung an

Eine Pause machen, Kräfte sammeln, sich Ruhe gönnen

Die Schildkröte zieht sich zurück

Neue Freunde finden, sich öffnen, Freude, Entspannung

Ritt auf dem Elefantenrücken, das Kind findet seine eigene Körperhaltung

Ich bin stolz, ich bin stark, ich kann das alleine

Der Bär

Die Durchführung des Formates erfolgt in einem neutralen, positiven Grundzustand des Kindes, NICHT im Problemzustand!

Bei der Durchführung ist auf einen guten **Rapport**, die **Ressourcenphysiologie** des Kindes und den Wechsel von **Pacing und Leading** zu achten.

#### **Schwierigkeiten und Hindernisse bei der Durchführung:**

Wenn das Kind den Rapport zu verlieren scheint, helfen **analoge Markiersätze**, um zu überprüfen, ob das Kind weiter folgt.

- z. B. der Frosch nickt (Vornicken, Nicken des Kindes abwarten)
- der Frosch schüttelt sich
- der Frosch duckt sich

Falls das Kind die Geschichte selbst weiterspielt – in die Metapher integrieren – wieder zurückführen.

Wenn das Kind den Rapport abbricht und aus der Geschichte aussteigt, evtl. ein Versuch, Störendes zu hinterfragen und eine eigene Form des Kindes finden. Falls das nicht gelingt, abbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen.

#### **5. Metapher wiederholen**

Die Metapher sollte Mehrfacherlebt werden, die Haltungen werden dem Kind vertraut. Die Anker werden wiederholt gesetzt.

#### **6. Anker auslösen**

Im Problemkontext Anker auslösen, indem gemeinsam die Tierhaltung eingenommen wird.

### III) Grundannahmen des NLP

**Menschen treffen stets die beste Entscheidung, zeigen das beste Verhalten, das Sie zu diesem Zeitpunkt kennen. Wenn Sie bewusst oder unbewusst eine neue Möglichkeit kennen lernen, werden Sie diese auch nutzen.**

Dem Kind sollen durch dieses Format neue Fähigkeiten vermittelt werden.

Besonderheit: Kinder im Alter von 4-7 Jahren können fehlende Ressourcen nicht selbst finden oder benennen.

Deshalb wählen die Eltern die zu vermittelnden Fähigkeiten für ihr Kind aus, um es in bestimmten Situationen handlungsfähiger zu machen. Diese Fähigkeiten halten die Eltern für sinnvoll und unterstützend. Es handelt sich also um Erziehungsarbeit.

#### **Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport**

Die Metapher wird dem Kind von einer vertrauten Person ( Elternteil / Therapeut) erzählt und gemeinsam gespielt. Dabei ist es sinnvoll, dass die Beiden allein sind, um Ablenkungen zu vermeiden.

Die Grundlage für die Intensität des Erlebens ist der intensive Rapport zwischen Kind und Erwachsenen.

Im ersten Teil der Metapher sollte vom Kind eine eigene Ressourcenphysiologie gefunden werden, die von B kalibriert wird.

Im Anschluss findet das Kind eine eigene Haltung zur Problemphysiologie, die ebenfalls kalibriert wird.

Beim Einüben der neuen Haltungen achtet B auf einen positiven Zustand/positive Physiologie des Kindes.

#### **Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.**

Schenke dem Kind 100% Aufmerksamkeit, dann kann es leicht folgen.

#### **Pacing und Leading**

Beide Elemente sind in diesem Format enthalten. Das gemeinsame Erleben wird durch den Wechsel von Pacing und Leading verstärkt.

Das Kind findet viermal eine eigene Haltung finden und in die Geschichte einbringen. Wenn das Kind aus eigenem Antrieb weitere Passagen in Bewegung umsetzt oder Eigenes hinzufügt, kann diese Aktivität in die Geschichte integriert werden – Pacing

Um die neuen Fähigkeiten zu implementieren, wird das Kind in eine Haltung geführt – Leading.

## Repräsentationssysteme

Im Vorfeld ist es sinnvoll, sich über die bevorzugten Repräsentationssysteme des Kindes klar zu werden.

Kinder im Alter von 4-7 Jahren sprechen auf jeden Fall gut auf kinästhetische Reize an, deshalb wird in diesem Format das Vermitteln neuer Fähigkeiten durch Körperhaltungen aus dem Yoga und Taiji angeboten. Über die Körperhaltung erleben die Kinder die veränderte Gefühlswelt. Die Körperhaltung dient als Vermittler und als Anker.

Im Rahmen der Metapher lassen sich für das Kind angenehme Bilder, Geräusche, Gerüche integrieren, dadurch kann das Kind in ein intensiveres Erleben eintauchen.

## Logische Ebenen

Kinder erleben sich und ihre Umwelt auf den drei unteren logischen Ebenen: Umwelt, Verhalten und Fähigkeiten. Deshalb spielt die Metapher auf diesen Ebenen und die Veränderung wird im Bereich des Verhaltens und der Fähigkeiten erreicht.

Für die initiierenden Eltern ist meist ein Wert auf einer höheren Ebene der Auslöser, um mit dem Kind zu arbeiten. Deshalb wird zunächst mit den Eltern der Glaubenssatz auf deren Werte- oder Identitätsebene gesucht und dieser dann auf die Fähigkeitenebene heruntergebrochen, um es für das Kind verständlich und erlebbar zu machen.

Und mein Lieblings-Glaubenssatz zum Schluß

**Eine Veränderung kann leicht sein, schnell gehen und darf Spaß machen!**

Claudia