



Ressourcen aktivieren: Deine und meine Bedürfnisse sind mir wichtig!

Vortrag im Rahmen der Elternabendreihe Online: Kinder und Jugendliche stärken



Zentraler Schulpsychologischer Dienst
Referat für Bildung und Sport
Pädagogisches Institut –
Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement
Goethestraße 12, 80336 München

Manuel Stoiber
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (VT)
089/233-66500
schulpsychologie@muenchen.de
<https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>



Überblick

- # Was ist eine Ressource?
- # Was sind psychologische Grundbedürfnisse?
- # Was ist ressourcenorientierte Erziehung?
- # Bedürfnisorientierung & Ressourcenaktivierung:
Für alle Menschen – auch für mich!
- # Online-Links
- # Anhang

Was ist eine Ressource?

Alles, was dem Menschen zur
Befriedigung seiner [psychischen]
Grundbedürfnisse zur Verfügung
steht!

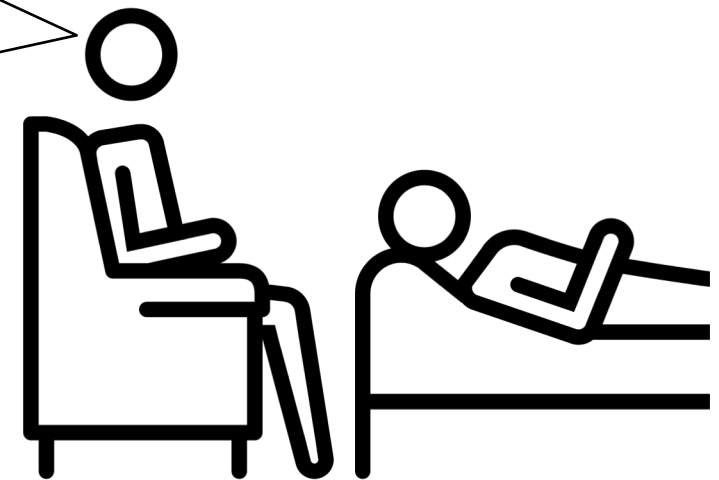
vgl. Grawe & Grawe-Gerber, 1999



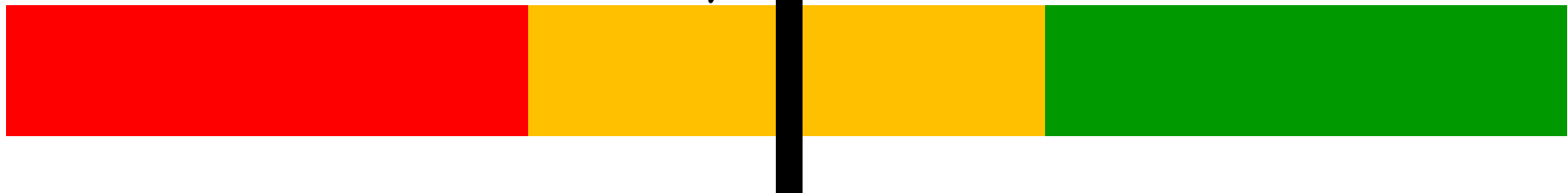
Was sind psychische Grundbedürfnisse?

Alle Menschen haben die gleichen psychischen Grundbedürfnisse. Wenn diese längere Zeit nicht erfüllt werden, leidet unsere psychische Gesundheit!

vgl. Grawe, 2004

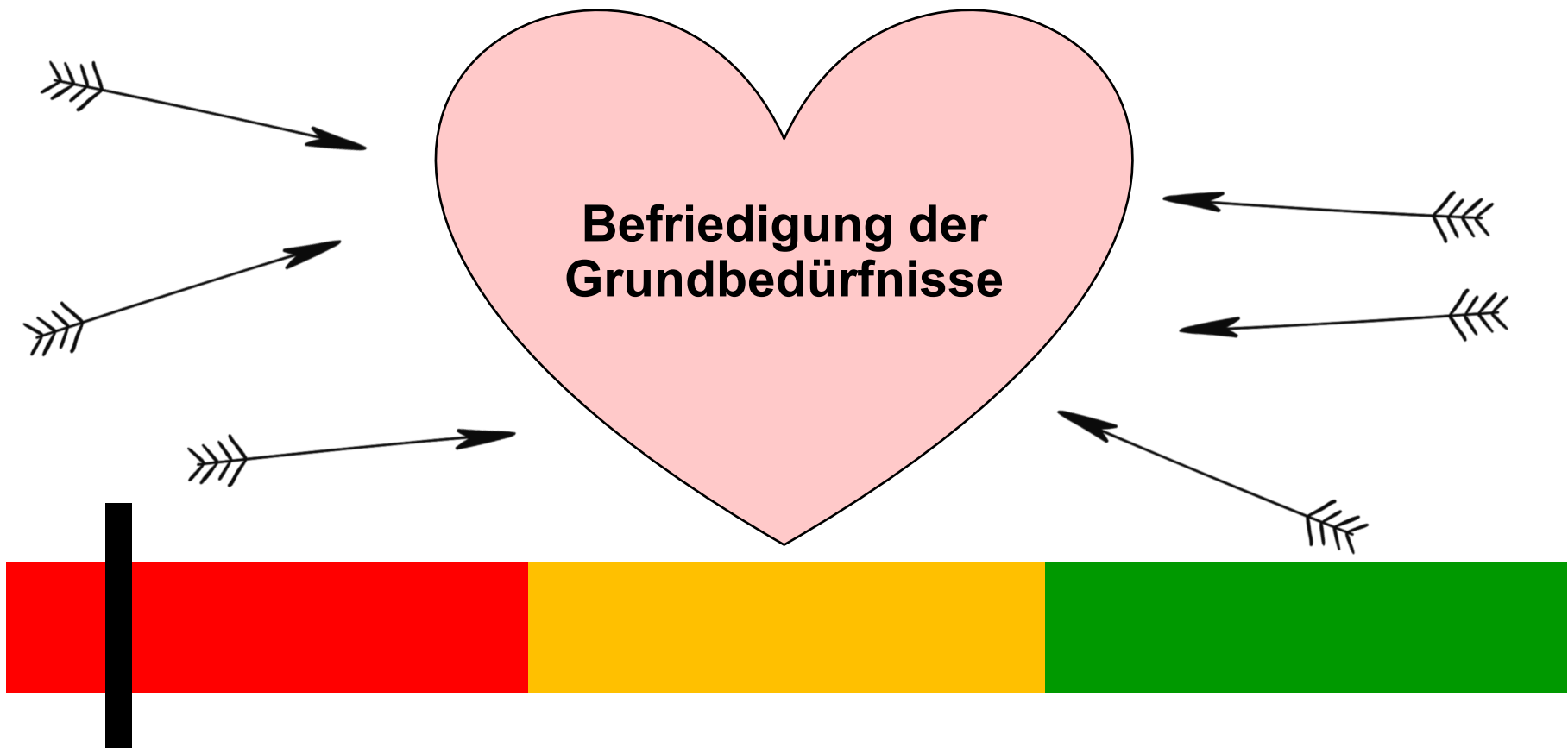


Grundbedürfnisse und Wohlbefinden



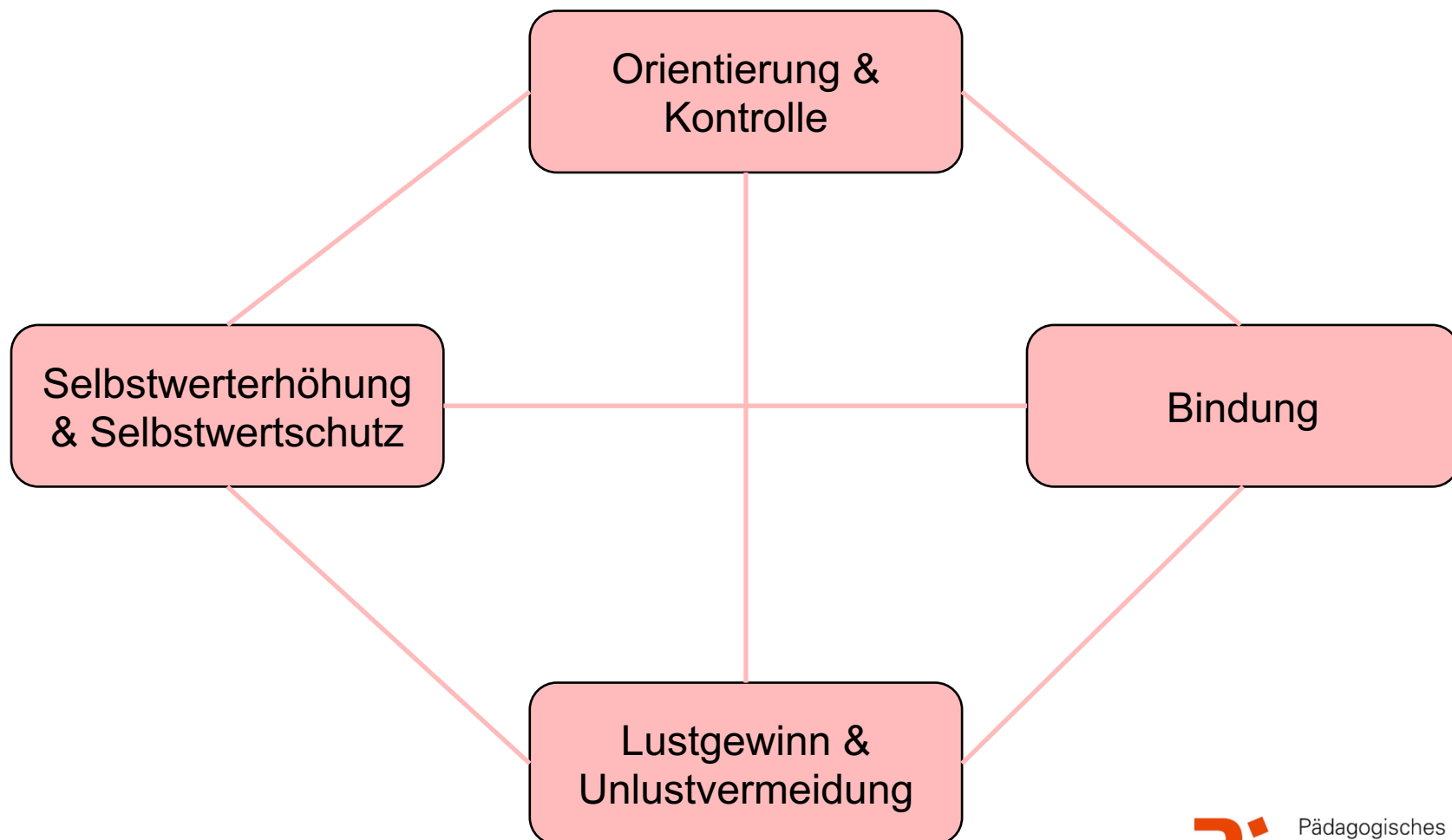
psychische(s)/mentale(s) Gesundheit/Wohlbefinden

Grundbedürfnisse und Wohlbefinden



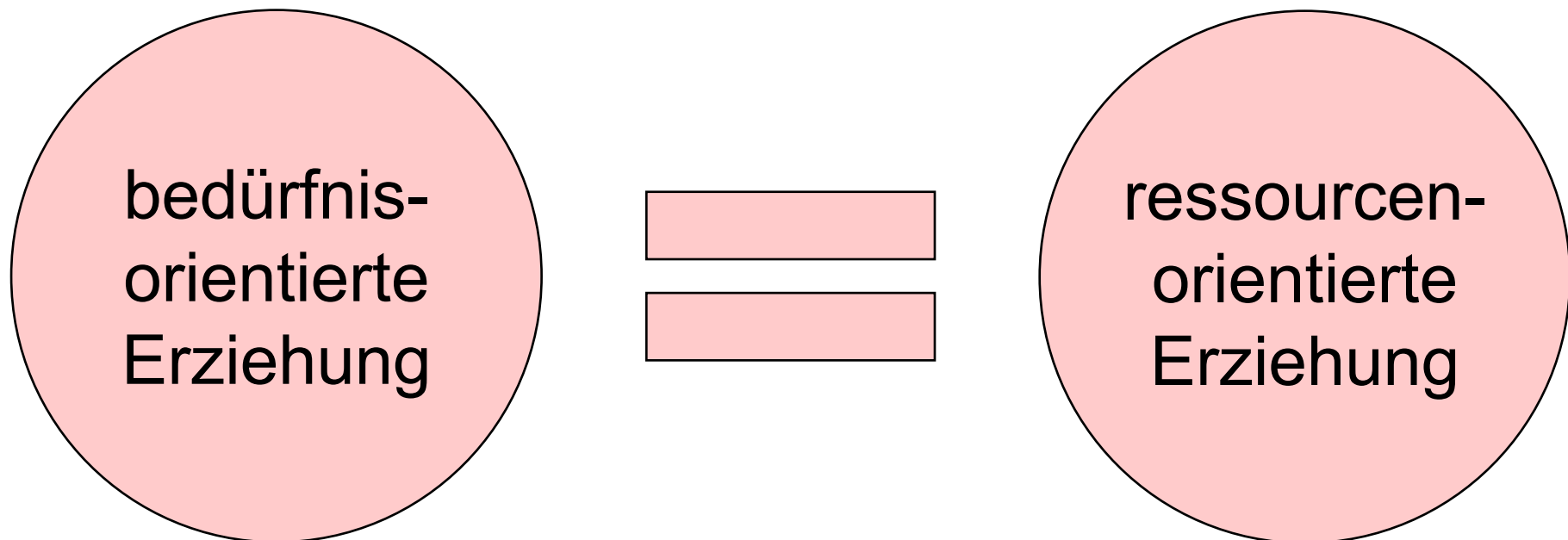
psychische(s)/mentale(s) Gesundheit/Wohlbefinden

Vier psychologische Grundbedürfnisse Grawe, 2004



Ressourcen aktivieren:
Deine und meine Bedürfnisse sind mir wichtig

Was ist ressourcenorientierte Erziehung?



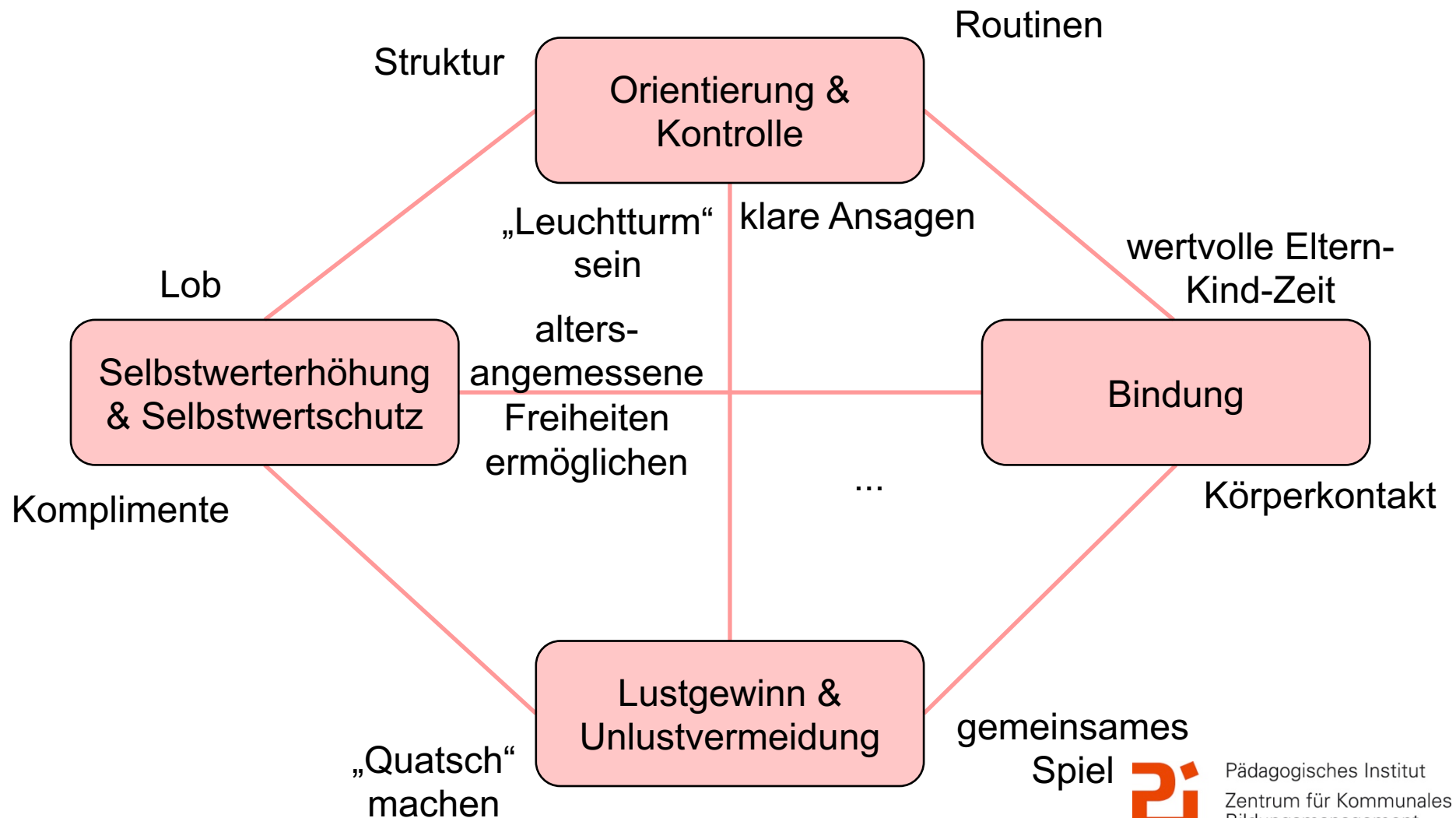
Leitfragen einer ressourcenorientierten Erziehung



Wie kann ich mich als
Mutter oder als Vater
so verhalten, dass ...

... die psychischen
Grundbedürfnisse meines
Kindes „direkt“ erfüllt
werden?

Wie kann ich selbst als Mutter oder Vater mit meinem Verhalten eine „Tankstelle“ für die Bedürfnisse meines Kindes sein?



Leitfragen einer ressourcenorientierten Erziehung

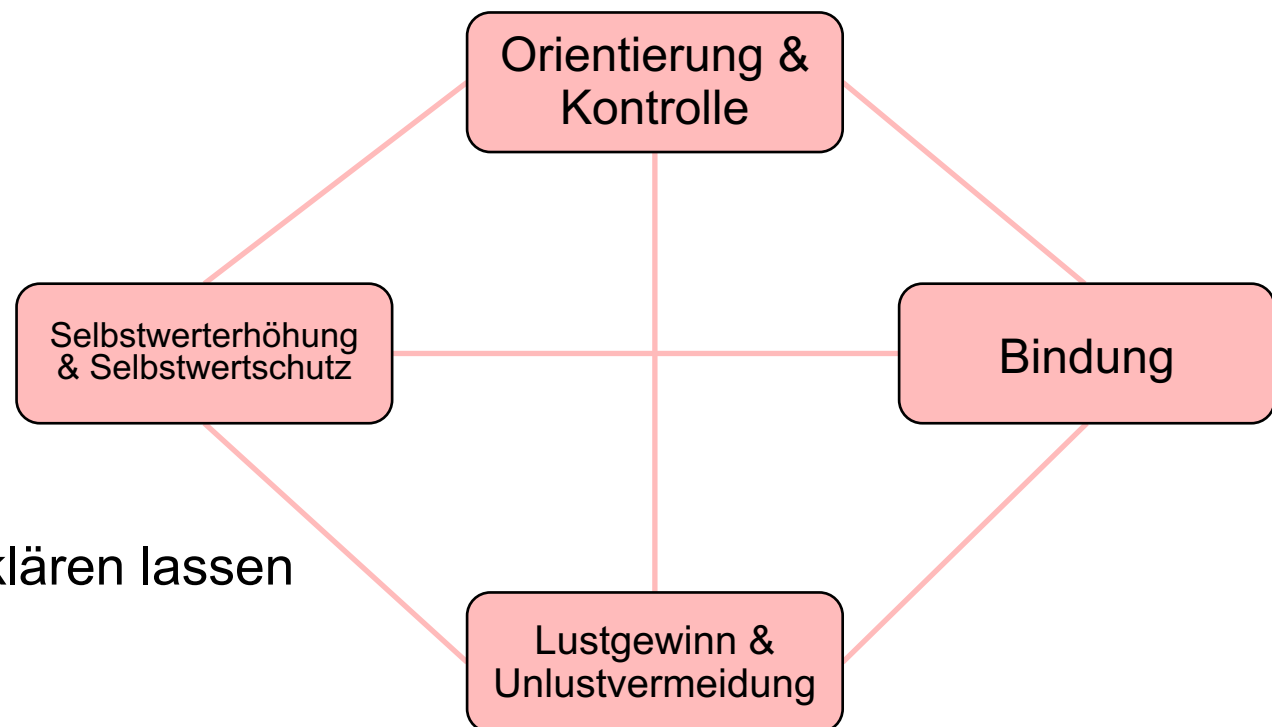
Welche Situationen gibt es im Alltag zwischen Eltern und Kind, in denen die psychologischen Grundbedürfnisse besonders erfüllt werden können?



ressourcenorientierte Erziehung im Alltag

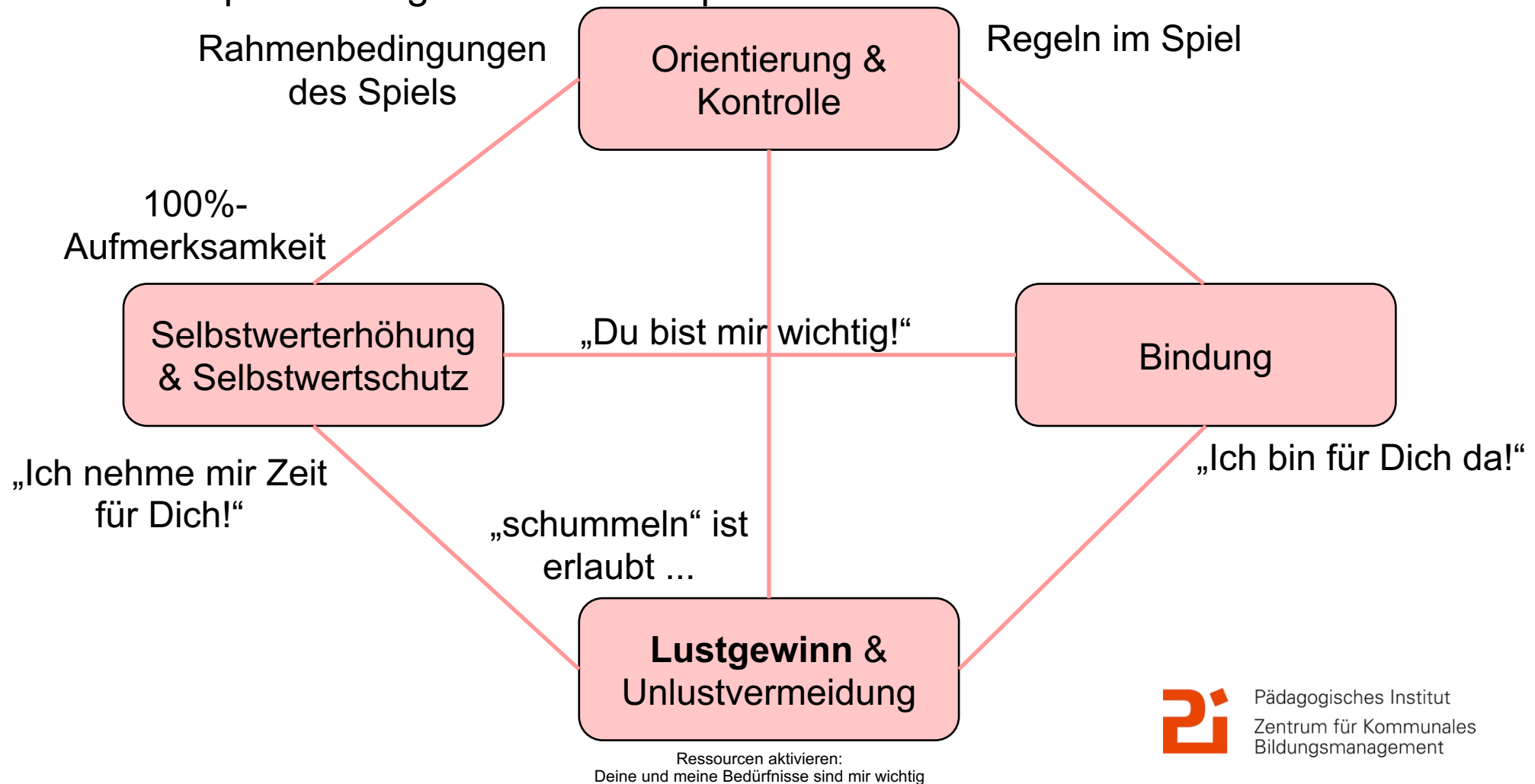
Beispiele für „wertvolle Eltern-Kind-Zeit“:

- # Musik hören / machen
- # Singen
- # Tanzen
- # Malen
- # Basteln
- # Kochen
- # Backen
- # Kuscheln
- # Massage
- # Spazieren gehen
- # Computer-Spiel o.ä. erklären lassen
- # Baumhaus bauen
- # „Glücksliste“ erstellen
- # ...



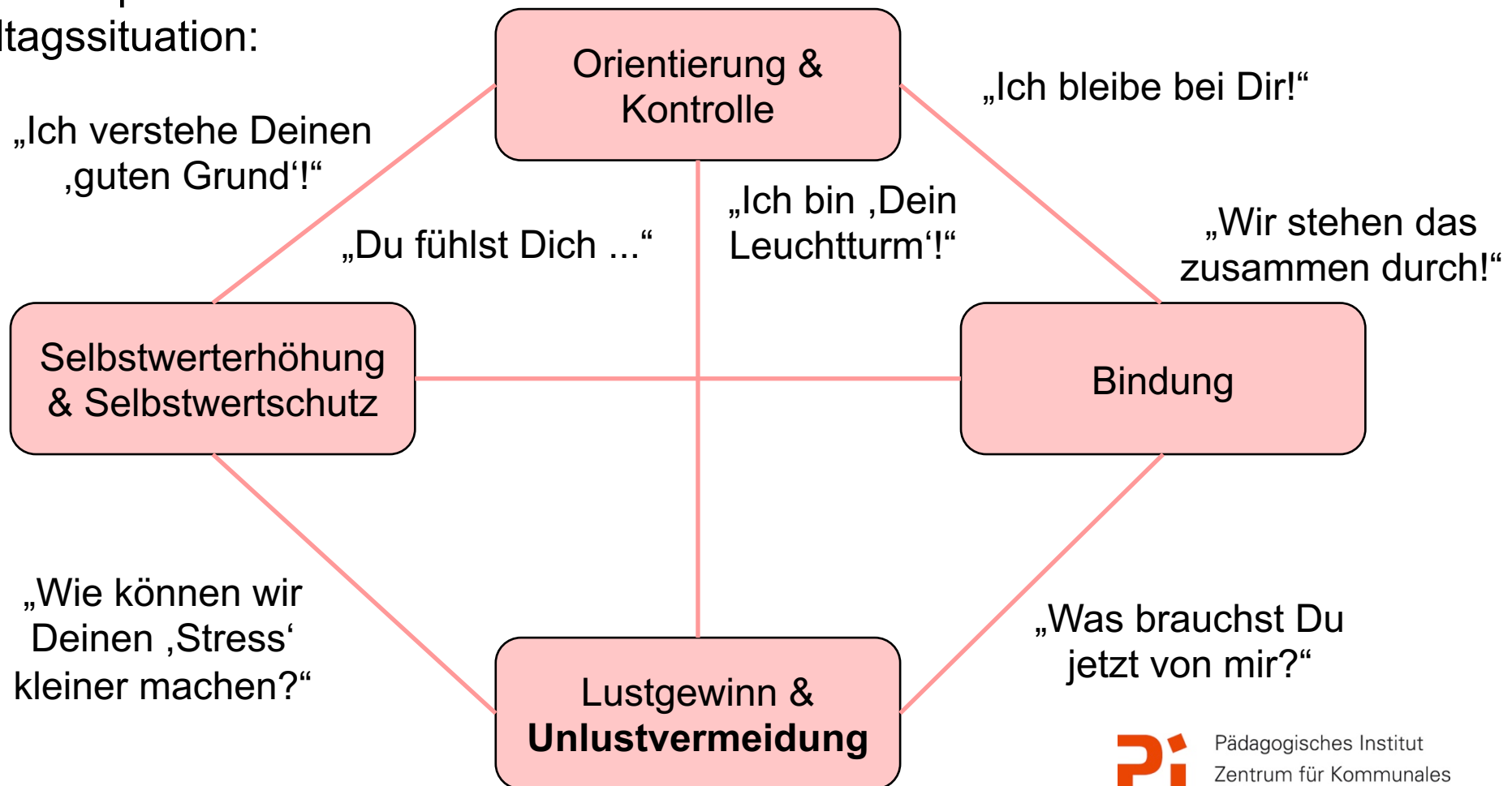
ressourcenorientierte Erziehung im Alltag

Am Beispiel eines gemeinsamen Spiels:



ressourcenorientierte Erziehung im Alltag

Am Beispiel einer herausfordernden Eltern-Kind-Interaktion /
Alltagssituation:

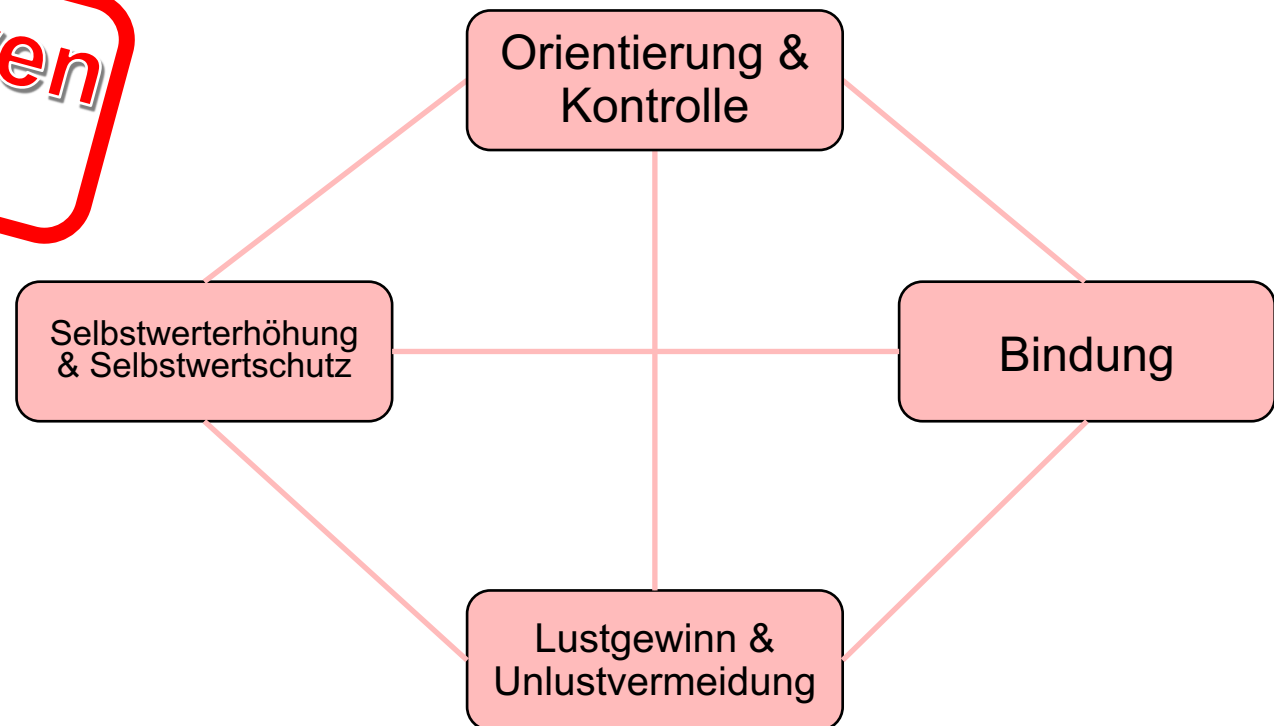


Ressourcen aktivieren:
Deine und meine Bedürfnisse sind mir wichtig

Ressourcenorientierte Erziehung im Alltag

**Was Jugendlichen
brauchen:**

1. Ich hab dich lieb!
2. Ich glaub an dich!
3. Gut gemacht!
4. Du bist etwas Besonderes!
5. Ich bin stolz auf dich!



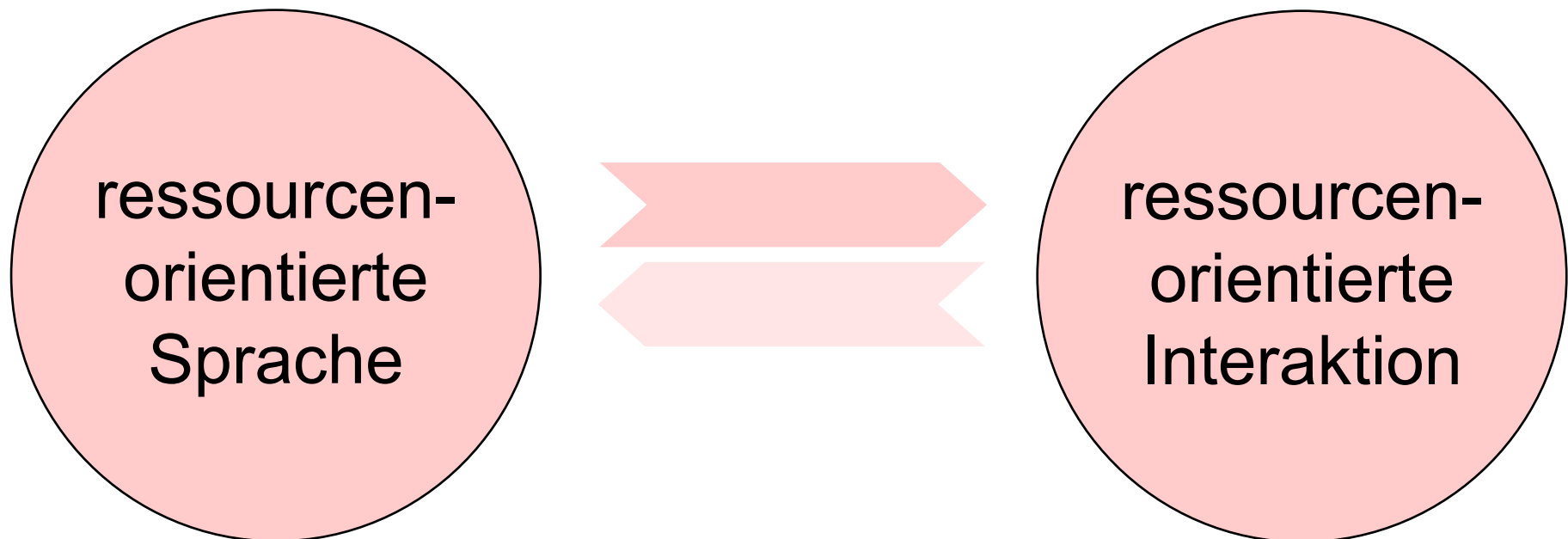
Leitfragen einer ressourcenorientierten Erziehung

Wie kann ich als
Mutter oder Vater
meinem Kind dabei
helfen ...

... zu lernen, die eigenen
psychischen
Grundbedürfnisse
selbstständig zu erfüllen?



Wie kann ich meinem Kind helfen
zu lernen, wie es selbst seinen „Bedürfnistank“ auffüllt?

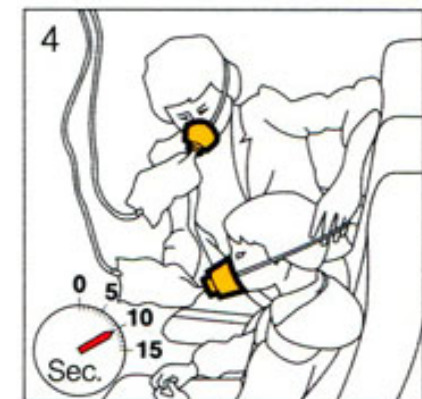
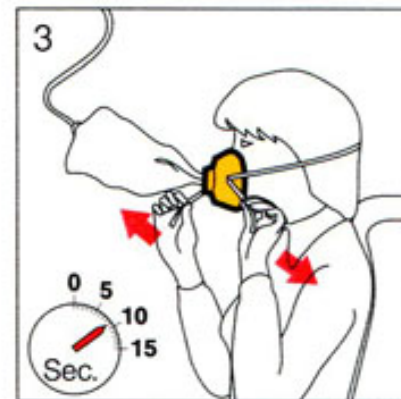
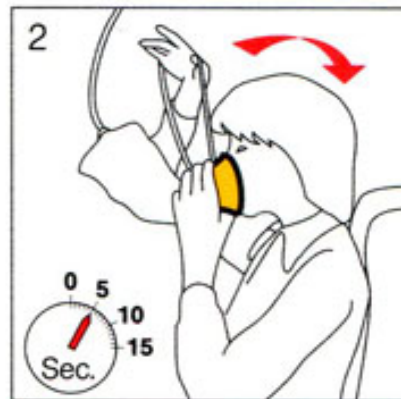
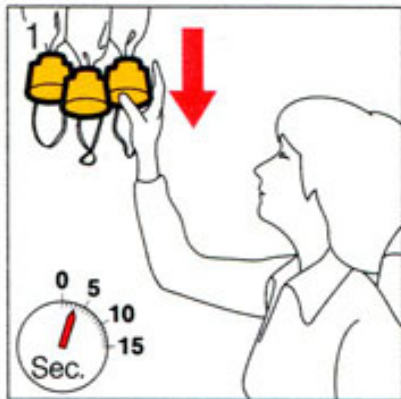


Bedürfnisorientierung und Ressourcen- aktivierung: für alle Menschen

Die psychischen
Grundbedürfnisse gelten für alle
Menschen bzw. „müssen“ bei
allen Menschen erfüllt werden!



Bedürfnisorientierung und Ressourcen- aktivierung: für alle Menschen – auch für mich!



Bildnachweis: <http://theairchive.net/lufthansa/>

Auch meine eigenen Bedürfnisse sind wichtig!

Was kann ich tun, um
mein Bedürfnis nach
Bindung zu erfüllen?

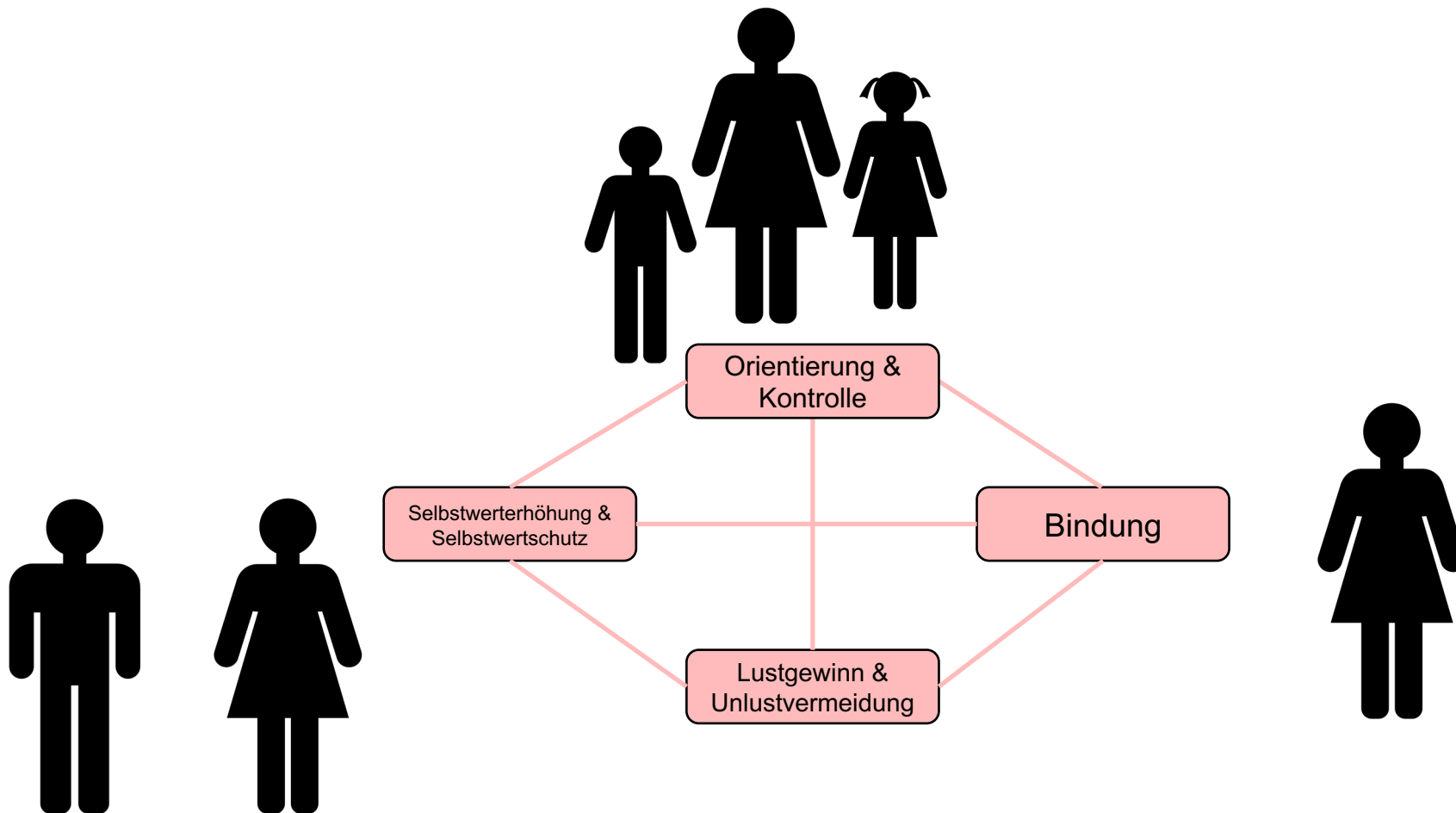
Was kann ich tun, um **mein**
Bedürfnis nach
**Selbstwerterhöhung &
Selbstwertschutz** zu
erfüllen?

Was kann ich tun,
um **mein** Bedürfnis
nach **Orientierung
& Kontrolle** zu
erfüllen?

Was kann ich tun, um
mein Bedürfnis nach
**Lustgewinn &
Unlustvermeidung** zu
erfüllen?



Auch meine eigenen Bedürfnisse sind wichtig!



Bedürfnisorientierung und Ressourcenaktivierung

Die psychologischen Grundbedürfnisse gelten für alle Menschen bzw. „müssen“ bei allen Menschen befriedigt werden.

Wie diese Grundbedürfnisse bei einem Menschen befriedigt werden können, hängt jedoch stark von der individuellen Person ab!



Bedürfnisorientierung und Ressourcenaktivierung

**Ressourcenaktivierung erfolgt
von Kind zu Kind,
von Jugendlicher zu
Jugendlichem,
von Erwachsener zu
Erwachsenem unterschiedlich
und individuell!**



Online-Links

Online-Selbsthilfe/Online-Informationen:

- Corona und Du: Positiv und psychisch gestärkt durch die Corona-Zeit, www.corona-und-du.info/
- Ich bin alles: Informationen zum Thema Depression und psychische Gesundheit, www.ich-bin-alles.de/
- Schulpsychologische Anregungen: Lernen zu Hause (Jugendliche)
- Schulpsychologische Anregungen: aktuelles Schuljahr (Jugendliche)
- Schulpsychologische Anregungen für Eltern (Eltern)
- Berufsorientierung: <https://berufenet.arbeitsagentur.de/berufenet/faces/index?path=null;>
[https://planet-beruf.de/schuelerinnen;](https://planet-beruf.de/schuelerinnen/) <https://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt>
- Verschiedene Themen für Jugendliche in München: <https://www.muenchen.de/jugend>

Beratungs- und Informationsmöglichkeiten:

- Zentraler Schulpsychologischer Dienst (für Schüler*innen/Eltern städtischer Schulen): <https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>
- Staatliche Schulberatungsstelle München (für Schüler*innen/Eltern staatlicher und privater Schulen) <https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/muenchen.html>
- Beratung zu Schullaufbahn, Schulwechsel, Schulabschlüssen: <https://www.pi-muenchen.de/schulberatung/>
- Weitere außerschulische Beratungs-, Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten: www.pi-muenchen.de/außerschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/
- Jugendinformationszentrum München: <https://jiz-muenchen.de/>

Online-Links

Beteiligung/Partizipation/Engagement:

- <https://www.kulturundspielraum.de/ueber-uns/einrichtungen/kinder-und-jugendforum/>
- <https://www.muenchen.de/themen/jugend/engagement.html> ; <https://www.kjr-m.de/themen/partizipation/>
- Münchner Freiwilligenmesse Online, 23.01.2022, 10-17 Uhr: <https://www.muenchner-freiwilligen-messe.de/>

Freizeitmöglichkeiten/außerschulische Bildung:

- <https://www.muenchen.de/freizeit/freizeit-mit-kindern.html>
- <https://www.pi-muenchen.de/fachbereich-bildung-im-quartier/>
- Eislaufen: <https://www.muenchen.de/freizeit/eislaufen.html>
- Fitness: <https://www.muenchen.de/freizeit/trimm-dich-pfade.html>
- App für Spiel- und Sportplätze (auch Bolzplätze, Skateanlagen): <https://stadt.muenchen.de/infos/spielen-muenchen.html>
- Schwimmen: <https://www.muenchen.de/freizeit/mbaeder/hallenbaeder-uebersicht.html>
- <https://www.muenchen.de/freizeit/sport.html>
- Kultur: <https://www.kulturraum-muenchen.de/kartenvermittlung/kulturkick/> ; www.kultur-kick.de

Auslandsaufenthalte:

- Messe, 22.01.2022, 10 bis 16 Uhr: <https://jiz-muenchen.de/de/aktuelles/messe-zu-auslandsaufenthalten/>
- <https://www.pi-muenchen.de/fachbereich-internationale-bildungskooperationen/>

Ferienangebote München:

- Münchner Ferienpass: <https://stadt.muenchen.de/service/info/ferienangebote-familienpass/1071749/>
- Ferienangebote von verschiedenen Trägern: <https://www.ferien-muenchen.de/>

Bedürfnisorientierung und Ressourcen- aktivierung

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



Anhang

- (1) Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- (2) Grawe, K. & Grawe-Gerber, M. (1999). Ressourcenaktivierung – Ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie. Psychotherapeut, 44, 63-73.