

BLACK

OUT **wenn plötzlich alles weg ist**



WIE COACHING KINDER
UNTERSTÜTZEN KANN,
GELASSEN ZU BLEIBEN



Abschlussarbeit von
Bianca Kuhn

im Rahmen der
Coaching-Ausbildung bei



INKONSTELLATION

INHALT

1	Einleitung	3
2	Was mich bewegt hat, dieses Thema zu wählen	4
3	Lampenfieber, Aufregung, Druck – alles nur schlecht?	5
4	Wie entsteht eigentlich Stress?	6
4.1	Was Säbelzahn timer mit Stress zu tun haben	6
4.2	Was bei Stress in Körper und Geist passiert.....	6
4.3	Wenn der Säbelzahn timer immer größer wird	8
4.4	Stressbremse ziehen – Bewusste Aktivierung des Parasympathikus	9
5	Stress lass nach – Wie Coaching unterstützen kann	9
5.1	Die Basis für wirksames Coaching	10
5.1.1	Kontakt	10
5.1.2	Haltung & Demut.....	10
5.1.3	Was ist eigentlich das Thema?	10
5.1.4	Sicherheit, Bindung & Autonomie – die psychischen Grundbedürfnisse.....	11
5.2	Was bei Kindercoaching besonders beachtet werden muss.....	11
5.3	Coaching-Methoden.....	12
5.3.1	Selbstwirksamkeit – Selbstvertrauen – Selbstbewusstsein	12
5.3.2	Zeitmanagement und Prüfungsvorbereitung	16
5.3.3	Vermittlung von Stressbewältigungstechniken	16
5.3.4	Umgang mit Rückschlägen	17
6	Fazit.....	18
7	Literaturverzeichnis	19
8	Abbildungsverzeichnis	20

1 EINLEITUNG

Tim¹ hat schon seit einiger Zeit in der Schule zu kämpfen. Im Matheunterricht versteht er oft nur Bahnhof. Das gemeinsame Lernen mit seiner Mutter endet oft in Wutausbrüchen, und seine Frustration, wenn er die Mathearbeit zurückbekommt, ist unfassbar groß.

Den Eltern zerbricht es das Herz, ihren Sohn so leiden zu sehen. Nach unzähligen vergeblichen Versuchen, ihm zu helfen, entscheiden sich die Eltern für eine neutrale Nachhilfelehrerin. Wirklich begeistert ist Tim erst einmal nicht, aber schon nach der ersten Stunde kommt er freudig nach Hause: „Mama, das war super! Ich hab’s endlich verstanden!!“

Die Nachhilfe erweist sich als Segen für Tim. Die Unterstützung einer jungen Schülerin hilft ihm, den Unterrichtsstoff besser zu verstehen und sein Selbstvertrauen zu stärken. Er beginnt, die Aufgaben, die ihm zuvor große Schwierigkeiten bereitet haben, zu meistern und ist stolz auf seine Fortschritte. Selbst seine Lehrer erkennen durch seine plötzliche aktive Mitarbeit im Unterricht, dass sich etwas verändert hat. Tim blüht auf.

Doch dann kommt die erste Mathearbeit, seit er zur Nachhilfe geht. „Dieses Mal schaff ich’s! Jetzt beweis ich allen, dass ich nicht dumm bin!“ Doch was passiert? Trotz seiner Vorbereitung und guten Vorsätze ist alles wie weggeblasen. Tim schwitzt, sein Puls rast, er atmet ganz schnell. Seine Aufregung und Nervosität sind so überwältigend, dass er sich kaum noch konzentrieren kann. Das Ergebnis: eine noch schlechtere Note als zuvor. Tim ist am Boden zerstört. „Ich kann gar nix! Selbst wenn ich mich anstreng, klappt es nicht. Ich bin einfach zu doof! Da brauch ich ja gar nicht mehr lernen!“

Im vorliegenden Beispiel ist Tim, der eine Prüfungssituation erlebt und sich zudem selbst großen Druck macht, 12 Jahre alt.

Doch sind wir ehrlich: gelingt es uns als Erwachsener denn immer, unsere Gefühle zu regulieren, mit stressigen Situationen souverän umzugehen und bei Herausforderungen gelassen zu bleiben? Oder erleben wir es nicht auch manchmal, dass wir in entscheidenden Situationen einen Blackout haben, Dinge sagen, die wir hinterher bereuen oder vielleicht bedauern, gewisse Dinge nicht gesagt zu haben?

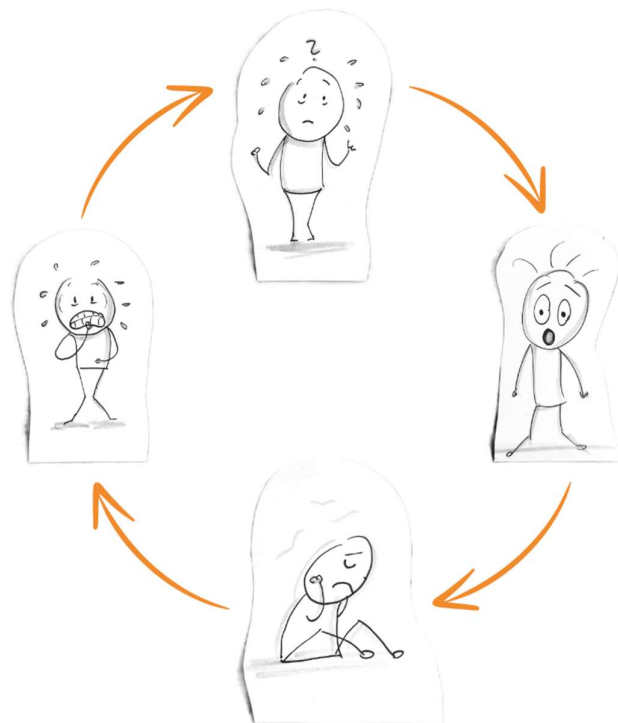


Abbildung 1: Teufelsspirale der Gefühle, eigene Zeichnung

¹ Name geändert

2 WAS MICH BEWEGT HAT, DIESES THEMA ZU WÄHLEN

Die vorliegende Arbeit soll Möglichkeiten aufzeigen, Coaching-Interventionen zu nutzen, um Kinder, aber auch Erwachsene an sich selbst glauben zu lassen, mit Herausforderungen umgehen zu können und auch bei Rückschlägen Zuversicht zu behalten.

Auch wenn die Coaching Ausbildung auf Erwachsene ausgerichtet war, habe ich in meiner Abschlussarbeit bewusst den Fokus auf Kinder gelegt – denn für mich ist das ein Herzensthema.

Ich finde, es kann nie früh genug sein,

- sich selbst ein guter Freund oder eine gute Freundin zu sein
- an sich selbst zu glauben
- sich zu vertrauen, mit Rückschlägen und Herausforderungen umgehen zu können
- Freude an Weiterentwicklung zu haben
- sein volles Potential zu entfalten

Gerade deshalb halte ich es für äußerst wertvoll, bereits Kinder dabei zu unterstützen, einen positiven inneren Dialog zu entwickeln und an sich selbst zu glauben. Durch die Stärkung des Selbstvertrauens und die Förderung der Selbstwirksamkeit können Kinder lernen, auch mit Rückschlägen und Herausforderungen konstruktiv umzugehen und ihr volles Potenzial zu entfalten. Die Freude an der persönlichen Weiterentwicklung wird so von klein auf gefördert und unterstützt eine positive und selbstbestimmte Entwicklung.

**EGAL, OB BEIM
COACHING VON
KINDERN ODER VON
ERWACHSENEN –
FÜR MICH ZÄHLT VOR
ALLEM EINES:

MIT DEM HERZEN
DABEI ZU SEIN!**



3 LAMPENFIEBER, AUFREGUNG, DRUCK – ALLES NUR SCHLECHT?

Lampenfieber oder Druck wird oft als negativ wahrgenommen, aber in angemessener Dosis kann er auch positive Effekte haben. Druck kann uns dazu bringen, uns stärker auf unsere Ziele zu konzentrieren und unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. In stressigen Situationen sind wir oft in der Lage, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wir sind wach und fokussiert und können unsere Leistungsfähigkeit voll entfalten. Darüber hinaus kann ein gewisser Druck eine starke Motivationsquelle sein und dazu beitragen, dass wir unser Bestes geben. Wir sind bereit, zusätzliche Anstrengungen zu unternehmen, um unsere Ziele zu erreichen. Durch den Umgang mit Druck können wir über uns hinauswachsen und unser Potenzial voll ausschöpfen. Druck kann uns dazu anregen, neue Kompetenzen zu entwickeln, unsere Komfortzone zu verlassen und persönlich zu wachsen. Gleichzeitig kann uns der Umgang mit Druck widerstandsfähiger machen und unsere Fähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen stärken. Indem wir lernen, mit schwierigen Situationen umzugehen, werden wir resilienter und können besser mit zukünftigen Belastungen umgehen. Außerdem kann uns Druck dazu bringen, uns selbst zu reflektieren und unsere Ziele und Prioritäten zu überdenken. Wenn wir uns mit unseren Reaktionen auf Stress auseinandersetzen, können wir ein tieferes Verständnis für uns selbst entwickeln und unsere Selbstwahrnehmung verbessern.

Obwohl Druck oft als belastend empfunden wird, hat er demnach bis zu einem gewissen Grad durchaus positive Effekte, die zu persönlichem Wachstum, Potentialentfaltung und Entwicklung beitragen. Dieser sogenannte Eustress wird als Herausforderung empfunden und motiviert zum aktiven, gestaltenden Handeln.

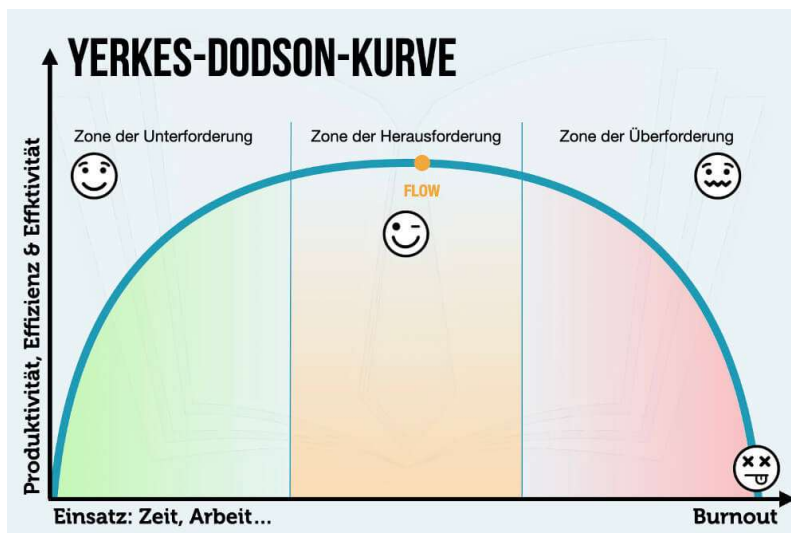


Abbildung 2: Wie sich Druck auf die Leistungsfähigkeit auswirkt, (<https://karrierebibel.de/yerkes-dodson-kurve/>)

Wird der Druck jedoch zu hoch, führt es zum sogenannten Distress und die Leistung fällt ab. Dieser beschreibt einen unangenehmen Zustand, bei dem es der Person nicht vollständig gelingt, eine Situation zu bewältigen. Distress wird als Belastung empfunden, ruft Angst und Hilflosigkeit hervor und kann im schlimmsten Fall sogar in völliger Erschöpfung enden.²

² (Gundula Ernst, 2024): <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>

4 WIE ENTSTEHT EIGENTLICH STRESS?

4.1 WAS SÄBELZAHNTIGER MIT STRESS ZU TUN HABEN

In grauer Vorzeit, als unsere Vorfahren noch in den Weiten der Wildnis lebten, waren wir täglich großen Gefahren ausgesetzt. Der Säbelzahn tiger konnte hinter jedem Felsen lauern und uns während unserer Nahrungssuche angreifen. In solchen Momenten war es von entscheidender Bedeutung, wachsam und konzentriert zu sein, um die Gefahr rechtzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Wurden wir tatsächlich angegriffen, blieben uns nur zwei Möglichkeiten: entweder wir kämpften mit all unserer Kraft oder wir ergriffen die Flucht, um unser Leben zu retten.

Heutzutage sind die Säbelzahn tiger längst ausgestorben und die Wildnis hat sich in moderne Zivilisation verwandelt. Doch obwohl die Bedrohungen von einst verschwunden sind, bleibt die Art und Weise, wie unser Körper und Geist auf Gefahren reagieren, unverändert. Die alten Instinkte und Überlebensmechanismen aus der Steinzeit sind noch immer tief in uns verwurzelt und prägen unsere Reaktionen auf Stress und Bedrohungen in der modernen Welt.

4.2 WAS BEI STRESS IN KÖRPER UND GEIST PASSIERT

Unser Gefahrenwächter sitzt im Gehirn und nennt sich Amygdala. Als Teil unseres Unterbewusstseins – dem limbischen System – spielt der kleine mandelförmige Kern eine zentrale Rolle bei der Bewertung von Situationen und der Regulation von Emotionen. Innerhalb von Millisekunden entscheidet die Amygdala, ob eine Situation als bedrohlich oder sicher wahrgenommen wird.³

Dabei ist wichtig zu wissen, dass Stress nicht allein durch äußere Umstände verursacht wird, sondern maßgeblich von unserer subjektiven Wahrnehmung und Bewertung einer Situation abhängt. Was für eine Person als stressig empfunden wird, kann für eine andere Person völlig unproblematisch sein. Diese individuelle Bewertung basiert auf einer Vielzahl von Faktoren, einschließlich früherer Erfahrungen, persönlicher Überzeugungen, Glaubenssätze und individueller Persönlichkeitsmerkmale. Beispielsweise kann eine bevorstehende Mathearbeit für manche Menschen als aufregende Herausforderung angesehen werden, während sie für andere mit Angst und Stress verbunden ist.

*„Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns,
sondern die Meinung, die wir über die Dinge haben.“ (Epiktet)*

Nimmt die Amygdala eine Bedrohung wahr, aktiviert sie sofort den Sympathikus, der eine "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion auslöst. Dieser ist Teil des autonomen Nervensystems und mobilisiert den Körper, um uns mit aller Kraft vor Bedrohungen zu schützen und reagieren zu können:

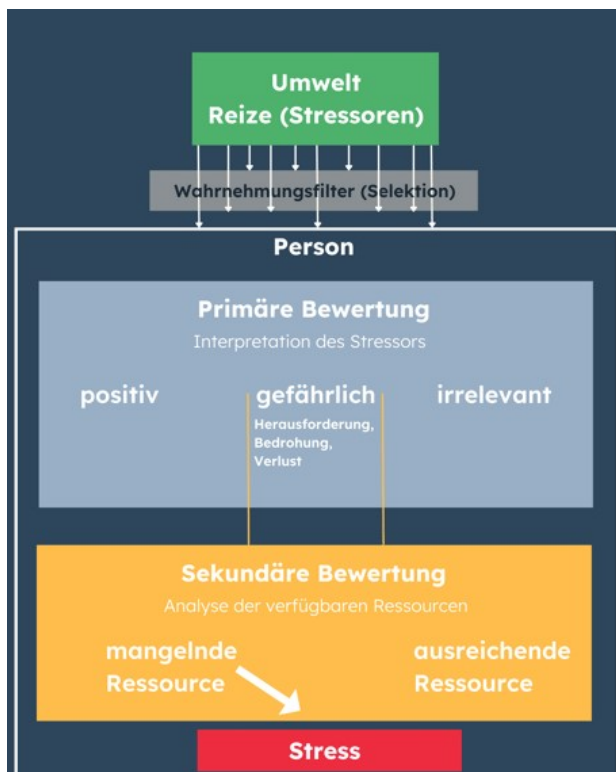
- wir werden wacher und aufmerksamer
- Puls steigt an
- Atem wird schneller und flacher
- Blutdruck steigt
- Muskeln werden stärker durchblutet und spannen sich an
- Pupillen weiten sich

³ (Sachsse, 2004): *Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis*, S. 32

- Blutzucker sowie die Stresshormone Cortisol und Adrenalin werden freigesetzt
- die Verdauung wird zurückgefahren

Mit diesen Stressreaktionen bereitet der Sympathikus unseren Körper optimal vor, mit der Gefahr umzugehen und sich zu verteidigen. Dies erfolgt innerhalb von Millisekunden: unser Unterbewusstsein ist so schnell, dass es eine Situation bewertet und den Körper unwillkürlich reagieren lässt, bevor wir überhaupt etwas davon bewusst wahrnehmen. Es kann bis zu 80.000 Informationen pro Sekunde aufnehmen, verarbeiten und speichern und ist somit 10.000-mal schneller als unser bewusster Verstand.⁴

„Sobald man sich in Gefahr befindet, reagiert man schon. Die Evolution denkt für dich.“ Joseph LeDoux, US-amerikanische Psychologe und Neurowissenschaftler



Mit der Körperalarmierung sendet die Amygdala gleichzeitig Signale an andere Bereiche des Gehirns, einschließlich des präfrontalen Kortex, der für komplexe Denkprozesse wie Planung, Entscheidungsfindung und Selbstkontrolle verantwortlich ist. Der präfrontale Kortex versucht, die Situation rational zu bewerten, indem er überprüft, ob ausreichend Ressourcen für die Bewältigung der Gefahr zur Verfügung stehen. Schätzt er die Situation als bewältigbar ein, kann er die Aktivität der Amygdala regulieren, sodass die Stressantwort gedämpft wird.

Stuft der präfrontale Kortex jedoch die Situation als nicht bewältigbar ein, da die Ressourcen nicht ausreichend erscheinen, entsteht sogenannter Disstress, wodurch der Sympathikus noch stärker aktiviert und die Stressreaktion noch größer wird.

Abbildung 3: Lazarus Stressmodell
 (<https://blog.hubspot.de/marketing/stressmodell-lazarus>)

⁴ (Osterath, 2024): <https://www.dasgehirn.info/grundlagen/anatomie/die-amygdala>

4.3 WENN DER SÄBELZAHNTIGER IMMER GRÖßER WIRD

Ist der Stresspegel sehr hoch und die Amygdala überaktiviert, kann dies dazu führen, dass der präfrontale Kortex seine Funktionen nicht mehr optimal ausführen kann. In solchen Momenten können wir Schwierigkeiten haben, klar zu denken, uns zu konzentrieren oder angemessen zu reagieren. Dies kann dazu führen, dass wir uns überwältigt fühlen, impulsiv handeln oder in Panik geraten. Die sekundäre Bewertung kann aufgrund der Blockade nicht mehr stattfinden. Die bei extremem Stress erhöhte Ausschüttung von Cortisol wirkt sich auch auf den Hippocampus, die Region im Gehirn, die für die Konsolidierung und den Abruf von Wissen und Erinnerungen zuständig ist, aus. Ist der Cortisol-Spiegel im Blut zu hoch, schaltet sich der Hippocampus aus Selbstschutz vor Überhitzung ab und wir erleben ein Blackout.⁵

Im oben genannten Beispiel ist genau dies passiert. Die Mathearbeit an sich wurde von Tim bereits im Vorfeld als Gefahr bewertet. Zu oft schon hatte er schlechte Noten geschrieben, die sich in seinen Erfahrungsschatz eingebrannt haben. Zwar hatte er gelernt und in der Nachhilfe bereits Erfolge verbucht, doch diese Ressourcen waren für ihn in der Prüfungssituation nicht abrufbar. Zu dem Stressor Mathearbeit kamen weitere Stressoren, wie z.B. sein eigener Anspruch an sich, hinzu.

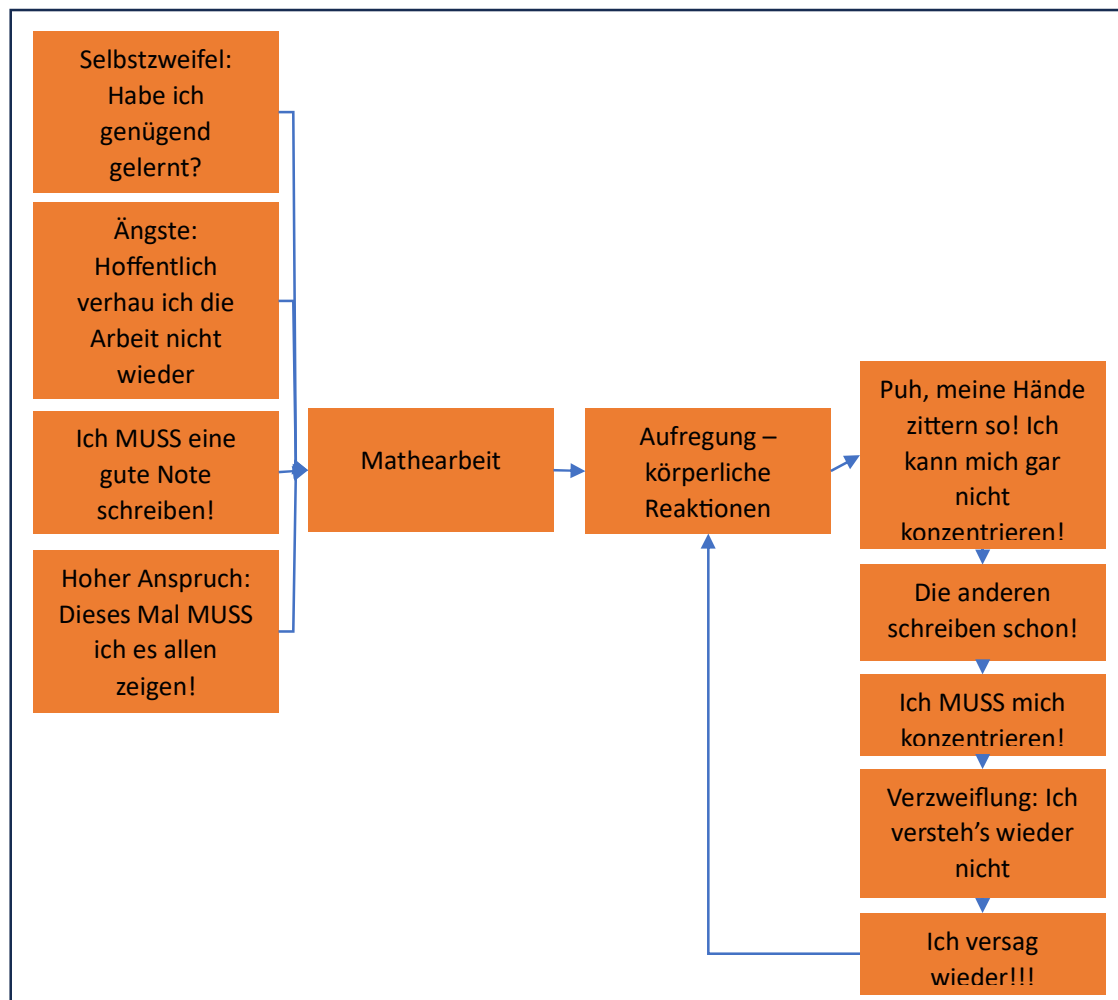


Abbildung 4: Mögliche Stressoren (eigene Darstellung)

⁵ (Quervain, 2024): <https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/was-passiert-beim-blackout-im-gehirn>

Der hohe Druck, den Tim sich selbst auferlegt hatte, führte dazu, dass er die Prüfungssituation noch bedrohlicher wahrnahm. Diese Wahrnehmung verstärkte die körperliche Stressreaktion, was wiederum seine Fähigkeit, klar zu denken und angemessen zu handeln, beeinträchtigte. Infolgedessen erlebte Tim eine Blockade und war nicht in der Lage, sein volles Leistungspotenzial abzurufen. Seine negativen Gedanken und Selbstzweifel verstärkten diesen Effekt zusätzlich und führten zu einem Teufelskreis aus Druck, Stress und Leistungseinbußen.

4.4 STRESSBREMSE ZIEHEN – BEWUSSTE AKTIVIERUNG DES PARASYMPATHIKUS

In derartigen stressigen Situationen, in denen der präfrontale Kortex blockiert, der Hippocampus abgeschaltet ist und wir Schwierigkeiten haben, klar zu denken, spielt die Aktivierung des Parasympathikus eine entscheidende Rolle. Der Parasympathikus ist im autonomen Nervensystem der Gegenspieler des Sympathikus, indem er für Entspannung des Körpers verantwortlich ist und dazu beiträgt, die physiologischen Reaktionen auf Stress zu reduzieren. Er unterstützt dabei, den Körper nach einer Stressreaktion wieder in einen Zustand der Ruhe und Erholung zu versetzen, die Stresshormone Adrenalin und Cortisol abzubauen und dadurch vor chronischem, gesundheitsschädlichem Stress zu schützen.

Von besonderer Bedeutung ist der sogenannte Vagus Nerv, der an der Regulation von fast allen Organen beteiligt ist. Durch die Aktivierung des Vagus Nerv wird der Körper in einen Zustand der Ruhe und Erholung versetzt. Dies führt dazu, dass der Herzschlag und Blutdruck gesenkt werden, die Atmung sich verlangsamt und die Muskelanspannung abnimmt. Dadurch wird der physiologische Erregungszustand, verursacht durch den überaktiven Sympathikus, abgebaut.

Befindet sich der Körper in einem entspannteren Zustand, kann dies dazu beitragen, die Blockade des präfrontalen Kortex zu lösen und seine Funktionen wiederherzustellen. Dadurch werden wir in die Lage versetzt, klarer zu denken, uns besser zu konzentrieren und angemessener auf die Situation zu reagieren. Der Parasympathikus trägt somit dazu bei, ein Blackout zu verhindern und die Fähigkeit zur sekundären Bewertung wiederherzustellen. Das ermöglicht uns, stressige Situationen besser zu bewältigen und unsere kognitiven Funktionen aufrechtzuerhalten.⁶

5 STRESS LASS NACH – WIE COACHING UNTERSTÜTZEN KANN

Coaching kann eine wirksame Unterstützung bieten, um Stress abzubauen und Stressreaktionen zu bewältigen. Durch gezielte Coaching-Interventionen können Menschen lernen, Stressoren realistischer zu bewerten und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Ein Coach kann dabei helfen, individuelle Stressauslöser zu identifizieren und neue Perspektiven auf belastende Situationen zu entwickeln. Darüber hinaus kann ein Coach Techniken zur Stressbewältigung, wie z.B. Entspannungsübungen, Achtsamkeitspraktiken oder kognitive Umstrukturierungstechniken, vermitteln. Durch den unterstützenden Rahmen des Coachings können Klienten ihre Selbstwahrnehmung verbessern, ihre Ressourcen aktivieren und ihre Resilienz stärken, um stressige Situationen erfolgreicher zu bewältigen und langfristig ihre psychische Gesundheit zu fördern.

⁶ (Schulz, 2024): <https://www.lernland-coaching.de/2022/02/13/blackouts-bewaeltigen/>

5.1 DIE BASIS FÜR WIRKSAMES COACHING

5.1.1 KONTAKT

Im Coaching spielt der Kontakt zwischen Klient und Coach eine zentrale Rolle. Dieser geht weit über die verbale Kommunikation hinaus. Es geht darum, ganz präsent beim Coachee zu sein und nicht nur auf seine Worte, sondern auch auf seine Körpersprache zu achten. Dies beinhaltet das Beobachten von Körperhaltung, Mimik und Gestik, um Hinweise auf seine Emotionen und Bedürfnisse zu erhalten. Auch im Kindercoaching ist dieser nonverbale Kontakt von großer Bedeutung, da der Wortschatz der Kinder möglicherweise noch nicht vollständig entwickelt ist oder sie Schwierigkeiten haben können, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Der Coach muss daher sensibel sein für unausgesprochene Signale und darauf achten, was das Kind bewegt. Durch diese feinfühligke Beobachtung und den einfühlsamen Kontakt kann der Coach eine Verbindung zum Kind herstellen und ihm dabei helfen, sich verstanden und unterstützt zu fühlen.

5.1.2 HALTUNG & DEMUT

Im Coaching ist eine Haltung der Augenhöhe von entscheidender Bedeutung - unabhängig davon, ob der Klient ein Erwachsener oder ein Kind ist. Der Coach nimmt eine unterstützende Rolle ein und versteht sich nicht als Experte, der dem Klienten Ratschläge gibt. Vielmehr liegt der Fokus darauf, den Klienten als Begleiter auf dessen individuellem Entwicklungsweg dabei zu unterstützen, seine eigenen Antworten und Lösungen zu finden. Diese Grundhaltung spiegelt sich in der Überzeugung wider, dass nur der Coachee selbst weiß, was für ihn richtig ist und dass die Lösung auf dem Weg zur persönlichen Entwicklung immer vom Klienten selbst kommt. Der Coach lässt sich voll und ganz auf den Coachee ein, ohne Vorurteile oder Annahmen zu treffen.

Beim Kindercoaching bedeutet dies, dass der Coach nicht dem Kind sagt, was es tun soll, sondern ihm dabei hilft, seine eigenen Stärken, Ressourcen und Lösungen zu erkennen und zu nutzen. Dies ist auch insofern wichtig, dass das Kind lernt, sein Leben selbst in der Hand zu haben und damit seine Selbstwirksamkeit stärkt. Der Coach schafft einen sicheren Raum, in dem das Kind seine Gedanken, Gefühle und Ideen frei äußern kann, und unterstützt es dabei, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

5.1.3 WAS IST EIGENTLICH DAS THEMA?

Wie auch beim Erwachsenen-Coaching entscheidet der Coachee, woran gearbeitet wird und was für ihn geeignete Lösungen für sein Thema sein können. Was auf den ersten Blick vielleicht logisch erscheint, erweist sich bei genauem Hinsehen gar nicht so selbstverständlich. Denn die Eltern, die das Coaching initiiert haben, bewerten die Situation ihres Kindes oftmals aus ihrer Erwachsenen-Perspektive und greifen dabei auf ihren persönlichen Erfahrungsschatz zurück. Das Thema des Coachees, also des Kindes, kann unter Umständen ein ganz anderes sein.⁷ Dies erklärt auch, warum Coaching von Kindern immer einen engen Kontakt zu den Eltern bzw. ein Coaching derer benötigt.

⁷ (Schiller, 2020): https://katharinaschiller.de/wp-content/uploads/2021/02/Hausarbeit_PB_KRUED_FIN.pdf

5.1.4 SICHERHEIT, BINDUNG & AUTONOMIE – DIE PSYCHISCHEN GRUNDBEDÜRFNISSE

Jeder Mensch möchte sich akzeptiert, sicher und geborgen fühlen – Teil von etwas sein, dazugehören. Die psychischen Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Bindung sind fundamental für das Wohlbefinden und die gesunde Entwicklung eines Kindes. Dies umfasst sowohl physische als auch emotionale Sicherheit, die durch eine stabile und unterstützende Umgebung gewährleistet wird. Bindung bezieht sich auf die emotionale Verbindung und Nähe zu wichtigen Bezugspersonen, bietet dem Kind Unterstützung, Trost und Sicherheit und bildet die Grundlage für gesunde zwischenmenschliche Beziehungen im späteren Leben. Gleichzeitig hat jeder Mensch das Bedürfnis nach Autonomie: selbstständig Entscheidungen zu treffen, das eigene Leben selbst zu gestalten, eigene Wege zu gehen.⁸ Im Kindercoaching ist es wichtig, die Bedeutung dieser psychischen Grundbedürfnisse zu berücksichtigen, indem eine sichere, vertrauensvolle und unterstützende Umgebung geschaffen wird, in der das Kind sich öffnen, sein volles Potenzial entfalten und sich selbst entdecken kann. Dies ist auch insofern wichtig, da das Kind meist nicht aus eigenem Antrieb zum Coaching kommt, sondern von den Eltern geschickt wird. Paraphrasieren, also das Wiederholen des vom Kind Gesagten, hilft, zu zeigen: „Ich verstehe Dich!“

5.2 WAS BEI KINDERCOACHING BESONDERS BEACHTET WERDEN MUSS

Kindercoaching unterscheidet sich in einigen wesentlichen Aspekten von Erwachsenencoaching. Diese Unterschiede erfordern eine spezifische Herangehensweise und Berücksichtigung bestimmter Faktoren, um effektive Ergebnisse zu erzielen. Im Vergleich zum Erwachsenencoaching müssen bei Kindercoaching folgende Aspekte beachtet werden:

Interventionen: Was bei Erwachsenen funktioniert, muss noch lange nicht für Kinder passen! Das liegt zum einen an der Entwicklung und Ausreifung des Gehirns sowie der Vernetzung von Gehirnarealen. Laut Gehirnforschung ist das Gehirn erst in einem Alter von etwa 27 Jahren voll ausgereift und entwickelt. Zum anderen haben Kinder einen viel geringeren Erfahrungsschatz, auf den sie zurückgreifen können und verfügen noch nicht über die ausgeprägten Wahrnehmungsfilter wie Erwachsene.⁹ Gleichzeitig haben Kinder einen sehr guten Zugang zu ihrer Intuition und ihrem Bauchgefühl. Sie handeln, ohne lange nachzudenken mit einer spielerischen Leichtigkeit, was im Coaching positiv genutzt werden kann.

Sprache und Kommunikation: Kinder verfügen über eine begrenzte Sprachkompetenz und Ausdrucksfähigkeit als Erwachsene. Aufgabe des Coaches ist es daher, ganz genau zuzuhören, sich auf die Sprachebene des Kindes einzustellen und geeignete Kommunikationstechniken zu verwenden, um eine effektive Interaktion zu ermöglichen.¹⁰

⁸ (Planet Schule, 2024): <https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/wie-wir-ticken/wie-wir-ticken-seelische-grundbeduerfnisse-podcast-100.html#:~:text=Seelische%20Grundbed%C3%BCrfnisse%20%2D%20Sicherheit%2C%20Bindung%2C%20Autonomie&text=Menschen%20brauchen%20mehr%20als%20Nahrung,wollen%2C%20geh%C3%B6rt%20zur%20psychischen%20Grundausr%C3%BCstung.>

⁹ (Wagner, 2024): <https://isofee.eu/kinder-und-jugendcoaching/>

¹⁰ (Berg & Steiner, 2016): Handbuch lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern, S. 92

Spiel und Kreativität: Kinder lernen am besten durch spielerische und kreative Aktivitäten. Coaching-Sitzungen für Kinder sollten daher interaktiv und erlebnisorientiert gestaltet werden, um ihr Engagement und ihre Motivation zu fördern. Als großer Pokémon-Fan wurde in Tims Fall sehr stark mit Pokémon-Karten gearbeitet, was ihm den Zugang zu gewissen Coaching-Methoden sehr erleichtert hat.

Elterliche Einbindung: Im Kindercoaching ist es von entscheidender Bedeutung, die Eltern oder Erziehungsberechtigten miteinzubinden, da sie eine zentrale Rolle im Leben und in der Entwicklung des Kindes spielen. Eltern sind meist die wichtigsten Bezugspersonen und haben einen großen Einfluss auf das Verhalten, die Einstellungen und emotionale Stabilität ihres Kindes. Häufig spiegeln Kinder das Verhalten ihrer Eltern wider. Daher ist es wichtig, dass die Eltern sich ihrer eigenen Verhaltensweisen und Einstellungen bewusst sind und diese, wenn nötig, verändern. Durch die Einbindung können die Eltern lernen, die Coaching-Strategien auch zu Hause anzuwenden, was die Wirksamkeit des Coachings erheblich steigert. Zudem fördert die Zusammenarbeit das Verständnis der Eltern für die Herausforderungen und Bedürfnisse ihres Kindes, was zu einer besseren Kommunikation und einem harmonischeren Familienleben führt. Schließlich können Eltern durch ihre aktive Teilnahme ebenfalls wertvolle Einblicke und Rückmeldungen geben, die dem Coach helfen, das Coaching individuell anzupassen und zu optimieren.

Sicherheit und Vertrauen: Wie oben beschrieben benötigen Kinder ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen, um sich im Coaching-Prozess wohlfühlen und offen über ihre Gefühle und Herausforderungen zu sprechen. Der Coach muss eine unterstützende und einfühlsame Atmosphäre schaffen, in der sich das Kind frei äußern kann, ohne Angst vor Kritik oder Urteil zu haben.

5.3 COACHING-METHODEN

5.3.1 SELBSTWIRKSAMKEIT – SELBSTVERTRAUEN – SELBSTBEWUSSTSEIN

Sich seiner Fähigkeiten bewusst zu sein sowie Techniken an der Hand zu haben, mit denen man eigene Emotionen regulieren kann, sind wirksame Mittel gegen Prüfungsangst und Blackouts. Ein Coach unterstützt seine Coachees dabei, ihre Stärken und Kompetenzen zu erkennen und Selbstzweifel zu überwinden. Gleichzeitig kann Coaching dazu beitragen, negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern. Durch kognitive Umstrukturierung lernen Coachees, ihre Gedanken bewusst zu hinterfragen und durch positivere, realistischere Überzeugungen zu ersetzen. Sie werden selbstwirksam, was aus der Opferrolle befreit und Selbstvertrauen gibt.

Im Folgenden wird ein Ausschnitt möglicher Coaching-Methoden vorgestellt.

Ressourcen aktivieren – den eigenen Schatz entdecken

Beim Coaching steht die Aktivierung persönlicher Ressourcen im Mittelpunkt. Jeder Mensch verfügt über eine Vielzahl von Fähigkeiten, Stärken und Erfahrungen, die im Alltag oft ungenutzt bleiben. Ein Coach hilft dabei, diese verborgenen Schätze zu entdecken und bewusst zu machen. Durch gezielte Fragen und Reflexionsübungen werden individuelle Stärken identifiziert und gefördert. Der Coach unterstützt dabei, die eigenen Ressourcen zu erkennen und gezielt einzusetzen, um Herausforderungen zu meistern und Ziele zu erreichen. Dieser Prozess stärkt das Selbstvertrauen und fördert die persönliche Entwicklung.

Einstiegsfragen, um Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren, sind z.B.

- Was gelingt dir richtig gut?
- Was bereitet dir Freude?
- Wie hast du es geschafft, eine schwierige Situation zu meistern?
- Was magst du an dir?
- Wofür wirst du gelobt?
- Was tut dir gut, wenn du richtig mies drauf bist?

Bei Kindern empfiehlt sich, Ressourcen visuell aufzubereiten, da die spielerische und kreative Arbeit den Zugang zum Thema erleichtert. Statt immer nur zu reden, kann das Kind seine Stärken malen, wodurch nicht nur Sprachbarrieren abgebaut, sondern auch eine tiefere Verankerung stattfindet. Das Malen ermöglicht den Ausdruck und die Verarbeitung von Gefühlen, die verbal schwer zugänglich sind. Durch die kreative Tätigkeit werden Stress und Anspannung abgebaut, es entsteht ein Gefühl der Entspannung und inneren Ruhe. Es gibt zahlreiche unterschiedliche Formate, wie z.B. die Ressourcenlandkarte, das Glückskleeblatt, ressourcenorientiertes Selbstbild oder Ressourcenhaus.¹¹

Der visuelle Charakter lässt erkennen, wie vielfältig die Ressourcen sind. Durch das Betrachten des Bilds werden Stärken und Unterstützungsquellen bewusst und greifbar, wodurch das Kind selbstbewusster wird. Im Coachingprozess kann das Ressourcenbild immer wieder herangezogen werden, um den Fokus weg vom Problem hin zu den vorhandenen Ressourcen zu lenken und neue Handlungsspielräume zu eröffnen. Durch das regelmäßige Überarbeiten und Aktualisieren des Ressourcenbilds wird der Coachee ermutigt, kontinuierlich neue Ressourcen zu entdecken und zu integrieren. Diese Methode fördert nicht nur die Selbstreflexion, sondern auch das Bewusstsein für die eigene Weiterentwicklung.

Glaubenssätze transformieren

Glaubenssätze können hinderlich sein. Glaubt jemand zum Beispiel "Ich darf nie Fehler machen", kann dies zu ständiger Angst und übermäßigem Stress führen. Solche Glaubenssätze können verhindern, dass man neue Herausforderungen annimmt oder Risiken eingeht, aus Angst vor dem Scheitern. Negative Glaubenssätze wie "Ich bin nichts wert" oder "Niemand mag mich" können zu tiefem emotionalem Schmerz, geringem Selbstwertgefühl und sozialem Rückzug führen. Diese Überzeugungen wirken wie selbsterfüllende Prophezeiungen und verstärken negative Emotionen und Verhaltensweisen. Oft sind negative Glaubenssätze in großer Pauschalisierung formuliert, wie "immer", "nie", "nichts" oder "alles". Solche Verallgemeinerungen verstärken die negativen Überzeugungen und machen sie schwerer zu überwinden.

Umso wichtiger ist es, Glaubenssätze in eine positive Richtung zu transformieren. Ein Beispiel hierfür ist der Wandel von "Ich kann gar nichts" zu "Ich schaffe es, wenn ich es möchte". Der Transformationsprozess beginnt mit dem Bewusstwerden des Glaubenssatzes und dem anschließenden Suchen nach Ausnahmen bzw. Muster des Gelingens. Der Fokus liegt auf vergangenen Erfolgen und positiven Erfahrungen. Diese Ausnahmen beweisen, dass die negativen Glaubenssätze in ihrer Pauschalität nicht zutreffen und unterstützen so die Entwicklung eines positiveren Selbstbildes. Durch das gezielte Hinterfragen und Auflösen der Glaubenssätze sowie durch die Anerkennung von Erfolgen gewinnt der Coachee mehr Selbstvertrauen, Motivation und eine realistischere Sicht auf die eigenen Fähigkeiten.

¹¹ (Gräßler, Hovermann jun., & Botved, 2020): Gäßler, Hovermann, Botved (2020): Therapie-Tools: Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche, S. 17

Reframing oder kognitive Umstrukturierung

Durch Reframing wird eine bedrohlich erscheinende Prüfungssituation in einen positiven oder zumindest neutralen Kontext gesetzt, d.h. die Situation wird neu bewertet. Anstatt die Prüfung als unüberwindbare Hürde zu sehen, kann man sie als Gelegenheit, das eigene Wissen zu zeigen und sich weiterzuentwickeln, betrachten. Ein Beispiel wäre, anstelle von „Ich könnte versagen“, zu denken „Diese Prüfung ist eine Chance, mein Bestes zu geben und zu wachsen“. Diese veränderte Perspektive mindert den psychischen Druck und die damit einhergehende Stressreaktion. Durch Reframing wird das Gehirn dazu angeregt, positive Assoziationen zu bilden, was die Angst reduziert und die Selbstwirksamkeit stärkt.

Erklärt werden kann dies durch das kognitive Dreieck – der Grundlage der Verhaltenstherapie. Es zeigt, wie Gedanken, Emotionen und Verhalten miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.¹²

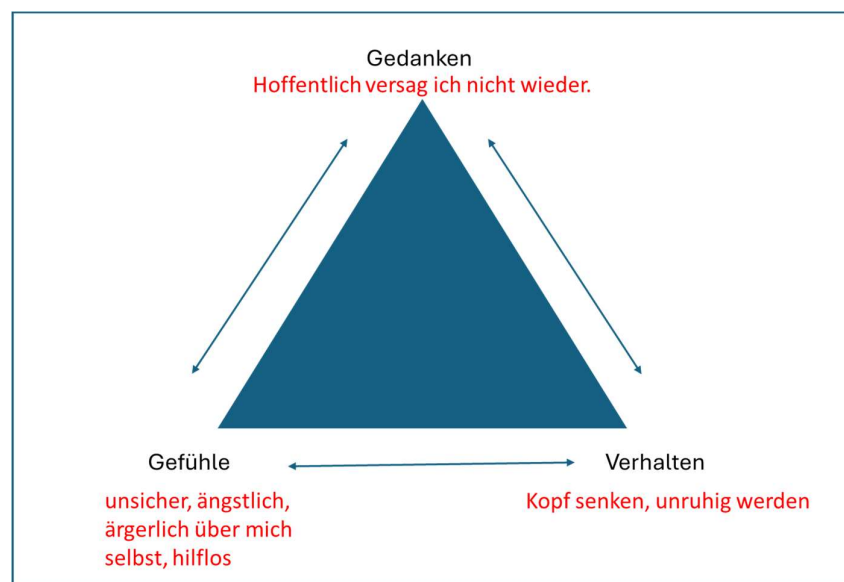


Abbildung 5: Kognitives Dreieck (eigene Darstellung)

Indem wir unsere Gedanken bewusst verändern (Reframing), können wir unsere Gefühle und damit unser Verhalten positiv beeinflussen. Zum Beispiel kann das Umdeuten einer Situation von „Ich werde scheitern“ zu „Ich werde mein Bestes geben“ die Angst reduzieren und zu einem motivierteren und produktiveren Verhalten führen. Durch Bewusstmachung und aktive Veränderung der eigenen Gedanken kann man den Kreislauf aus negativen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen durchbrechen und eine positive Spirale einleiten, die die Angst verringert und das Selbstvertrauen stärkt, sodass die Prüfung mit mehr Gelassenheit und Zuversicht angegangen werden kann.

Bei Tim gelang es, aus: „Mathe ist einfach kacke. Das kann ich eh nicht!“ unter Anlehnung an seine Pokémon Leidenschaft, wo er liebend gern sehr gute Spieler herausfordert, ein „Mathe ist ein klasse Gegner. Dem zeig ich’s!“ zu machen.

¹² (Hoffmann-Schäfer, 2024): <https://www.onlinepsychotherapeutin.de/post/was-ist-eine-verhaltenstherapie>

Raus aus dem unbewussten Gefühlschaos – Gefühle benennen

Die Bewusstmachung von Gefühlen kann dazu beitragen, die emotionale Intensität zu reduzieren. Ähnlich wie bei dem Scheinriesen Herrn TurTur aus Jim Knopf, der zunächst wie ein furchterregender Riese erscheint, dessen Größe jedoch schrumpft, sobald er genauer betrachtet wird, können auch Emotionen ihre Macht verlieren, sobald sie bewusst wahrgenommen werden. Dies kann dazu beitragen, dass die Emotionen weniger überwältigend erscheinen und wir besser in der Lage sind, mit ihnen umzugehen.

Gerade Prüfungen sind oft mit Ängsten verbunden, wie z.B. der Angst zu versagen, der Angst vor schlechten Noten oder der Angst vor den Reaktionen aus dem Umfeld. Hier kann ein Coach dabei unterstützen, dass das Kind seine Sorgen, Ängste und andere Gefühle im Vorfeld bewusst wahrnimmt und benennt. Das einfache Aussprechen oder Aufschreiben von Ängsten kann helfen, diese zu relativieren und die innere Ruhe zu bewahren. Verstärkt werden kann dies, indem das Kind eingeladen wird, seine unangenehmen Gefühle, Sorgen und Ängste bei jemandem oder etwas „abzuladen“.

Tim hat sich beispielsweise eine bestimmte Pokémon-Karte, bei der er seine Ängste parken kann, gesucht. Dadurch sind die Gefühle nicht weg, stehen jedoch nicht mehr im Weg.

Weitere Fragemöglichkeiten, um den Umgang mit unangenehmen Gefühlen zu erlernen, sind z.B.:

- Wie fühlst du dich denn, wenn du an die Schule / an die Mathearbeit / ... denkst?
- Wie würdest du dich gerne fühlen?
- Wann hast du dich das letzte Mal so gefühlt?
- Das Gefühl ankern

Erfolge feiern

Erfolge, auch kleine Fortschritte, bewusst anzuerkennen und zu feiern, ist entscheidend für den Aufbau und die Stärkung des Selbstvertrauens. Werden Erfolge regelmäßig wahrgenommen und gewürdigt, entsteht eine positive Rückkopplungsschleife, die das Selbstwertgefühl kontinuierlich fördert. Fortschritte und Erfolge können gemeinsam mit dem Coach, Eltern, Freunden oder selbstständig erarbeitet, reflektiert und in einem Erfolgstagebuch dokumentiert werden.

Das schriftliche Festhalten von Erfolgen hat den großen Vorteil, dass man diese positiven Erlebnisse jederzeit nachlesen und sich erneut ins Bewusstsein rufen kann. Eigene Fortschritte werden sichtbar, wodurch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt wird. Darüber hinaus kann das regelmäßige Führen eines Erfolgstagebuchs dabei helfen, eine positive Grundhaltung zu entwickeln und die eigenen Erfolge bewusster wahrzunehmen, was langfristig zu höherer Motivation und Resilienz führt.¹³ Auch hier gilt, keinen expliziten Vorschlag oder Empfehlung auszusprechen, sondern z.B. durch hypothetische Fragen auf die Möglichkeit aufmerksam zu machen: „Mal angenommen, du würdest all das, was gut klappt, in einem kleinen Erfolgstagebuch festhalten – wie könnte sich das denn positiv auf dich auswirken?“

¹³ (Wehrle, 2024): https://www.managerseminare.de/documents//tb-9176_Erfolgs-Tagebuch_48134.pdf

5.3.2 ZEITMANAGEMENT UND PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Effektives Zeitmanagement und eine strukturierte Prüfungsvorbereitung sind wesentliche Elemente, um Gelassenheit in Prüfungssituationen zu fördern. Ein realistischer und gut strukturierter Lernplan hilft, den Überblick zu behalten und Panik zu vermeiden. Gleichzeitig sind regelmäßige Pausen wichtig, um geistige Erschöpfung zu verhindern und die Konzentration aufrechtzuerhalten. Die durchschnittliche Konzentrationsspanne eines Kindes berechnet sich ungefähr durch die Formel $\text{Alter} * 2\text{min.}$ ¹⁴ Auch hier kann ein Coach unterstützen, indem gemeinsam die Lernzeit effizient geplant und Prioritäten gesetzt werden, was an dieser Stelle jedoch nicht weiter ausgeführt werden soll.

5.3.3 VERMITTLUNG VON STRESSBEWÄLTIGUNGSTECHNIKEN

Stressbewältigungstechniken helfen, das Stresslevel in der akuten Situation bewusst zu senken und so Emotionen zu regulieren. Es gibt zahlreiche unterschiedliche Techniken. Exemplarisch werden im Folgenden auf drei Methoden eingegangen, die der Coach seinen Klienten vermitteln und gemeinsam praktizieren kann.

Atmen

Bewusstes, ruhiges und tiefes Atmen in den Bauch wirkt entspannend und beruhigt das Nervensystem. Das Zwerchfell, der Hauptmuskel für die Atmung, ist das einzige Organ, das wir sowohl unbewusst als auch bewusst ansteuern können. Indem wir tiefe, langsame Atemzüge nehmen und das Zwerchfell bewusst bewegen, senden wir Signale an das Gehirn, dass keine unmittelbare Gefahr besteht. Dies reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Durch die bewusste Kontrolle der Atmung wird die Herzfrequenz gesenkt, der Blutdruck stabilisiert und eine allgemeine Entspannung des Körpers erreicht.¹⁵ Somit hilft bewusstes Atmen nicht nur, den akuten Stress abzubauen, sondern auch, die kognitiven Funktionen zu stabilisieren, was besonders bei Prüfungen entscheidend sein kann. Regelmäßige Atemübungen vor und während einer Prüfung können helfen, den Stresspegel zu senken.

Fußzehen 15x zusammenziehen

Zieht man die Fußzehen mehrere Male bewusst zusammen, wird die Aufmerksamkeit auf eine körperliche Handlung gelenkt. Dadurch wird der Sympathikus entlastet und der Parasympathikus aktiviert. Die Körperübung hilft, den Stresspegel zu senken, die Herzfrequenz zu reduzieren und die Atmung zu verlangsamen, was wiederum den präfrontalen Kortex entlastet und die kognitiven Funktionen stabilisiert. So kann diese einfache und unauffällige Technik helfen, in stressigen Momenten die Kontrolle zu behalten und einen Blackout zu vermeiden.¹⁶

¹⁴ (Landeshauptstadt Düsseldorf Schulverwaltungsamt, 2024):

https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt40/Zentrum_fuer_Schulpsychologie/40_Konzentration_von_Kinder_n_ZFS_web_bf.pdf

¹⁵ (Wapner, 2024): <https://www.spektrum.de/news/mit-der-richtigen-atmung-und-weitem-blick-stress-abbauen/1813064>

¹⁶ (Wiese-Hölterhoff, 2024): https://www.unibw.de/bgm/angebote/online-material/uebungen_entspannung_2.pdf

Anker werfen

Um Kindern (und auch Erwachsenen) dabei zu helfen, ihre Emotionen in schwierigen Situationen zu regulieren und damit auf ihre Ressourcen zugreifen zu können, spielen Anker eine wichtige Rolle. Besonders wirksam sind sogenannte Körperanker, also eine Geste, die mit einer bestimmten positiven Erfahrung oder einem besonders schönen Gefühl verbunden ist. Um den Anker aufzuladen, führt man diese Geste immer wieder aus, wenn man etwas Schönes erlebt und sich gut fühlt. Je nach Intensität braucht es unter Umständen ca. 10-20 Wiederholungen, damit der Anker aufgeladen ist. Dadurch speichert das Gehirn im Unterbewusstsein die Geste mit etwas Positivem ab. Diese Verknüpfung sorgt dafür, dass man sich mit dem Anker in stressigen oder herausfordernden Situationen selbst beruhigen kann. Anker sind eine Art Soforthilfsmaßnahme, um wieder zu sich zu kommen und das autonome Nervensystem zu regulieren.

Durch regelmäßiges Üben und Verstärken des Ankers machen die Kinder die Erfahrung, dass sie sich selbst helfen und ihre Emotionen verändern können. „Ich kann machen, dass es mir gut geht.“ Diese Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstvertrauen sowie die Resilienz und damit auch die Sicherheit des Kindes.

Ablauf:

- Kurz durchschütteln
- Schließ gerne die Augen, wenn du magst
- Geh mal in die letzte Woche, was war denn da ein besonders schöner Moment? Worüber hast du dich sehr gefreut?
- Mithilfe von VAKOG – also den Sinneswahrnehmungen – verstärken
 - Wie sieht denn das Bild aus, das du gerade vor den Augen hast? Wer oder was ist da alles?
 - Sagt jemand was zu dir? Gibt es andere Geräusche, die du hörst?
 - Umarmt dich jemand? Spürst du vielleicht Sonne, die deine Haut wärmt?
 - Vielleicht riechst du auch was?
 - Oder vielleicht wird es vielleicht es in deinem Körper irgendwo warm oder es kribbelt, oder du siehst eine Farbe, die sich in deinem Körper ausbreitet.
- Und stell dir vor, jede Zelle deines Körpers kann dieses schöne Gefühl in sich aufnehmen
- Und wenn es sich nun richtig gut anfühlt, dann drück den Körperanker (ca. 10-15sek)

5.4 UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

Nicht jede Prüfung verläuft perfekt. Ein Coach kann dabei helfen, mit Rückschlägen konstruktiv umzugehen und daraus zu lernen. Durch eine positive Fehlerkultur wird die Resilienz gestärkt. Hierbei kann insbesondere der innere Dialog eine entscheidende Rolle spielen. Dieser umfasst die Art und Weise, wie wir mit uns selbst sprechen und unsere Gedanken lenken. Auch hier kommt das oben vorgestellte kognitive Dreieck zu Trage. Ein Coach kann dabei begleiten, negative Selbstgespräche in positive und motivierende Aussagen umzuwandeln. Anstatt sich nach einem Rückschlag mit Gedanken wie „Ich bin einfach nicht gut genug“ selbst zu kritisieren, kann der innere Dialog in „Ich habe mein Bestes gegeben und weiß nun, woran ich arbeiten muss“, umgestaltet werden. Diese positive Selbstgesprächstechnik fördert eine konstruktive Haltung und hilft dabei, aus Fehlern zu lernen und gestärkt daraus hervorzugehen. Ein gesunder innerer Dialog kann die emotionale Stabilität und das Selbstvertrauen erhöhen, wodurch zukünftige Prüfungen mit mehr Gelassenheit und weniger Angst angegangen werden können.

Eine effektive Möglichkeit, den inneren kritischen Dialog in einen positiven umzuwandeln, sind z.B. zirkuläre in Verbindung mit hypothetischen Fragen.

Bei Tim wurde der innere Dialog unter Einbeziehung seines liebsten Kuscheltiers angewandt:

- Mal angenommen, Teddy hätte die Mathearbeit geschrieben und eine schlechte Note zurückbekommen. Was meinst du, was geht denn grad in Teddy vor?
- Wie fühlt er sich denn?
- Was sagt er denn zu sich? Tut ihm das gut?
- Was würdest du zu ihm sagen?
- Was meinst du, was er sonst noch gebrauchen könnte, wenn es ihm so geht?

Diese Methode hilft, die Selbstreflexion zu fördern und negative Gedankenmuster zu erkennen. Indem Tim sich in die Lage seines Teddys versetzt, kann er lernen, mitfühlender und unterstützender mit sich selbst umzugehen. Denn oft sind wir mit anderen gnädiger und aufbauender als mit uns selbst. Durch die Entwicklung eines positiven inneren Dialogs stärkt er seine Resilienz und seine Fähigkeit, mit Rückschlägen umzugehen, was letztlich zu einer gelasseneren und selbstbewussteren Haltung in Prüfungssituationen führt.

6 FAZIT

Systemisches Coaching kann einen wertvollen Beitrag liefern, um in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben und einem Blackout vorzubeugen. Durch die Kombination von Stressbewältigungstechniken, kognitiver Umstrukturierung, Selbstbewusstseinsaufbau, effektiver Vorbereitung, emotionaler Unterstützung und Resilienzförderung werden Coachees befähigt, bei sich zu bleiben und ihre Leistungen optimal abzurufen. Die ganzheitliche Herangehensweise trägt dazu bei, dass Herausforderungen nicht länger als überwältigende Hürden, sondern als Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung gesehen werden.

Mir persönlich macht es große Freude, mit Coachees gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen und individuelle Ressourcen und Stärken zu aktivieren. Die Erleichterung und der Stolz der Coachees, wenn sie merken, dass sie in Prüfungssituationen gelassen bleiben können, ist unschätzbar wertvoll. Dieses transformative Erlebnis zeigt, dass jeder die Fähigkeit hat, über sich hinauszuwachsen und auch in stressigen Situationen Ruhe und Klarheit zu bewahren.

Besonders schön ist es für mich, Kindern bei ihrer Entwicklung helfen zu können. Ihre Fortschritte zu beobachten und sie auf ihrem Weg zu unterstützen, erfüllt den Coaching-Prozess mit besonderem Sinn und Freude. Wenn Kinder an sich selbst glauben, ihre eigenen Ressourcen kennen und nutzen, ihre Gefühle wahrnehmen und auf ein angemessenes Maß regulieren zu können sowie konstruktiv mit Rückschlägen und liebevoll mit sich selbst umgehen, entwickeln sie nicht nur Vertrauen in sich selbst, sondern auch eine positive Einstellung gegenüber zukünftigen Herausforderungen. Für mich ist es großartig zu sehen, wie durch kontinuierliche Unterstützung und gezielte Methoden ein positiver Wandel in der Einstellung und im Umgang mit schwierigen Situationen erreicht werden kann. So wird der Weg zu erfolgreichen Erfahrungen geebnet und die Möglichkeit geschaffen, aus Herausforderungen gestärkt hervorzugehen.

Und was ist aus Tim geworden? Der hat jetzt erst mal Ferien und genießt das Freibad! Und auch das ist wichtig: Pause machen, regelmäßig Schönes erleben und Dinge tun, die einfach Freude bereiten!

7 LITERATURVERZEICHNIS

- Berg, I. K., & Steiner, T. (2016). *Handbuch Lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern*. Carl-Auer Verlag GmbH.
- Gräßer, M., Hovermann jun., E., & Botved, A. (2020). *Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial (Beltz Therapie-Tools)*. Beltz.
- Gundula Ernst, A. F. (17. 05 2024). *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*. Von <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/> abgerufen
- Hoffmann-Schäfer, J. (11. 05 2024). *onlinepsychotherapeutin*. Von <https://www.onlinepsychotherapeutin.de/post/was-ist-eine-verhaltenstherapie> abgerufen
- Landeshauptstadt Düsseldorf Schulverwaltungsamt. (01. 05 2024). *Konzentration von Kindern*. Von Informationen & Ideen zur spielerischen Förderung: https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt40/Zentrum_fuer_Schulpsychologie/40_Konzentration_von_Kindern_ZFS_web_bf.pdf abgerufen
- Osterath, D. B. (10. 05 2024). *dasgehirn.info*. Von <https://www.dasgehirn.info/grundlagen/anatomie/die-amygdala> abgerufen
- Planet Schule. (22. 05 2024). *Planet Schule*. Von Seelische Grundbedürfnisse - Sicherheit, Bindung, Autonomie: <https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/wie-wir-ticken/> abgerufen
- Quervain, P. D. (1. 05 2024). *dasgehirn.info*. Von <https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/was-passiert-beim-blackout-im-gehirn> abgerufen
- Sachsse, P. U. (2004). In P. U. Sachsse, *Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis* (S. 32).
- Schiller, K. (2020). *Hausarbeit Besonderheiten im Kinder- und Jugendcoaching*. Von https://katharinaschiller.de/wp-content/uploads/2021/02/Hausarbeit_PB_KRUED_FIN.pdf abgerufen
- Schulz, I. (21. 05 2024). *Lernland*. Von <https://www.lernland-coaching.de/2022/02/13/blackouts-bewaeltigen/> abgerufen
- Wagner, S. (22. 05 2024). *Isofee*. Von <https://isofee.eu/kinder-und-jugendcoaching/> abgerufen
- Wapner, J. (01. 05 2024). *Spektrum*. Von <https://www.spektrum.de/news/mit-der-richtigen-atmung-und-weitem-blick-stress-abbauen/1813064> abgerufen
- Wehrle, M. (01. 05 2024). *Managerseminare*. Von https://www.managerseminare.de/documents//tb-9176_Erfolgs-Tagebuch_48134.pdf abgerufen
- Wiese-Hölterhoff, D. (01. 05 2024). *Universität der Bundeswehr München*. Von https://www.unibw.de/bgm/angebote/online-material/uebungen_entspannung_2.pdf abgerufen

8 ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Teufelsspirale der Gefühle, eigene Zeichnung	3
Abbildung 2: Wie sich Druck auf die Leistungsfähigkeit auswirkt, (https://karrierebibel.de/yerkes-dodson-kurve/)	5
Abbildung 3: Lazarus Stressmodell (https://blog.hubspot.de/marketing/stressmodell-lazarus)	7
Abbildung 4: Mögliche Stressoren (eigene Darstellung)	8
Abbildung 5: Kognitives Dreieck (eigene Darstellung).....	14