



Leseprobe aus Heine, *Elternstärken*,  
ISBN 4019172100797

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100797](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100797)

Heine

# Elternstärken

## Kompetenzen und Ressourcen erkennen und entwickeln



**BELTZ**

## Elternkompetenzen spielerisch thematisieren und stärken!

Wie bringe ich mein Kind zum Lachen? In welchen Momenten spürt mein Kind, dass ich es liebe? Wann schaffe ich es, ein Bedürfnis meines Kindes wahrzunehmen?

Das vorliegende Kartenset bietet die Möglichkeit, mit Eltern auf lockere und spielerische Weise ins Gespräch über ein höchst sensibles Thema zu kommen – eigene Elternkompetenzen sowie die Gefühlswelt der Eltern in Bezug auf ihre Elternrolle und ihr Elternverhalten.

Dabei kann die Wertschätzung bereits vorhandener Elternkompetenzen der erste Schritt zu einem guten Vertrauensverhältnis und damit einer gelingenden Elternarbeit sein.

Die 120 Karten des »Elternstärken«-Kartensets fördern einen anregenden Austausch über bereits vorhandene Elternkompetenzen und eröffnen neue Sichtweisen auf das eigene Verhalten sowie das Verhalten des eigenen Kindes.

Dabei wird der Fokus immer auf vorhandene Ressourcen gelegt: Das wirkt beziehungsfördernd und stärkt das Zutrauen der Eltern in die eigenen Kompetenzen und die Handhabbarkeit des Umgangs mit ihrem Kind. Anstatt ständig über das Nicht-Gelungende zu sprechen, kann an den Fähigkeiten von Müttern und Vätern angesetzt werden, um diese dann in Therapie und Beratung weiterzuentwickeln.



## **Beschreibung des Kartensets »Elternstärken«**

Die vorliegende Sammlung der 120 Impulskarten zur Stärkung von Elternkompetenzen wurde speziell für die Elternarbeit in Therapie und Beratung entwickelt.

Die Stärkung der Eltern- und Erziehungskompetenzen sowie die Wertschätzung bereits gelingender Eltern-Kind-Interaktionen sind wesentliche Wirkfaktoren in der Elternarbeit. Das Stärken-Kartenset für Eltern kann dabei helfen, diese zu aktivieren und weiterzuentwickeln.

## **Aufbau des Kartensets: Die vier Komponenten von Elternkompetenz**

Das Kartenset besteht aus ressourcenorientierten Fragen und Impulskarten zu den vier Komponenten von Elternkompetenz. Zur Unterscheidung und schnellen Übersicht sind diese in vier verschiedenen Farben und mit einem Bild-Icon gekennzeichnet:

### **► Selbstbezogene Kompetenzen (grüne Karten):**

Die Impulsfragen dieser Kategorie drehen sich um den Elternteil mit all seinen persönlichen Erfahrungen, Vorstellungen und Wünschen.

Wie wurde Erziehung von den eigenen Eltern erlebt?

Was davon soll in der Erziehung der eigenen Kinder eine Rolle spielen?

Wie geht es der Mutter/dem Vater damit, ein Elternteil zu sein?



► **Kindbezogene Kompetenzen (gelbe Karten):**

In dieser Kategorie wird der Blick auf die Kompetenzen im Umgang mit dem Kind gelenkt:

Wie feinfühlig reagiert das Elternteil auf die Bedürfnisse des Kindes?

Wie gut kennt es sich mit den Entwicklungsschritten eines Kindes aus?



► **Handlungsbezogene Kompetenzen (blaue Karten):**

Dieser Kompetenzbereich zielt auf das Elternverhalten und die Erziehungsfähigkeit.

Wie ist der Erziehungsstil?

Wie klappt die Kommunikation zwischen Kind und Eltern?

Wie wird auf das Verhalten des Kindes reagiert?



► **Kontextbezogene Kompetenzen (rote Karten).**

In dieser Kategorie stehen die Organisation des Alltags sowie die Gestaltung möglichst entwicklungsfördernder Rahmenbedingungen im Mittelpunkt.

Wie wird das Kind im Alltag eingebunden?

Wie wird seine Selbstständigkeit gefördert?

Welche Hobbies werden ihm ermöglicht?



## Anwendungsbereiche

Die Karten können in jedem Setting der Elternarbeit eingesetzt werden, um das Thema Elternkompetenzen in den Mittelpunkt zu stellen und darüber in Austausch zu kommen.

Mögliche Einsatzorte des Kartensets »Elternstärken«:

- ▶ Kinder- und Jugendpsychotherapeutische Praxen
- ▶ Kinder- und Jugendpsychiatrische Kliniken oder Praxen
- ▶ Beratungsstellen
- ▶ stationäre Einrichtungen für Kinder oder Jugendliche
- ▶ Kindergärten
- ▶ Schulen
- ▶ Frühförderstellen
- ▶ Praxen für Heilpädagogik, Logopädie oder Ergotherapie
- ▶ andere therapeutische Settings



**Zielgruppe.** Besonders geeignet sind die »Elternstärken«-Karten für Eltern von Kindern mit herausforderndem Verhalten, die vielleicht an ihren eigenen Elternkompetenzen zweifeln oder in Teufelskreisen von Verhaltensmustern gefangen sind. Durch die Impulskarten kann ein Perspektivenwechsel gelingen. Die Eltern bekommen die Möglichkeit, von Ausnahmen, bereits vorhandenen Kompetenzen und positiver Eltern-Kind-Interaktion zu erzählen und auf diese Weise wieder in Kontakt mit dem Gelingendem zu kommen.

**Flexibler Einsatz.** Das Kartenset kann sowohl für die Arbeit mit nur einem Elternteil oder beiden Eltern genutzt werden. Selbstverständlich kann es auch in Bezug auf andere Bezugspersonen eingesetzt werden. Manchmal kann es Sinn machen, nur eine der Impulskarten oder nur einen Kompetenzbereich einzusetzen.

### Ideen für den Einsatz in der Praxis

Das Kartenset kann genutzt werden:

- ▶ zum Beziehungsaufbau in der Elternarbeit
- ▶ zum Thematisieren der Ressourcen, des bereits Gelingendem
- ▶ um einen Einblick in die Familienwelten und Interaktionen zwischen Eltern(teil) und Kind zu bekommen
- ▶ um die Gefühlswelten von Eltern zu explorieren und eventuell vorhandene Blockaden aufzulösen oder zu thematisieren
- ▶ zur Psychoedukation über die verschiedenen Komponenten von Elternkompetenz



Es kann außerdem Impulse setzen, um über folgende Themen in Austausch zu kommen und dann in der Elternarbeit daran anzuknüpfen:

- ▶ Besinnung auf bereits vorhandene Elternkompetenzen und Ressourcen der Familie
  - ▶ Perspektivenwechsel im Umgang mit dem eigenen Kind
  - ▶ Perspektivenwechsel in Bezug auf die eigene Elternrolle
- Bei Bedarf kann im Anschluss eine Liste mit Wünschen gemeinsam erstellt werden, welche Elternkompetenzen noch (weiter)entwickelt werden wollen. Dies kann dann in der weiteren Therapie oder Beratung thematisiert werden.

## **Spiel - und Anwendungsvarianten**

**Klassische Variante:** Bei der klassischen Variante zieht das Elternteil aus dem bunt gemischten Stapel eine Karte, über die sich dann ausgetauscht wird.

**Abwechselnd Ziehen:** Diese Variante wird mit beiden Elternteilen gespielt. Sie ziehen abwechselnd Karten und beantworten diese.

**Kompetenzbezogene Variante:** Bei dieser Variante wird pro Beratungssitzung ein Kompetenzbereich bearbeitet. Dabei werden die Fragen und Impulse besprochen und anschließend können Ziele formuliert werden. Beispielsweise kann gemeinsam überlegt werden, wie positives Verhalten verstärkt werden kann. Diese Variante kann gut mit einer Psychoedukation zum Thema Elternkompetenzen oder Erziehungsverhalten kombiniert werden.

**Ressourcen schriftlich festhalten:** Eine schöne Möglichkeit beim Einsatz des Kartensets ist es, die Ressourcen und das beschriebene Gelingende schriftlich festzuhalten. Beispielsweise kann eine Mindmap erstellt werden, die in den folgenden Beratungssituationen wieder zum Einsatz kommen kann und aus der Lösungsideen für andere Situationen entwickelt werden könnten.



Mein Kind kann  
*besonders gut...*

### **Szenen nachspielen oder gestalterisch ausdrücken**

Für manche Eltern kann es hilfreich sein – wenn sie sich darauf einlassen – beschriebene Szenen und Momente im Rollenspiel (beispielsweise auch mit Figuren aus einem Puppenhaus) nachzuspielen oder diese gestalterisch auszudrücken (Bild malen, darüber schreiben, eine Figur dazu tonen etc.). Die gestalterische Umsetzung kann zuhause geschehen.

### **Kontrollierbare Variante**

Gerade für unsichere Eltern kann es hilfreich sein, die Karten offen auszulegen, sodass sie selbst wählen können, welche sie zuerst beantworten wollen.

## Gruppenvariante

In Elterngruppen kann das Kartenset variabel zum Austausch und Perspektivenwechsel eingesetzt werden. Dabei kann jedes Gruppenmitglied eine Karte ziehen, die er/sie beantwortet oder alle Mitglieder tauschen sich über die gleiche Karte aus.

**Kontrollierbare Gruppenvariante.** Die Karten werden offen ausgelegt und jedes Gruppenmitglied sucht sich drei Karten aus, die ihn/sie ansprechen.



## Die Autorin

Hannah-Marie Heine wurde 1991 in Freiburg geboren. Sie ist Heilpädagogin und aktuell in der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin am ZPP in Heidelberg. Sie arbeitet in einer Frühförderstelle, schreibt Kinderbücher und entwickelt Materialien für die Elternarbeit. Arbeitsschwerpunkte: heilpädagogische Spieltherapie und Entwicklungsförderung, Elternarbeit, selektiver Mutismus.





Annalisa Neumeyer  
**Positive Psychologie für Kinder und Jugendliche**

60 Übungen für mehr Mut, Glück und Zufriedenheit.

Kartenset mit 8-seitigem Booklet in stabilem Stülpkarton. 2020. 26,95€  
GTIN 4019172100209

**Möchten Sie mit Ihren jungen Patientinnen und Patienten einmal ein Herz in die Hand zaubern oder eine Glückszahl würfeln? Können Sie sich vorstellen, wie stark und selbstbewusst diese sich fühlen, wenn sie Erwachsene mit einer plötzlich auftauchenden Glücksbotschaft überraschen oder sich ihren eigenen Glücksrucksack packen?**

Dieses Kartenset macht dies und noch mehr möglich: Kinder und Jugendliche können sich mithilfe der 60 Übungen vor oder in schwierigen Situationen auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und gelassener an neue Herausforderungen herangehen.

Die kreativen und abwechslungsreichen Übungen – u.a. aus dem Therapeutischen Zaubern – können unabhängig voneinander und flexibel eingesetzt werden. Ziel ist das bewusste Erleben vom eigenen Glück, das Kinder und Jugendliche zu einem Perspektivwechsel anregt und langfristig stärkt. Bestehende Ängste können verringert und Selbstzweifel überwunden werden.

Lektorat: Antje Raden  
Herstellung: Uta Euler und Lara Thorissen  
Druck: ParioPrint, Krakow  
Printed in Poland  
GTIN 4019172100797



Aktuell stehen  
folgende

**Bedürfnisse**

bei meinem Kind  
im Vordergrund ...





In diesen  
Momenten *spürt*  
mein Kind, dass  
ich es *liebe* ...



Leseprobe aus Heine, Elternstärken, ISBN 4019172100797

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Wann erfährt  
mein Kind  
Selbstwirksamkeit?





Welche *Rituale*  
biete ich meinem  
Kind an?





*Daran merkt mein  
Kind, dass ich an  
es glaube ...*

