



# Resilienz – stark von Anfang an!

Resiliente Kinder können Herausforderungen besser meistern, mit Schwierigkeiten umgehen und gestärkt daraus hervorgehen. Sie glauben an sich, bleiben zuversichtlich und finden Lösungen.

## Wir stärken Resilienz, indem wir...



Selbstvertrauen fördern und Erfolge feiern.



Mut machen und stärken.



Problemlösungen gemeinsam finden.



Eigenständigkeit unterstützen und Verantwortung übertragen.



Vertrauen schenken und immer für sie da sein.

## Resiliente Kinder...



vertrauen sich und anderen.



bleiben optimistisch und geben nicht auf.



meistern schwierige Situationen besser.



entwickeln sich positiv und selbstbewusst.



gehen mit Gefühlen bewusster um.



Jedes Kind ist stark – wir helfen ihm, seine innere Stärke zu entdecken und zu entfalten.



Gemeinsam wachsen.  
Gemeinsam stark.



Resilienz ist ein Geschenk, das ein Leben lang trägt. Wir begleiten und stärken Ihre Kinder auf diesem Weg.



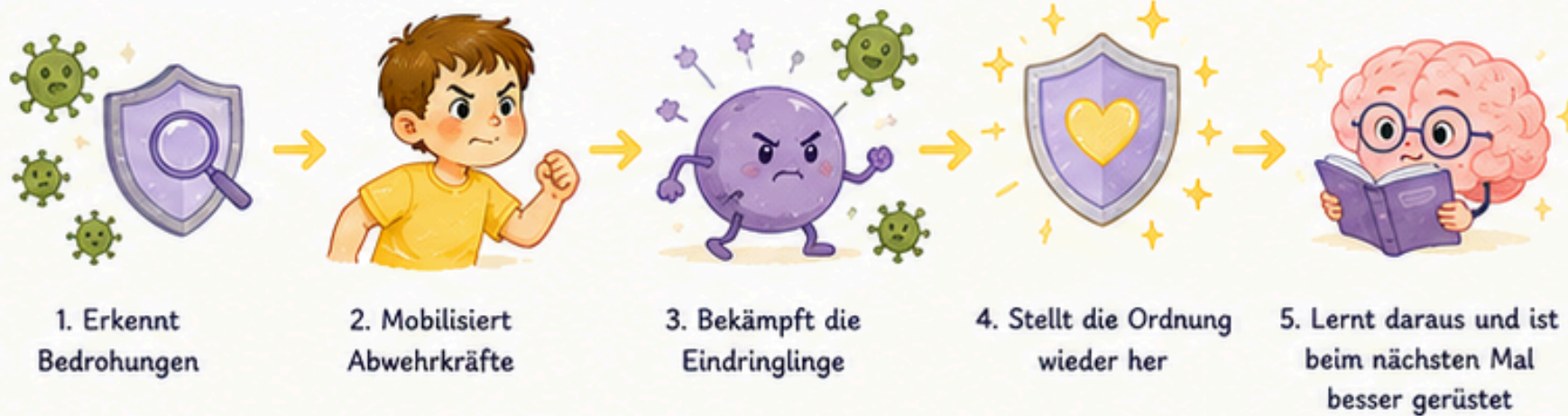


# Das innere Immunsystem

Resilienz – stärker werden durch Erfahrungen



## Wie das Immunsystem arbeitet:



## Genauso arbeitet das seelische Immunsystem:



Resilienz schützt nicht vor dem Sturm.



Sie sorgt dafür, dass das Schiff nicht untergeht.



## Ein Immunsystem entwickelt sich.



Zu viel Schutz schwächt:  
Ohne Herausforderungen kann kein starkes Immunsystem entstehen.

## Das gilt auch für Kinder.



## Unsere wichtigste Aufgabe:



**Nicht:** Kinder vor allen Schwierigkeiten bewahren.

**Sondern:** Kindern beistehen, während sie Schwierigkeiten bewältigen.

Jede Erfahrung macht stärker. Aus Belastung wird Widerstandskraft.

Gemeinsam wachsen. Gemeinsam stark.

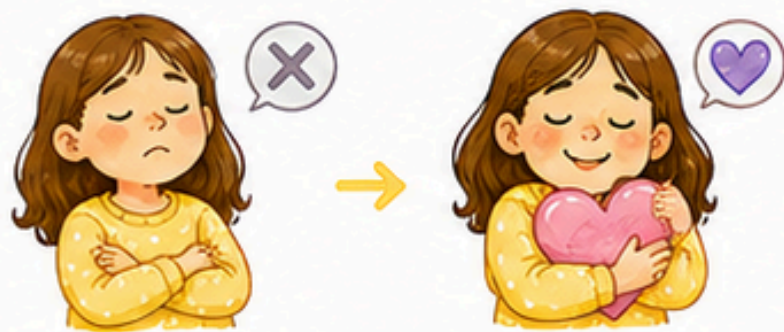


# Sieben Irrtümer über Resilienz



Was Resilienz wirklich ist – und was nicht.

**1** Resiliente Menschen sind hart.



Resiliente Kinder fühlen – sie unterdrücken nichts. Sie nehmen ihre Gefühle wahr, lassen sie zu und gehen gut mit ihnen um.

Verletzlichkeit ist keine Schwäche, sondern Teil von Resilienz.

**2** Resilienz ist angeboren.



Temperament spielt eine Rolle, aber der größte Teil entsteht in Beziehung und Erfahrung.

Gute Nachricht: Wir können viel dafür tun!

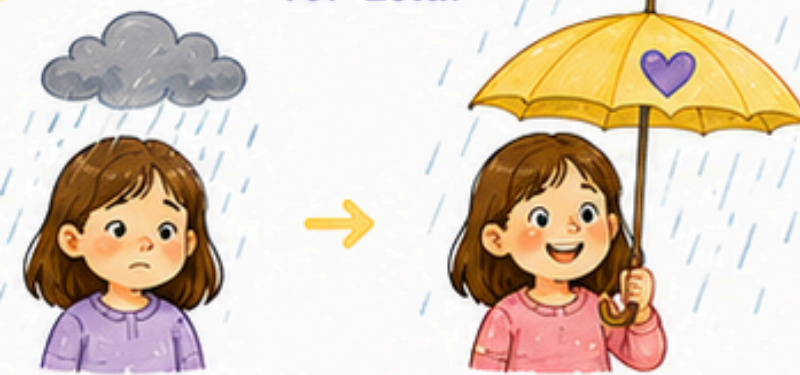
**3** Resilienz bedeutet, alles allein zu schaffen.



Wahre Stärke zeigt sich darin, Hilfe zu holen und Beziehungen zu nutzen.

Niemand wird allein stark. Wir werden stark, weil jemand uns gehalten hat.

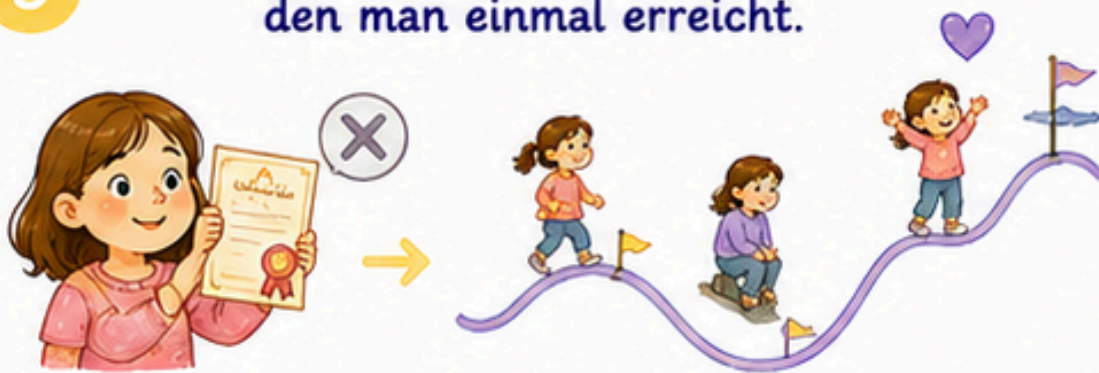
**4** Resilienz schützt vor Leid.



Resiliente Kinder erleben Leid – sie lernen, damit umzugehen und finden wieder Boden unter den Füßen.

Resilienz ist kein Schutzschild, sondern ein innerer Regenschirm.

**5** Resilienz ist ein Zustand, den man einmal erreicht.



Resilienz schwankt. Sie ist ein Prozess, der sich je nach Lebenssituation verändert.

Resilienz ist kein Besitz, sondern ein bewegliches Gleichgewicht.

**6** Wer Schwieriges erlebt, wird automatisch stärker.



Belastung macht nicht automatisch stärker. Entscheidend ist, ob das Kind Unterstützung hat und die Krise bewältigen kann.

Eine bewältigte Krise stärkt. Den Unterschied machen wir, die Erwachsenen.

**7** Resilienzförderung heißt, Kinder Schwierigkeiten auszusetzen.



Unsere Aufgabe ist nicht, Stress zu erzeugen, sondern Kinder beim Bewältigen des Stresses zu begleiten, der entsteht.

Begleitung macht stark – Überforderung macht schwach.



Resilienz ist erlernbar, entsteht in Beziehung, schließt Gefühle ein, braucht Unterstützung und liegt mehr in unserer Hand, als wir denken.



Im nächsten Teil schauen wir uns an, wie Resilienz im Gehirn und in der Seele entsteht.





# Die Bausteine kindlicher Resilienz



6 innere Stärken – ein starkes Fundament fürs Leben

## 1 Sich selbst wahrnehmen



Gefühle und Bedürfnisse erkennen und benennen.

## 2 Sich selbst steuern



Mit Gefühlen und Impulsen umgehen, sich beruhigen, abwarten können.

## 3 Sich selbst wirksam erleben



Vertrauen: „Ich kann etwas bewirken und etwas schaffen.“

## 4 Soziale Kompetenz



Beziehungen aufbauen, Hilfe holen, Konflikte lösen, empathisch sein.

## 5 Probleme lösen



Schwierigkeiten aktiv angehen und Lösungen finden.

## 6 Mit Stress umgehen



Belastung bewältigen – Entspannung, Bewegung, Rückzug, Trost.

## Schutzfaktoren & Risikofaktoren

Schutzfaktoren (stärken)

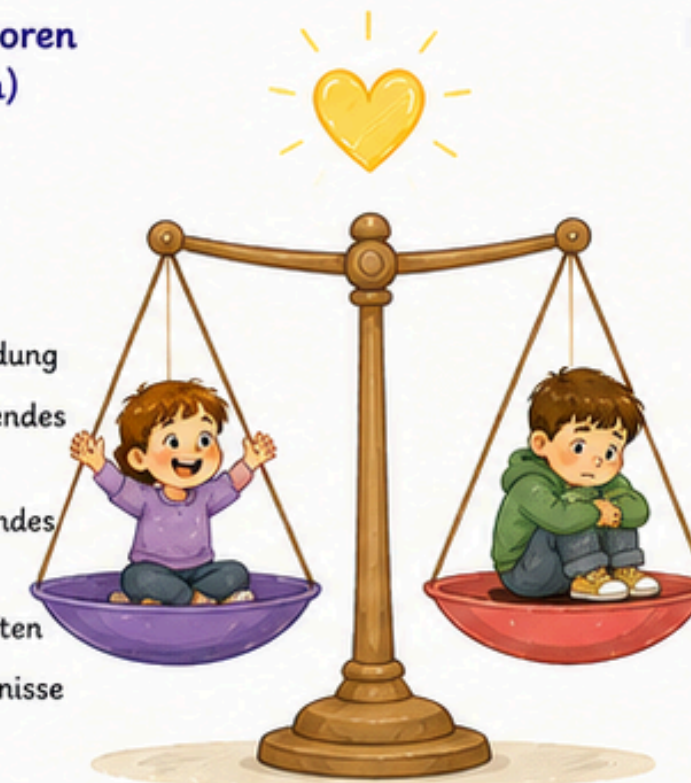


- ♥ Sichere Bindung
- ♥ Wertschätzendes Klima
- ♥ Unterstützendes Umfeld
- ♥ Freundschaften
- ♥ Erfolgserlebnisse

Risikofaktoren (belasten)



- ♥ Armut
- ♥ Vernachlässigung und Gewalt
- ♥ Krankheit, Sucht in der Familie
- ♥ Häufige Wechsel und Verluste



Resilienz entsteht im Zusammenspiel beider Seiten. Wir können nicht alle Risiken entfernen, aber wir können die Schutzfaktoren stärken!

## Die Resilienzwaage

Jeder Schutzfaktor zählt. Jede gute Erfahrung, jede benannte Emotion, jede unterstützende Beziehung verschiebt das Gleichgewicht zugunsten des Kindes.



Resilienz ist erlernbar und entwickelt sich.



Sie entsteht in Beziehung und Erfahrung.



Sie schließt Gefühle ein und braucht Unterstützung.



Sie macht Kinder widerstandsfähig und stark fürs Leben.



Man muss nicht alle Lasten von der einen Seite nehmen. Manchmal genügt es, Gewicht auf die andere zu legen.





# Wenn Resilienz fehlt

Stress ohne Schutz kann Kinder stark belasten.  
Doch mit Unterstützung können sie stark werden.

Drei Arten von Stress – der Unterschied macht den Unterschied.

## Positiver Stress

kurz, leicht, motivierend



Normal und sogar förderlich.

Trainiert das Stresssystem.

Macht Kinder stärker.

## Erträglicher Stress

schwer, aber mit Halt zu bewältigen



Ereignisse belasten stark.

Unterstützung macht den Unterschied.

Mit Halt wird es eine stärkende Erfahrung.

## Toxischer Stress

stark, häufig oder dauerhaft –  
ohne Schutz



Kein Schutz, keine Unterstützung.

Alarmsystem bleibt dauerhaft aktiv.

Schadet dem sich entwickelnden Gehirn.

Was über Schaden oder Stärke entscheidet:



Nicht die Schwere des Stresses,  
sondern die Anwesenheit eines  
schützenden Menschen.

Ohne Schutz können Folgen entstehen:



Konzentrations-  
schwierigkeiten



Ängste,  
Depressionen



Impulsivität,  
Wut



Schlafprobleme,  
körperliche  
Beschwerden



Jeder Schutzfaktor zählt. Jede unterstützende Beziehung stärkt. Gemeinsam können wir den Unterschied machen.





# Resilienz im Familienalltag

Kleine Dinge. Große Wirkung.



Jeden Tag.



1

### Rituale: Sicherheit und Halt



Verlässliche Rituale geben Orientierung und Geborgenheit.

2

### Gefühle benennen und begleiten



Gefühle dürfen da sein. Benennen hilft, sie zu steuern.

3

### Mut zur Lücke: selbst tun lassen



Eigene Erfahrungen stärken Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.

4

### Die kleine tägliche Beziehungszeit



Ungeteilte Aufmerksamkeit sagt: Du bist mir wichtig.

5

### Eigene Ruhe bewahren – das Vorbild



Kinder lernen am meisten durch unser eigenes Verhalten.

6

### Optimismus üben, ohne zu beschönigen



Den Blick aufs Gute lenken – nicht das Schwierige leugnen.

7

### Schlaf und Bewegung: das Fundament



Guter Schlaf und viel Bewegung stärken Körper und Seele.

8

### Geschwisterstreit als Übungsfeld



Konflikte begleiten, nicht sofort lösen. So lernen Kinder für's Leben.

9

### Schutzfaktoren stärken



Beziehung, Wertschätzung, Unterstützung und Freunde.

10

### Stress ist nicht immer vermeidbar – aber wir können begleiten



Mit Halt und Verständnis wird Belastung bewältigbar.



Viele kleine Schritte – jeden Tag. So wächst ein starkes, widerstandsfähiges Kind.



Sie machen den Unterschied.





# Fehler, Frust und Krisen begleiten



In schweren Momenten wächst innere Stärke – mit uns an ihrer Seite.

## 1 Frustration aushalten – auf beiden Seiten

Frustration ist normal und schützt das Wachstum.

Gefühle benennen, begleiten, nicht sofort lösen.

Hilfe in kleinen Schritten – nicht zu viel, nicht zu wenig.



Ausgehaltener Frust + Erfolg = Selbstvertrauen.

## 2 Den Wutanfall überstehen

Bleiben Sie ruhig – Ihre Ruhe hilft.

Sicherheit & Nähe bieten.

Wenige Worte. Warten, bis der Sturm sich legt.

Danach: Trost und Gespräch.



Im Sturm braucht das Kind keinen Lehrer. Es braucht einen Leuchtturm.

### Vergessen? – Beziehung reparieren!



- Fehler eingestehen.
- Sich entschuldigen.
- Neuanfang machen.

Das lehrt: Vertrauen wächst jede Nacht.

## 3 Fehler als Freunde

Fehler sind Lernchancen.

Mutige Versuche feiern.

Fragen: Was können wir daraus lernen?



## 4 Durch echte Krisen begleiten



Ehrlich, altersgerecht, offen sprechen.

Alle Gefühle zulassen.

Rituale & Sicherheit geben Halt.

Hilfe annehmen – für das Kind & für sich.

Mit einem verlässlichen Menschen an der Seite überstehen Kinder auch Schweres – und wachsen daran.



Kinder brauchen keine perfekten Eltern.



Sie brauchen echte Begleitung, die bleibt, wenn es schwer wird.



Heute begleitet – morgen stark.





# Vielen Dank für Ihre Teilnahme



E-Mail:

[mail@gusovius-teamadvice.de](mailto:mail@gusovius-teamadvice.de)



Instagram:

[sg\\_beratung\\_und\\_coaching](https://www.instagram.com/sg_beratung_und_coaching)



Homepage:

[www.gusovius-teamadvice.de](http://www.gusovius-teamadvice.de)



Gemeinsam für starke Kinder.

