



InKonstellation

Systemische Coaching Ausbildung

Abschlussarbeit zum Thema:
Coaching und Achtsamkeit bei Kinder und Jugendlichen

Nicole Zalesky

Inhaltsverzeichnis

Executive Summary	1
Was ist Coaching	2
Kinder- und Jugendcoaching	3-4
Definition Jugend	5
Definition Achtsamkeit	6-7
Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen	8-10
Ressourcenarbeit und Selbstwert- Optimierung im Kinder- und Jugendcoaching	11-13

Executive Summary

In dieser Arbeit geht es um das Thema Coaching bei Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit der Einbindung von Achtsamkeit, Ressourcenaktivierung und Optimierung des Selbstwertgefühls.

Beim Coaching mit den Kindern und Jugendlichen gibt es einen erheblichen Unterschied zur Arbeit mit den Erwachsenen. Nicht der Coachee allein entscheidet über das Coaching, sondern letztendlich der Erziehungsberechtigte ist in die Entscheidung involviert.

Kinder und Jugendliche sind aufgrund verschiedener Faktoren, wie z.B. Schulstress, Veränderungen im System Familie bereits im frühen Alter erheblichen Stressfaktoren ausgesetzt.

Das Thema der Achtsamkeit und Ressourcenaktivierung gewinnt hier mehr an Bedeutung.

Beim Coaching kann der Coach mit lösungsfokussierten Ansätzen den Coachee im Prozess begleiten und Tools aus der Achtsamkeitstheorie zusammen mit Selbstwertübungen, kombinieren.

Diese Tools und Methoden werden im weiteren Verlauf dieser Arbeit aufgeführt.

Was ist Coaching

Das Wort „Coach“ bedeutet ursprünglich „Kutsche“ und ist in der englischen Sprache seit 1556 nachgewiesen. Seit 1848 wurde eine umgangssprachliche Verwendung des Begriffs für private Tutoren für Studenten beobachtet, im sportlichen Bereich wird das Wort seit 1885 in England und den USA gebraucht. Beim Coaching widmet sich der Coach Themen und Anliegen, die sich rund um berufliche und persönliche Fragestellungen drehen.¹

Im Gegensatz zur Psychotherapie hat das Coaching nicht das Ziel, den Klienten von psychischen Erkrankungen zu heilen.²

Psychische Erkrankungen, Abhängigkeitserkrankungen, oder andere Beeinträchtigungen der Steuerungsfähigkeit gehören in das Aufgabenfeld entsprechend qualifizierten Psychotherapeuten und Ärzte.

Coaching heißt: einen Klienten auf dem Weg zur Lösung seines Themas zu unterstützen, und zwar ohne Ratschläge zu erteilen, ohne zu werten und ohne eine Lösung vorzugeben.

Beim Coaching ist für den Erfolg das persönliche Verhältnis zwischen Coach und Klient besonders wichtig. Es sollte den Prinzipien des Vertrauens, der Wertschätzung, Authentizität, Empathie, Fürsorge, und des Interesses getragen sein. Außerdem sind im richtigen Moment ausgesprochene Komplimente sehr wichtig.

Coaching heißt: einen Klienten auf dem Weg zur Lösung seines Themas zu unterstützen, und zwar ohne Ratschläge zu erteilen, ohne zu werten und ohne eine Lösung vorzugeben³

Quellen:

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Coaching>

² Lehrskript InKonstellaton Seite 17

³ Grolimund, Fabian; Psychologische Beratung und Coaching.
Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger; S. 9

Kinder- und Jugendcoaching

Es gibt viele Formen im Coaching und unter anderem auch das Kinder- und Jugendcoaching.

Gerade Kinder und besonders Teenager sind immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert.

Kinder sind allgemein nicht besonders empfänglich für Gespräche, in denen es hauptsächlich um Probleme geht. Was gestern war und was morgen sein wird – so weit erstreckt sich ihr Zeithorizont. Das gilt nicht unbedingt für ein Problem, das zwar ständig da sein mag, aber nicht hier und heute. Außerdem ist es für Kinder häufig eine sehr unangenehme und einschränkende Erfahrung, über Probleme zu sprechen.

Aber:

Über Stärken und Ressourcen zu sprechen, über die Zukunft und kleine Erfolge ist etwas ganz anderes.⁴

Mit Jugendlichen zu arbeiten, gilt als besondere Herausforderung. Sie scheinen in einem Dauerzustand der „Selbstfindung“ zu sein, müssen mit dem Druck ihrer Peergroup umgehen, mit ihrer erwachenden Sexualität genauso wie mit ihrer sexuellen Identität, und außerdem müssen sie sich Autoritäten widersetzen ... Und sie haben diese entsetzliche Neigung, auf alles, was man sie fragt, mit „weiß nicht“ zu antworten.⁵

Hier eine Auflistung welche Themen u.a. im Kinder- und Jugendcoaching bearbeitet werden können:

- Konflikte in der Schule mit Lehrern und Mitschülern
- Konflikte im Freundeskreis
- Prüfungsangst
- Lernschwierigkeiten
- Selbstzweifel und Blockaden
- Liebeskummer
- Wut und Traurigkeit bei Veränderungen in der Familie
- Mobbing in der Schule
- Probleme den Fokus auf die Hausaufgaben zu richten

Auch im Kinder und Jugendcoaching geht es darum eigenständig eine Lösung für sich selbst zu finden. Ein Coaching bietet Kindern und Jugendlichen die Chance ihren Erfahrungsschatz zu erweitern, ihre eigenen Themen zu definieren und für sich selbst wirksame Lösungen zu entwickeln. Um dies zu realisieren ist es unbedingt notwendig, gleich zu Beginn der Arbeit das Setting zu klären. Besonders die Frage nach der Anwesenheit der Eltern ist zu besprechen. Im Idealfall sollte das Kind das Coaching ohne Eltern durchführen.

Quelle:

4,5 Harvey Ratner und Denise Yusuf, Kurzzeit-Coaching mit Kindern und Jugendlichen

6 Hurrelmann und Quenzel, „Lebensphase Jugend“, 2013

Definition Jugend

Jugend bezeichnet die Lebensphase zwischen Kindheit und Erwachsensein

In den „Shell Jugendstudien“ wird Jugend als die Spanne vom 13. bis zum 25. Lebensjahr definiert.⁶

Wegen ihrer Länge wird die Lebensphase Jugend auch oft in Abschnitte untergliedert:

- Adolenz: 13 bis 18 Jahren
- Postadoleszenz: ab 18 Jahren
- Teenager: 13 bis 19 Jahren
- Juristisch 14 bis 18 bzw. 21 Jahre

Definition Jugend im juristischen Sinne

Nach deutschem Recht ist Jugendlicher, wer 14 (außer im Jugendarbeitsschutzgesetz, dort ab 15), aber noch nicht 18 Jahre alt ist (§ 1 Abs. 2 JGG). Im Kontext des Achten Buches Sozialgesetzbuch (SGB VIII) ist in Deutschland Jugendlicher, „wer 14, aber noch nicht 18 Jahre alt ist“ (§ 7 Abs. 1 Nr. 2 SGB VIII). Ein Jugendlicher gehört zu den im SGB VIII definierten jungen Menschen, zu denen ebenfalls die jüngere Personengruppe der Kinder gehört (mit Ausnahmen, „wer noch nicht 14 Jahre alt ist“) und die ältere Personengruppe der jungen Volljährigen („wer 18, aber noch nicht 27 Jahre alt ist“). Heranwachsender ist nach dem Jugendgerichtsgesetz jede Person, die das 18. Lebensjahr, aber noch nicht das 21. Lebensjahr vollendet hat.

Quelle:

^{4,5}Harvey Ratner und Denise Yusuf, Kurzzeit-Coaching mit Kindern und Jugendlichen

⁶Hurrelmann und Quenzel, „Lebensphase Jugend“, 2013

⁷<https://de.wikipedia.org/wiki/Jugend>

Definition Achtsamkeit

Im Alltag sind wir Menschen oft mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt- dem sogenannten Multi Tasking.

Wir sind zum Beispiel mit einer Nachricht auf dem Handy beschäftigt, während wir mit anderen Menschen an einem Tisch sitzen. Dieses Verhalten ist nicht nur unachtsam, sondern auch eine fehlende Wertschätzung unseren Tischnachbarn gegenüber. Wir finden dieses Verhalten immer wieder in unterschiedlichen Lebensbereichen.

Oft passieren auch Unfälle, da wir oft mehrere Dinge gleichzeitig erledigen oder mit den Gedanken ganz woanders sind.

Achtsamkeit kann demnach als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne)

In der Achtsamkeit geht es darum, Gedanken und Emotionen wertfrei zu erkennen und wahrzunehmen sowie im „Hier und Jetzt zu sein“.

Ganz einfach gesagt, kann man es auch so beschreiben:

„bewusste Aufmerksamkeitslenkung wie z.B. der Scheinwerfer auf einer Bühne“

Achtsamkeit ist erlernbar und eine Art von Mindset, d.h. es bedeutet Gelassenheit zu haben und auch mal eine andere Perspektive zu einem Gefühl oder Gedanken einzunehmen.

Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. In der westlichen Kultur ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Jon Kabat-Zinn. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- absichtsvoll ist
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht
- wertfrei ist

Weitere Methoden die Achtsamkeit zu trainieren sind u.a.:

- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Meditation
- Atemübungen
- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), nach Jon Kabat Zin

Achtsamkeitsübungen helfen u.a.

- sich zu entspannen und zu erholen
- Gelassenheit verbessern
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Stress, Ängsten und Blockaden zu begegnen und sie abzubauen
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- eigenen Gefühle verstehen und mit ihnen umzugehen
- Sich selbst besser wahrzunehmen und zu spüren
- eigene Ziele zu setzen und umzusetzen
- mehr Glück, Freude und Zufriedenheit zu erleben

Quelle:

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/pwieachtsamkeitindermedizin100.html>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden." -Thich Nhat Hanh (vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker)

Achtsamkeit bei Kinder- und Jugendlichen

Mind Full, or Mindful ?



Stress beginnt nicht erst im Erwachsenenalter. Immer mehr Kinder und Jugendliche fühlen sich im Alltag stark unter Druck gesetzt und überfordert. Dadurch leidet ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Dauerhafte Überspannung bringt das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht und Schlaflosigkeit und Krankheiten können die Folge daraus sein.

Viele Kinder zeigen schon im Kindergarten und in der Grundschule Stress-Symptome.

Gleiches gilt für Jugendliche.

Unsere Reaktionen auf Stress / Gefahren laufen noch immer wie in der Steinzeit ab:

Der Körper wird auf Angriff oder Flucht vorbereitet.

Wird der Stress nicht abgebaut, bleibt eine Überspannung bestehen.

Mögliche Techniken wie z.B. Autogenes Training, Sport oder andere Aktivitäten helfen diese Überspannung abzubauen.

Mögliche Ursachen für Stress bei Kindern- und Jugendlichen:

- o Strukturwandel der Familie
- o Scheidung der Eltern
- o fehlende Zuwendung / Aufmerksamkeit der Eltern
- o fehlendes Sicherheitsbedürfnis
- o Druck in der Schule
- o Mobbing und Hänkeln durch Mitschüler
- o Übergewicht
- o Berührungsarme Gesellschaft
- o Freizeitstress
- o Informationsflut von digitalen Medien

Quelle:

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/so-wichtig-ist-achtsamkeit-fuer-kinder/>

Folgende Techniken / Tools stehen u.a.in der Achtsamkeitsbasierten Arbeit für Kinder- und Jugendliche zur Verfügung:

- Atemübungen mit verlängerter Ausatmung
- MBSR Methode (Rosine)*
- Autogenes Training *
- Fantasiereisen
- Waldmemory
- Achtsames sitzen
- Achtsames stehen
- Das innere Lächeln (sich selbst ein Lächeln schenken)
- Aus dem Fenster schauen und auf einen Punkt fixieren
- Bildbetrachtung
- Klopftechnik
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson *
- Achtsames Essen bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen

Für Jugendliche ist Autogenes Training eine gute Methode um den Körper besser zu fühlen

Quelle:

https://de.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn

https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training

https://de.wikipedia.org/wiki/Edmund_Jacobson

Ressourcenarbeit und Selbstwert- Optimierung im Kinder- und Jugendcoaching

Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist es wichtig den Fokus auf die eigenen Stärken und das Selbstwert zu lenken.

Mutige Kinder und Jugendliche haben mehr Spaß und Erfolg in der Schule.

„Ich kann das nicht!“ als Lebenseinstellung

Oftmals kommt bei den Kindern und Jugendlichen beides zusammen:

Schüchternheit und ein schwaches Selbstkonzept.

Wichtig ist, wie wir Erfolge bewerten. Sind wir schon mit einem kleinem Lob zufrieden oder ist selbst eine jubelnde Menge noch nicht genug?

Darüber entscheidet unser sogenanntes Selbstkonzept. Ein positives Selbstkonzept hat derjenige, der seinen eigenen Fähigkeiten vertraut.

Jedoch möchte ich betonen, dass Schüchternheit nicht mit einem negativen Selbstbewusstsein gleichzusetzen ist.

Ein schüchternes Kind kann ein großes Selbstkonzept haben, während vorlaute Kinder oft nur ihre eigene Unsicherheit überspielen.

Welche Aussagen geben Hinweise auf ein geringes Selbstbild bei Kindern und Jugendlichen:

- Ich bin viel dümmer als andere
- Manchmal fühle ich mich wirklich nutzlos
- Ich weiß nicht, warum mich jemand mögen sollte
- Ich fühle mich unwohl in meinem Körper
- Ich fühle mich nur wohl, wenn ich anderen gefalle

Welche Aussagen geben Hinweise auf ein gesundes Selbstbild bei Kindern und Jugendlichen:

- Ich fühle mich wohl, auch wenn ich nicht jedem gefalle
- Ich bin einzigartig
- Ich fühle mich gut so wie ich bin
- Ich fühle mich sicher in meinen Beziehungen zu anderen

Kinder und Jugendliche mit hoher Selbstachtung sind nicht mehr so leicht verletzlich und sind nicht von der Anerkennung anderer abhängig.

Sie sind körperlich und seelisch widerstandsfähiger.

Mit mangelnder Selbstachtung richten wir den Scheinwerfer auf das Negative

Besonders im Kinder- und Jugendcoaching lohnt es sich die Aufmerksamkeit umzulenken.

Durch gezielte Fragestellung ist es möglich den Coachee darauf zu lenken, was z.B. bisher gut gelungen ist.

Somit entsteht beim Coachee ein positives Gefühl und Ressourcen können aktiviert werden.

Hier ein paar weitere Methoden / Übungen für Kinder und Jugendliche zur

Optimierung des Selbstwert:

Notiere 3 Erfolge der letzten Jahre

- Einen Brief an dich selbst aus der Perspektive „dein stolzes ich“
- Benenne 5 positive Eigenschaften anhand eines Gegenstandes (Taschenlampe, Kugelschreiber, Feuerzeug oder ein bevorzugter Gegenstand deiner Wahl)
- Kraft durch Vorbilder:

Vorbilder weisen auf Ressourcen hin und man bewundert an ihnen, was in einem selbst angelegt ist und man ausbauen möchte.

Der Coachee benennt die Namen der Vorbilder; der Coach fragt nach, ob es noch weitere gibt um die Möglichkeiten der vorhandenen Ressourcen, zu erhöhen.

Fragen an den Coachee, um die Stärken der Vorbilder genauer zu verifizieren:

- o Was genau gefällt dir an diesem Vorbild?
- o Was genau macht dein Vorbild, was dir so gefällt?
- o Wenn du für einen Tag diese Eigenschaften übernimmst, was würde dann anders in deinem Leben laufen?

Weitere Übungen zur Selbstwert- Ressourcenaktivierung bei Kindern und Jugendlichen

Beziehungsressourcen aktivieren; dies kann z.B. anhand zirkulärer Fragen geschehen:

- o Wer im Umfeld kann unterstützen?
- o Was würde diese Person über den Coachee sagen?
- o Welche weiteren Personen sind dem Coachee wohlwollend?
- o Wie kann diese Person bei der Lösungsfindung unterstützen?

Weitere Formen der Fragestellung zur Ressourcenaktivierung:

- o In welchen Momenten funktioniert das Thema xy gut?
- o Hast du ähnliche Situationen schon einmal in der Vergangenheit bewältigt?
- o Und wenn ja, wie?
- o Wer war hier hilfreich aus deinem Umfeld?
- o Was waren die ersten Anzeichen, dass die Situation sich verbessert?

Hier kann man auch die Wunderfrage einsetzen und mit der Skalierung arbeiten