



# *Ruhe in Bewegung*

Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH

## **Eltern Trainings Kurs -ADS- „Special Kids - Special Training“**

Ich hab von mir kein Bild als Kind. Ich weiß nur, dass DIE ANDEREN sich ständig fürchterlich aufgeregt haben.

(ADHS-Erwachsener, Student)

Sie interessieren sich für den Elternkurs „Erziehen durch guten Kontakt“. Wir würden uns freuen, in den nächsten Wochen mit Ihnen auf eine Entdeckungsreise zu gehen:

Die kindliche Impulsivität, die Unaufmerksamkeit, die Traurigkeit und die überschwängliche Freude und auf der anderen Seite die Spontanität, die Kreativität, der Mut und die Willensstärke machen es Ihnen als Eltern nicht immer leicht, das Kind zu verstehen.

Innerhalb dieses Kurses steht das Entschlüsseln des Verhaltens und der Denkweise Ihres Kindes im Mittelpunkt.

Über den Erfahrungsaustausch, die detaillierte Beobachtung und durch gemeinsame Übungen werden Sie die liebenswerten Seiten Ihres Kindes neu entdecken.

Alle Kinder (und auch Eltern) wünschen sich eine wertschätzende, angenehme Atmosphäre im Umgang miteinander. Im alltäglichen Stress fällt die Umsetzung allerdings häufig schwer. Manchmal erscheint ein harmonisches Zusammenleben illusorisch.

In den Belastungssituationen unterstützt eine geschulte elterliche Wahrnehmung das Lenken und Leiten des Kindes. Nach der Videoanalyse von geglückten Alltagssituationen folgen das Beobachten, dann das Verstehen und erst dann die elterliche Handlung.

So gelingt der Austausch zwischen Eltern und Kind. Die gelungenen Bilder verankern sich fest.

### Elternkurs

Im Elternkurs erarbeiten wir gemeinsam, wie Sie die guten Momente mit Ihren Kindern ausbauen und nach Konfliktsituationen wieder zu einem positiven Miteinander zurückfinden können.

Unsere Leitgedanken beinhalten dabei eine Haltung der Annahme und Achtung Ihrer elterlichen Anstrengungen.

### **Ruhe in Bewegung**

**Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH**

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42



# Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH



## Kursablauf

Eine große Hilfe im Umgang mit ADS-Kindern sind Rituale. Sie strukturieren den Tagesablauf und bieten Orientierungspunkte im Alltag. Immer wiederkehrende Auseinandersetzungen um „Kleinigkeiten“ können so eingedämmt werden.

## Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42



# Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH

Auch unserem Elternkurs haben wir ein Ritual verliehen:

Der Ablauf wird jeden Abend gleich bleiben. Sie wissen, was Sie erwartet und wir hoffen, dass Sie trotz des anstrengenden Themas ein wenig entspannen können.

„Was erwartet mich heute?“

– In den Abend einstimmen.

„Wer hat ein Beispiel?“

- Eine konkrete Alltagssituation auswählen.

„Was fällt den anderen dazu ein?“

– Die Alltagssituation darstellen und auswerten.

„Der zweite Blick“

- Videoanalyse und theoretische Unterstützung

„Mit kleinen Schritten zum Ziel!“

- Übungen für zu Hause entwickeln

„Was nehme ich vom heutigen Abend mit?“

- Den Abend abschließen.

## Erster Abend

Beobachten, beschreiben und verstehen von kindlichen Verhaltensweisen

Kinder nehmen ihre Umwelt auf ihre Weise wahr, deuten und verstehen sie aus ihrer kindlichen Perspektive und reagieren aus dieser Sicht.

Für uns Erwachsene werden nur die Reaktionen der Kinder als Antwortverhalten sichtbar. Das sind: weinen, schreien, verweigern, abwenden oder lachen, mitmachen, einlassen und glücklich sein.

Das Beobachten der Situation, das Wahrnehmen der kindlichen Verhaltensweisen – wir nennen sie Initiativen -, das Verstehen der Handlungen, Reaktionen und Aussagen der Kinder stehen im inhaltlichen Mittelpunkt des ersten Abends.

Wesentlich wird selbstverständlich das sich Kennenlernen sein, das sich vertraut machen und das Einfühlen in den Lebensalltag der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## Zweiter Abend

Die kindlichen und die eigenen Befindlichkeiten wahrnehmen

### **Ruhe in Bewegung**

**Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH**

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißenbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42



# *Ruhe in Bewegung*

Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH

Der erste Schritt, die Situation wahrzunehmen, die Initiativen zu entschlüsseln, gelingt.  
Am zweiten Abend kommen wir auf die Empfindungen und Gefühle zu sprechen.

Was lösen die kindlichen Verhaltensweisen, die Initiativen bei mir als Mutter oder Vater aus?

Was empfinde ich, wenn mein Kind  
lacht,  
mitmacht,  
sich auf mich, auf das Angebot einlässt?

Und was empfinde ich, wenn es  
schreit,  
sich weigert,  
wütend wird?

Und wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen? Wo lasse ich sie?

Der dritte Schritt ist, sich in das Kind einzufühlen.  
Wie geht es meinem Kind, wenn es sich verstanden fühlt?  
Und wie, wenn es bestraft wird, ohne einen ersichtlichen Grund?  
Oder wenn wir gemeinsame Freude teilen?

Wie können wir die angenehmen Empfindungen verstärken?

Dritter Abend

Basiskommunikation analysieren und zielsicher anwenden mit:  
Zuwenden und Blickkontakt

Ziel des Abends:

Sie lernen die Initiativen Ihres Kindes in Form von Blickkontakt zu erkennen und darauf mit  
Zuwendung zu reagieren.

Bevor sie ein Wort mit ihrem Kind reden, tragen Sie bereits entscheidend dazu bei in einen guten  
Kontakt zu kommen.

Durch

- Ihre Körperhaltung:

Sie wenden sich ihrem Kind zu, drehen sich zu ihm um. Um eine gute Stimmung zu erreichen, ist es  
wichtig, dass ihre Stimme einladend und freundlich klingt.

## **Ruhe in Bewegung**

**Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH**

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42



# Ruhe in Bewegung

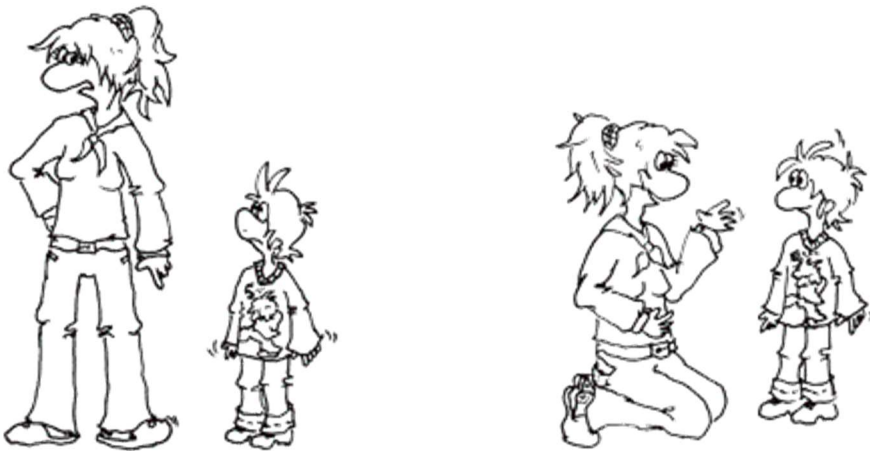
Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH

- Ihren Gesichtsausdruck:

Kinder brauchen das freundliche Gesicht ihrer Eltern. Sie genießen es und tun einiges um es hervorzurufen.

- ...Ihren Blickkontakt

Zum Aufbau eines guten Kontaktes gehört Blickkontakt. Es ist gut dabei in die Knie zu gehen, um mit ihrem Kind auf gleiche Augenhöhe zu kommen.



Übungen für zu Hause:

Wie bei jedem guten Training kommt es auf die Regelmäßigkeit und die richtige Dosierung an. Bitte entscheiden Sie selbst wie häufig sie die folgenden Übungen durchführen. Wir empfehlen Ihnen fünf Minuten täglich.

Wenn ihr Kind mit einer guten Stimmung auf Sie zukommt, achten Sie bitte auf

- Ihre Körperhaltung
- Ihren Gesichtsausdruck
- Ihr Blickverhalten

Wenn ihr Kind in einer angespannten Situation auf Sie zukommt, achten Sie bitte auf

- Ihre Körperhaltung
- Ihren Gesichtsausdruck
- Ihr Blickverhalten

Wenn Sie auf Ihr Kind zugehen, achten Sie bitte auf

- Ihre Körperhaltung
- Ihren Gesichtsausdruck
- Ihr Blickverhalten

## **Ruhe in Bewegung**

**Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH**

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42



# Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH

Beschreiben Sie bitte Ihre Wahrnehmung!

Vierter und Fünfter Abend

Basiskommunikation analysieren und zielsicher anwenden mit:  
Initiativen folgen und Empfang bestätigen

Ziel des Abends:

Sie lernen einen guten Kontakt zu Ihrem Kind herzustellen und zu halten. (Ja-Serie)

Kinder zeigen viele Initiativen. Sie haben Ideen, Vorstellungen und Gedanken, die sie äußern oder gleich in die Tat umsetzen. Sie möchten gehört oder gesehen werden. Sie erkennen die Initiativen Ihres Kindes, indem Sie es aufmerksam beobachten und mit Wohlwollen verfolgen, was ihr Kind tut. Diese Initiativen empfangen Sie, indem Sie Ihrem Kind signalisieren, dass Sie es gehört oder gesehen haben. Dies können Sie mit oder ohne Worte tun.

Warum ist eine Empfangsbestätigung so wichtig?

Kinder brauchen für eine positive Entwicklung die Erwachsenen, die ihre kleinsten Entwicklungsschritte sehen und sie unterstützen. Ein guter Kontakt ist immer auch eine Möglichkeit, etwas Neues zu lernen. Dies hat Einfluss auf ihr Selbstbild und ihre Selbstachtung und wirkt sich nachhaltig auf ihr Verhalten aus.

Damit der Kontakt mit Ihrem Kind gut verläuft, ist es wichtig, dass Sie es mit einer zugewandten Haltung empfangen. Wenn das gelingt, entsteht eine Ja-Serie.

Gelingt es nicht, entsteht eine Nein- Serie.

Oft werden die Kinder dann missmutig und schlecht gelaunt oder zeigen oppositionelles Verhalten. (Kleine Kinder quengeln). Sie fühlen sich nicht verstanden und desorientiert.

Für ADS-Kinder hat diese Art der Orientierungshilfe besondere Bedeutung. Sie erhalten ein Gerüst, an dem sie ihr eigenes Verhalten wahrnehmen, reflektieren und lernen.

## **Ruhe in Bewegung**

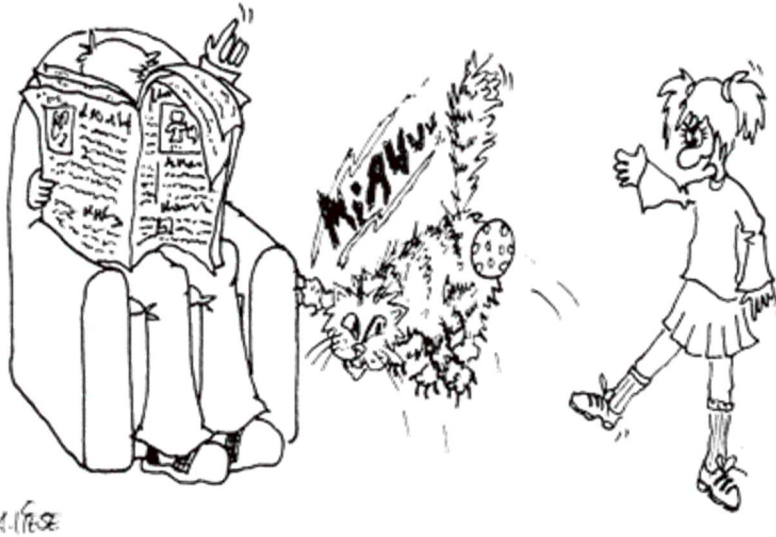
**Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH**

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißenbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42

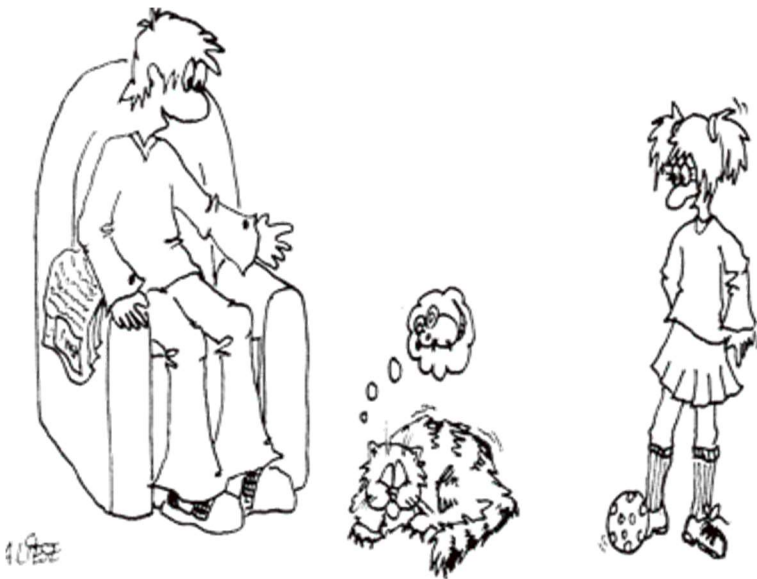


# Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH



A. F. SE



A. F. SE

Übungen für zu Hause:

Empfangen Sie Ihr Kind, wenn Sie mit seinem Reden und Handeln einverstanden sind. Sagen Sie ihm, was Sie wahrnehmen und dass Sie sich darüber freuen!

Probieren Sie einmal täglich in einer Ja-Serie zu reagieren, wenn Ihr Kind etwas tut, mit dem Sie nicht einverstanden sind. Sagen Sie, was Sie bemerken (sehen, hören), signalisieren Sie Verständnis

## Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42



# Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH

für seine Situation (Du hast es vergessen! Du bist ganz schön verärgert...) und sagen Sie dann, was Sie erwarten. Vergessen Sie nicht das Lob anschließend (auch für kleine Veränderungen).

Was haben Sie bei Ihrem Kind beobachtet?

Initiative und Empfang

Übungen für zu Hause:

Ihre Kinder sind auf viele verschiedene Weisen initiativ. Sie zeigen Gefühle und erwarten, dass Sie Gefühle mitteilen. Sie handeln in einer Weise, die Ihnen manchmal (oder auch öfter) unverständlich erscheint.

Dies alles geschieht nonverbal oder mit vielen Worten begleitet.

Welches sind emotionale Initiativen Ihres Kindes...?

z.B.: Ihr Kind sucht körperliche Nähe, indem es sich Ihnen zuwendet...

...und wie empfangen Sie diese Initiative?

z.B.: Indem Sie Ihr Kind freundlich anlächeln und ihm liebevoll über den Kopf streichen!

Welches sind Handlungsinitiativen Ihres Kindes?

z.B.: Ihr Kind hat etwas hergestellt und zeigt Ihnen das Ergebnis!

... und wie empfangen Sie diese Initiative?

z.B.: Sie halten in Ihrer Beschäftigung inne und loben Ihr Kind für die Anstrengung (auch wenn Sie das Ergebnis nicht 100% zufrieden stellt.).

Welches sind verbale Initiativen Ihres Kindes?

z.B.: Ihr Kind sagt „Mathe ist doof und die Lehrerin ist voll ungerecht!“

... und wie empfangen Sie diese Initiativen?

z.B.: Ihr habt heute eure Mathearbeit zurückbekommen und du fühlst dich ungerecht bewertet!

Sechster Abend

Basiskommunikation analysieren und zielsicher anwenden mit:

Zustimmend benennen, Aufmerksamkeit gleichmäßig verteilen und positiv lenken

Ziel des Abends:

Sie lernen die Initiativen Ihres Kindes positiv zu lenken

Zustimmend benennen =

Sie spiegeln Ihrem Kind in einem möglichst wertfreien Aussagesatz was es gerade tut, Ihre Vermutung über sein Denken, Fühlen oder seine Absichten.

Oder

Sie sagen, was Sie selber gerade denken, fühlen oder beabsichtigen.

Das Ergebnis:

Ihr Kind versteht was gerade geschieht oder bald geschehen wird. Sie werden einschätzbar für Ihr Kind, das gibt ihm Sicherheit.

**Ruhe in Bewegung**

Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42





# Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH

Verteilen der Aufmerksamkeit =

Sie sorgen dafür, dass jeder an die Reihe kommen darf, um etwas zu sagen oder zu tun. Jeder Interessierte wird in eine Beschäftigung mit einbezogen.

Das Ergebnis:

- Ihr Kind entwickelt Sicherheit, dass Sie ihm zuhören und lernt gleichzeitig zu warten, bis es an der Reihe ist.
- Ihre Beziehung erhält Entspannung
- Alle Beteiligten lernen, sich auf eine Person/Sache zu konzentrieren
- Sie lernen aufeinander zu warten und Rücksicht zu nehmen
- Sie schaffen eine wertschätzende Atmosphäre für Ihre Interaktion
- Sie finden Ruhe in gemeinsamen Aktivitäten
- Das „Problemkind“ steht nicht mehr im Mittelpunkt
- Aufgaben werden gleichmäßig verteilt

Positiv lenken =

Sie bemerken die Initiative Ihres Kindes und geben eine Empfangsbestätigung

„Du machst ja einen Mordskrach, dir ist wohl langweilig“

„Ja, ich will endlich anfangen, ich warte schon die ganze Zeit auf dich!“

Es entsteht eine JA-SERIE

Sie benennen Ihre Gefühle und Absichten und bieten eine Alternative an!

„Ich werde schnell ungeduldig, weil dieser Krach anstrengend ist für mich! Stell die Töpfe bitte in den Schrank zurück und fang schon mal an den Teig auszurollen! Ich bin in fünf Minuten fertig und dann arbeiten wir gemeinsam weiter!“

„OK, dann hol ich mir das Nudelholz!“

„Prima, es liegt gleich hier in der Schublade!“

Sie begleiten das Verhalten des Kindes, bieten bei unerwünschtem Verhalten Alternativen an und loben angemessen.

Das Ergebnis:

Ihr Kind fühlt sich akzeptiert!

Sein Verhalten erhält Kontrolle

Sie erleben, dass Sie Ihr Kind in angenehmer Weise lenken können.

Übung für zu Hause:

Bleiben Sie am Ball!

Übung macht den Meister!

Siebter Abend

Bei Konflikten Kontakt wieder herstellen

Ziel des Abends:

Sie lernen zu erkennen, dass die Lösung „nahe liegt“

Alle Menschen haben Bedürfnisse, durch die ihr Verhalten maßgeblich gesteuert wird. Haben sie sich schon einmal gefragt, welches Bedürfnis ihr Kind hat, wenn Sie sich über sein Verhalten ärgern?

- Hat es Hunger oder ist es müde?

## **Ruhe in Bewegung**

**Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH**

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42



# Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für  
Kommunikation und Kooperation mbH

- Sucht es Kontakt zu ihnen? Braucht es Zuwendung?
- Braucht es Verständnis für seine Situation?
- Will es wissen, woran es ist?
- Probiert es gerade etwas Neues aus, das für seine Entwicklung wichtig ist und braucht es ihre Unterstützung dabei?

Haben Sie eine Idee was in ihrem Kind vorgeht? Benennen Sie die Situation zustimmend! Sie haben die Chance, dass sich ihr Kind verstanden fühlt und die Grundlage für einen positiven Kontakt (eine Ja- Serie) ist gelegt.

Jede Lösung, die wir finden ist ein Entwicklungsschritt nach vorne!

Die Kunst des Erziehens liegt darin, nicht aufzugeben, sondern sich immer wieder zu fragen: Wie löse ich jetzt dieses Problem?

Der Kommissar will wissen: "Wer war das?"

Der Sanitäter fragt sich: "Was kann ich tun?"

Übung für zu Hause:

Bevor der nächste Konflikt eskaliert, beantworten Sie sich folgende Fragen:

Wie nehme ich die Initiativen meines Kindes wahr?

- Verstehe ich die Initiativen? Weiß ich, was mein Kind will?
- Zeige ich, dass die Initiativen angekommen sind?
- Benenne ich, was ich bei dem Kind wahrnehme (Verhalten, Gefühle, Bedürfnisse)
- Lobe ich mein Kind, wenn es getan hat, was es tun soll?
- Ist meine Aufmerksamkeit gleichmäßig verteilt?

Wie konnten Sie mit der Antwort auf diese Fragen den Konflikt lösen?

Achter Abend

Auswertung und Reflexion

Dieser Abend dient dem gemeinsamen Rückblick.

Sie, die Eltern, haben in den letzten Wochen viel erprobt, versucht umzusetzen, haben fröhliche und anstrengende Tage erlebt.

Und Ihre Kinder haben die kleinen Veränderungen bemerkt, reagierten verunsichert oder begeistert und verblüfft.

Wir wollen das Geleistete gemeinsam auswerten, die Veränderungen deutlich benennen und gemeinsam kleine Zukunftsideen entwickeln.

## **Ruhe in Bewegung**

**Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH**

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24  
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißenbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42