

REDEN REICHT NICHT, Bremen

Samstag, 22.06.2019

Die GLÜCK-AHOI- WERKSTATT

Kreativ-Raum

für Persönlichkeitsentwicklung
und Resilienzstärkung mit Achtsamkeit,
Bildern, Geschichten und PEP®



57439 Attendorf

Wasserstr. 13
0170 7364673
www.lerntherapie-integrativ.de
www.leichtgem8.de



Färben. Formen. Entfallen.

Barbara Epe

Zum Öhlchen 12
0179 50 95 592

©opyright: Epe/Engelhardt, 2019

- Ankommen bei mir -

Spielräume für achtsames Erleben

Wir alle wünschen uns, dass unsere Kinder ihr Schiff des Lebens klarmachen, die Segel sicher setzen und selbstbewusst in See stechen. Wir möchten, dass sie Wind und Wetter trotzen und Stürme überstehen, um auf Kurs zu bleiben. Aber was benötigen sie dafür, ins Meer der Möglichkeiten auszulaufen, um ihr Glück zu finden?

„In uns selbst liegen die Sterne des Glücks“

(Heinrich Heine)

So wollen wir gemeinsam die Anker lichten und uns auf die Reise zum Glück, zu Glücksmomenten in unserem gemeinsamen Tun machen.

Kinder und Jugendliche unserer heutigen Gesellschaft sind häufig auf der Flucht: einerseits vor Krieg, Gewalt, Verfolgung oder Armut, andererseits vor Leistungsdruck, Überforderung oder Mobbing. So erleben viele junge Menschen Trauma, Ängste, Trauer, Verlust, Entwurzelung, Stress, Burnout, Depressionen oder Bindungsstörungen.

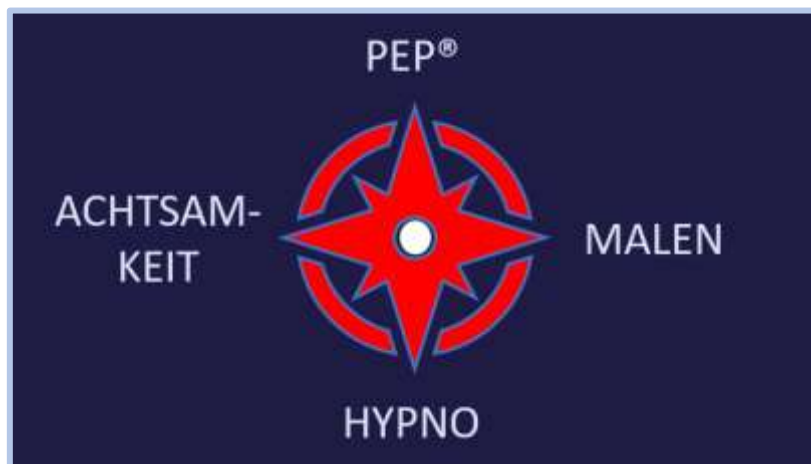
Für das Wohlbefinden und die positive seelische Entwicklung ist es unerlässlich, dass sich die Kinder und Jugendlichen angenommen und willkommen fühlen. So werden Lernen und Integration möglich. Die Kinder werden eingeladen, ihre Gefühle



zu spüren und sich mit ihnen anzufreunden. Dafür ist die Achtsamkeitspraxis, wie wir sie verstehen, ein sicherer Weg.

In der ‚Glück-Ahoi-Werkstatt‘ begleiten wir die Kinder in geschützten ‚Spielräumen‘ und bieten ihnen eine Kombination aus Elementen der Achtsamkeitspraxis, intuitiver Malerei, Hypnotherapie, Zaubern und der Selbsthilfemethode PEP®, damit die Kinder wieder einen Zugang zu ihren Fähigkeiten und Stärken finden. Im Miteinander entfalten sie ihre Potenziale, entwickeln Sozialkompetenz und Resilienz, um Zufriedenheit und Lebensfreude genießen zu können.

Inhalt



Imaginative Verfahren

Die von uns genutzten Methoden beinhalten in vielfältiger Weise imaginative Verfahren, die wir einerseits als Zugang zu Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen nutzen können, andererseits aber auch zum Aufrufen angstbesetzter Erlebnisse, alter Erfahrungen, Blockaden und Stresssituationen.

Durch Imagination und Suggestion können (un)bewusste Veränderungen körperlicher und psychischer Vorgänge erreicht werden – unbewusste Prozesse können sichtbar gemacht werden. Hierdurch werden belastende Themen visualisiert und Probleme externalisiert – sie bekommen einen Namen. Das Unbewusste wird angeregt, Ressourcen auszugraben und zu nutzen. So kommt das Kind aus einer Opferrolle in eine Gestaltungsposition.

Achtsamkeit



Achtsamkeitsübungen beeinflussen u.a. die physische, emotionale, gedankliche, soziale und die Verhaltensebene eines Menschen (nach Dr. Nils Altner) und führen zu einer Verbesserung von Selbst-Bewusstsein, Selbst-Fürsorge und Selbst-Verantwortung.

Die Achtsamkeitspraxis kann u.a. Angstzustände, Depressionen, Schlafstörungen, Aggressivität und Stress verringern. Sie fördert die Akzeptanz der eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, interkulturelle Kompetenzen und die Bewusstheit für sich und andere. Kreativität, kognitive Flexibilität und Leistungsfähigkeit werden gestärkt, Impulskontrolle gefördert und es kommt zu Wohlbefinden und positiver persönlicher Weiterentwicklung.

Achtsame Spiele und Übungen, kleine Meditationen und Atemübungen eröffnen dem Kind / dem Jugendlichen Möglichkeiten, sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich im Hier und Jetzt zu spüren.

Hypnotherapeutische Methoden für Kinder und Jugendliche

Bei den hypnotherapeutischen Methoden werden bewährte therapeutische Verfahren mit Tranceanteilen verbunden, wodurch die Aufmerksamkeit von außen nach innen gelenkt wird. Der Wechsel vom ‚normalen Wachzustand‘ zum



Trancezustand und umgekehrt ist ein natürlicher Vorgang, der beson-

ders Kindern und Jugendlichen aufgrund ihrer ausgeprägten Vorstellungskraft meist gut gelingt. Wir erzählen Geschichten, malen unser Sorgen- und Wohlfühlland, Angstmonster und Krafttiere oder erstellen einen Lösungsweg-Comic. So ist die Aufmerksamkeit des Kindes / Jugendlichen ganz nach innen gelenkt, man tritt mit all seinen positiven Möglichkeiten in Verbindung, die man braucht, um die Bewältigung von Problemen in Angriff zu nehmen. Die Stärkung des Selbstvertrauens wird so effektiv unterstützt, Blockaden, Schul- und Versagensängste können aufgelöst werden.

PEP® - Klopfen mit Kindern und Jugendlichen



Das ‚Klopfen‘ ist eine körperorientierte Technik, die auf die ‚Energetische Psychologie‘ zurückgeht. Diese ausgesprochen wirksame und nützliche Selbsthilfe-Methode ist gerade für Kinder und Jugendliche leicht zu erlernen und hilft ihnen bei Ängsten, Stress, Leistungsdruck, Ärger, Hilflosigkeit, Selbstwert-Problemen oder anderen einschränkenden Gefühlen. Während das Kind / der Jugendliche darin begleitet wird, unangenehme Gefühle oder Ängste zu erinnern, beklopfen wir stimmte Akupunkturpunkte. Dabei sprechen wir einfache Sätze aus, die die Selbstakzeptanz verbessern. So können Blockaden und belastende Gefühle gut aufgelöst werden, sodass sich das Kind / der Jugendliche in einen Zustand von Leichtigkeit und größerer Lösungskompetenz bringen kann.

Hypno trifft PEP® - ,Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & Co.‘*

Meine ‚Brücke‘ zwischen Hypno und PEP® ist die von mir (U.E.) entwickelte Tool-Box: Hypno trifft PEP® - ‚Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & Co.‘ Hier treffen wir auf den bewährten PEP®-Ablauf, eingebettet in spielerische und kreative hypnotherapeutische Methoden.

Mit verschiedenen Reiseutensilien machen wir uns gemeinsam auf eine Reise durch die vier Länder ‚Kraftland, Sorgenland, Blockadenland und Wohlfühlland‘.

Die Reise beginnt im Kraftland, wo das Kind ein Selbstwerttraining durchführt. Nachdem es am ‚Platz der Entspannung‘ noch einmal alle Kräfte gesammelt hat, geht die Reise weiter ins Sorgenland, wo die ‚Angst-



oder Problemmonster‘ auftauchen. Mit PEP® - also mit Selbstbestätigungssätzen und Klopfen - wird hier das ‚Monster gezähmt‘. Sollten Widerstände in Form von Lösungsblockaden (‚Big 5‘) auftauchen, werden diese im Blockadenland bearbeitet. Wenn die Ampel auf Grün steht, geht es anschließend nach einer kurzen Entspannung weiter ins Wohlfühlland. Hier wird mithilfe eines Kraftwesens, der ‚magischen Kraft der 8‘, dem Wohlfühlland-Bild und Glückssätzen die Lösung verstärkt und verankert. Zu guter Letzt besteigt das Kind die Glückstreppe und legt drei konkrete Schritte fest, um sein Ziel zu erreichen.

* Bezug: siehe Literaturliste ©copyright: Epe/Engelhardt 2019

Begleitendes Ausdrucksmalen und Gestalten

Im begleitenden Ausdrucksmalen und Gestalten gehen die Kinder und Jugendlichen ihrem spontanen Selbstaussdruck frei von Themenvorgaben und fern jeder Bewertung nach. Daraus mobilisieren sie ihre eigene kreative Kraft und schöpfen



Selbstvertrauen. In schwierigen Lebenssituationen können sie so ohne Sprache verborgenes Leid sanft hervorholen, anschauen, sortieren und abschließen. Atelierregeln unterstützen das soziale Lernen – sie erleben und lernen Toleranz und Rücksichtnahme als Essenz für die Kernkompetenzen unserer Kinder in der Zukunft.

Gemalt wird in einer geschützten und ungestörten Atmosphäre, stehend an der Malwand, mit viel Platz auf großem Papier und einer Vielzahl an leuchtenden Gouachefarben.



Vorläufige Literatur- und Quellenangaben

Allemann, Peter (2006): Wut und Hass – Selbstverletzendes und selbstdestruktives Verhalten von Kindern und Jugendlichen. Seminar im MEG Kinder-Curriculum, Rottweil, private Mitschrift.

ders.: Vom Sorgenland ins Wohlfühl-land. Skript zum Workshop. www.peterallemann.ch, Bülach, Schweiz

Altner, Nils (2017): Achtsamkeit, Meditation, MBSR: Studienergebnisse zu Wirkeffekten und Wirkzusammenhängen – ein aktueller Überblick. [AltnerMBSRResearchJan2017web.pdf](http://www.altnermbsrresearch.com).
<http://www.achtsamkeit.com/forschung.htm>

Bohne, Michael (Hrsg.) (2019): Klopfen mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching. 4., überarb. u. erw. Auflage 2019. Heidelberg: Carl Auer

ders. (2019): Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. 3. Auflage 2019; Sonderausgabe. Heidelberg: Carl Auer

Cassou, Michele (2014): Kinderspiel. Raum schaffen für die kindliche Kreativität. Freiburg: arbor

Engelhardt, Ulla (2019): Hypno trifft PEP®: ‚Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & Co.‘. Die komplette Tool-Box zum Auflösen von Ängsten und Blockaden bei Kindern und Jugendlichen. Bezug: vor Ort: beim Workshop und über 0170 7364673. oder über: Verlag für Therapiematerial, Engelhardt GbR, Attendorn, 02721 605695. www.leichtgem8.de (ab 20.6. online)

Holtz, Karl L.; Siegfried Mrochen, Peter Nemetschek und Bernhard Trenkle (Hrsg.)(2000): neugierig auf's Großwerden. Praxis der Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl Auer

Holtz, Karl L., Siegfried Mrochen (2005): Einführung in die Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl Auer

Hüther, Gerald (2008): Zur Wirksamkeit imaginativer Therapien aus neurobiologischer Sicht. unter: <https://www.gerald-huether.de/content/mediathek/populaerwissenschaftliche-beitraege/inhaltliche-uebersicht/innere-bilder/index.html> (abgerufen am 24.03.2019)

Kaiser-Greenland, Susan (2018): Achtsame Spiele: Achtsamkeit und Meditation mit Kindern, Jugendlichen und Familien. Freiburg: arbor

Llenas, Anna (2015): Das Farbenmonster. Seelze: Velber Verlag

Mills, Joyce C.; Richard J. Crowley (1998): Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind in uns. Heidelberg: Carl Auer

Mrochen, Siegfried; Karl-L. Holtz und Bernhard Trenkle (Hrsg.)(1993): Die Pupille des Bettnässers. Hypnotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl Auer

Mrochen, Siegfried u. Manfred Vogt-Hillmann (1999): Telearbeit mit Handpuppen. In: M. Vogt-Hillmann u. W. Burr (Hrsg.): Kinderleichte Lösungen. Lösungsorientierte kreative Kindertherapie. Dortmund: Borgmann, 201-215

Neumeyer, Annalisa (2000): Mit Feengeist und Zauberpuste. Zaubhaftes Arbeiten in Pädagogik und Therapie. Freiburg: Lambertus.

Steiner, Therese; Inso Kim Berg (2005): Handbuch Lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern. Heidelberg: Carl Auer

Willard, Christopher (2016): Aufwachsen in Achtsamkeit. Wie wir Kinder, Jugendliche und Familien darin unterstützen können, Ausgeglichenheit, Ruhe und Resilienz zu finden. Freiburg: arbor



Meine Glücksinsel

„Es gibt keine größere Gewalt, als unseren Kindern ihre Träume zu verwehren!“

Kailash Satyarthi

