

# **Bundestagung Tagesgruppen**

## **WS 11 „Selbstwirksamkeit stärken, individuelle Entwicklung fördern, Ziele erreichen“**

08.03.2024

**Herzlich Willkommen!**

# Erziehung...

Erziehung ist keine Technik, um Kinder zum Funktionieren zu bringen. Erziehung ist viel-mehr eine Frage der eigenen Haltung und der Bereitschaft sich zu zeigen, wie man ist. Erziehung ist unterscheiden zu lernen zwischen dem, was notwendig ist, und dem, was wünschenswert wäre.

Bild gilles-lambert-unsplash

Mathias Voelchert • bimw.de

# Ankommen und Kennenlernen

Austausch zu dritt

- Wer bin ich? Wo arbeite ich?
- Wie bin ich heute hier (körperlich, geistig, seelisch)?
- Wo bin ich heute schon dem Thema „Selbstwirksamkeit“ begegnet?
- ca. 10 Min.

# Ankommen und Kennenlernen

Bekennerspiel:

- Wer benutzt Verstärkerpläne?
- Wer hat gute, gemischte, schlechte Erfahrungen damit gemacht?

# Arbeitsvereinbarungen

Wir bitten um folgende Vereinbarungen:

- Jede\*r behält seine Fragen/Anliegen im Blick
- ... die Bereitschaft, Dinge auszuprobieren Anliegen oder Störungen bitte ansprechen
- Alles, was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe. Außerhalb wird nur über eigene Eindrücke gesprochen.
- Pausen anmelden, wenn nötig!
- Fehlt noch was?

# Orga

Kaffeepause 10.30 Uhr

Mittagessen 13:15 Uhr

Kaffeepause 15:00 Uhr

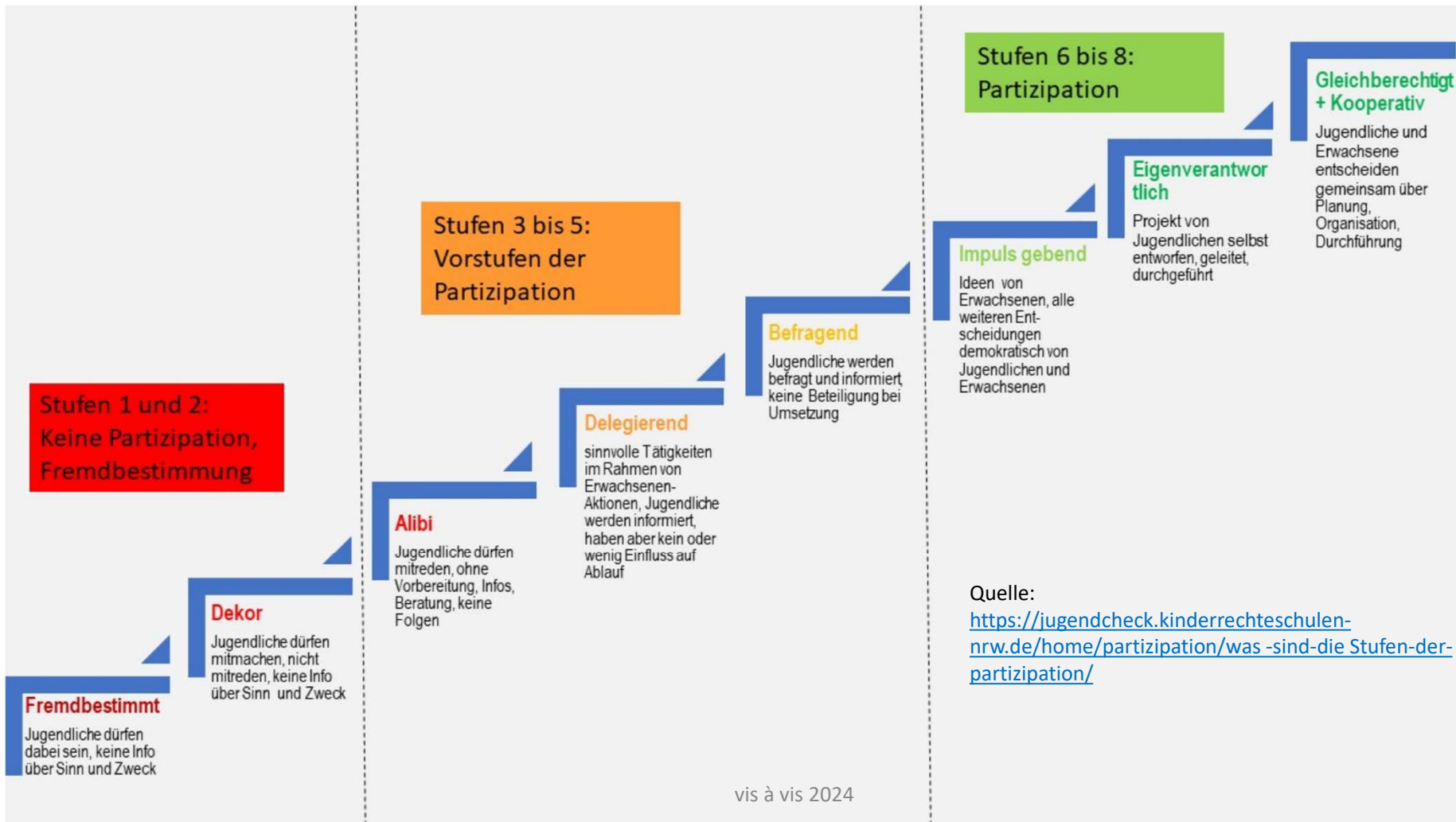
Spontaner Pausenbedarf: bitte äußern!

weitere Orga – Tagung: Abendessen, Zimmer, Gepäck

# Struktur des Workshops

- Grundlagen / Annäherungen
  - Beteiligung
  - Autorität, Macht und Regeln
  - Polyvagaltheorie
- Selbstwirksamkeit
- Ziele und Verstärkerpläne
- Abgleich mit der Praxis (Kinder / Elternarbeit)

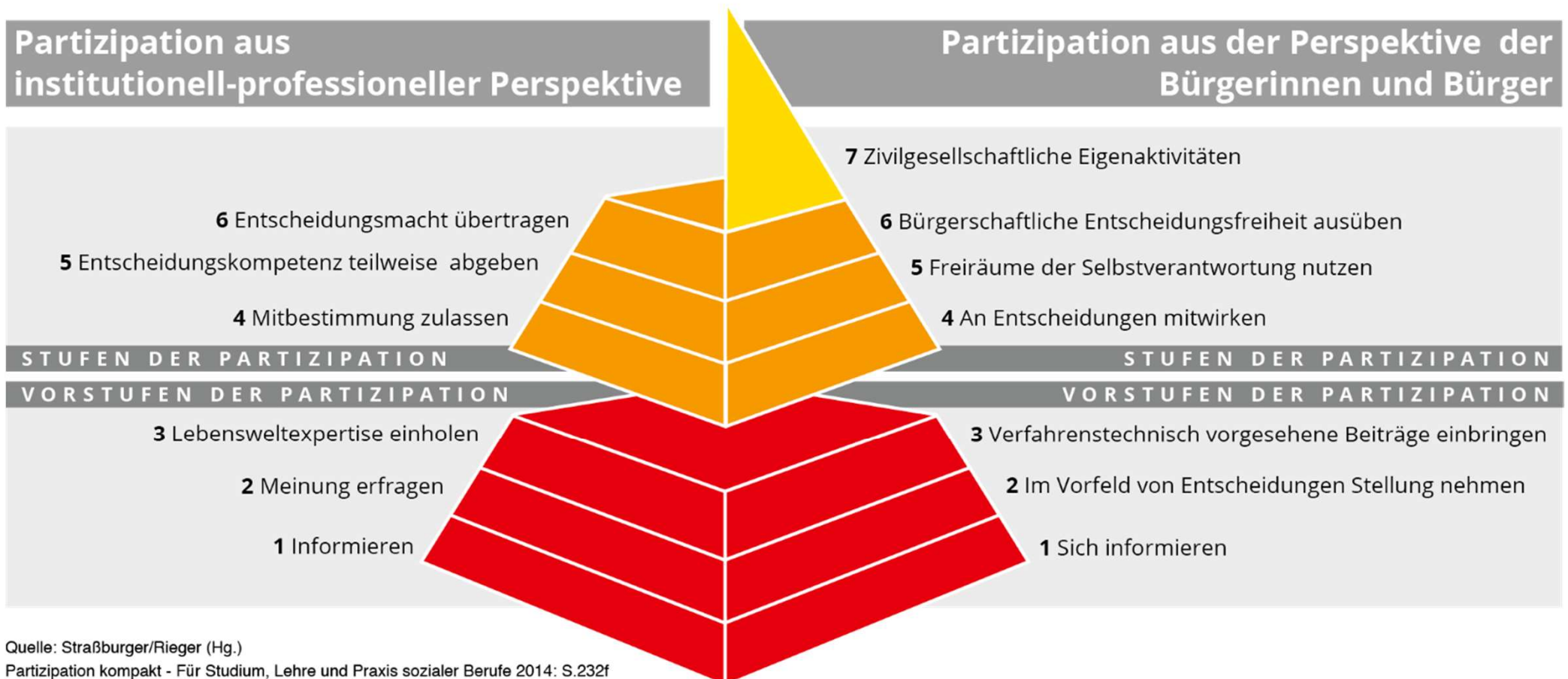
# 1. Annäherung: Beteiligung





# Beteiligung

## Die Partizipationspyramide von Straßburger und Rieger



Quelle: Straßburger/Rieger (Hg.)

Partizipation kompakt - Für Studium, Lehre und Praxis sozialer Berufe 2014: S.232f

vis à vis 2024

# Beteiligung / Partizipation

- Welche Formen der Beteiligung / Partizipation gibt es bei euch?

# 2. Annäherung: Macht und Autorität

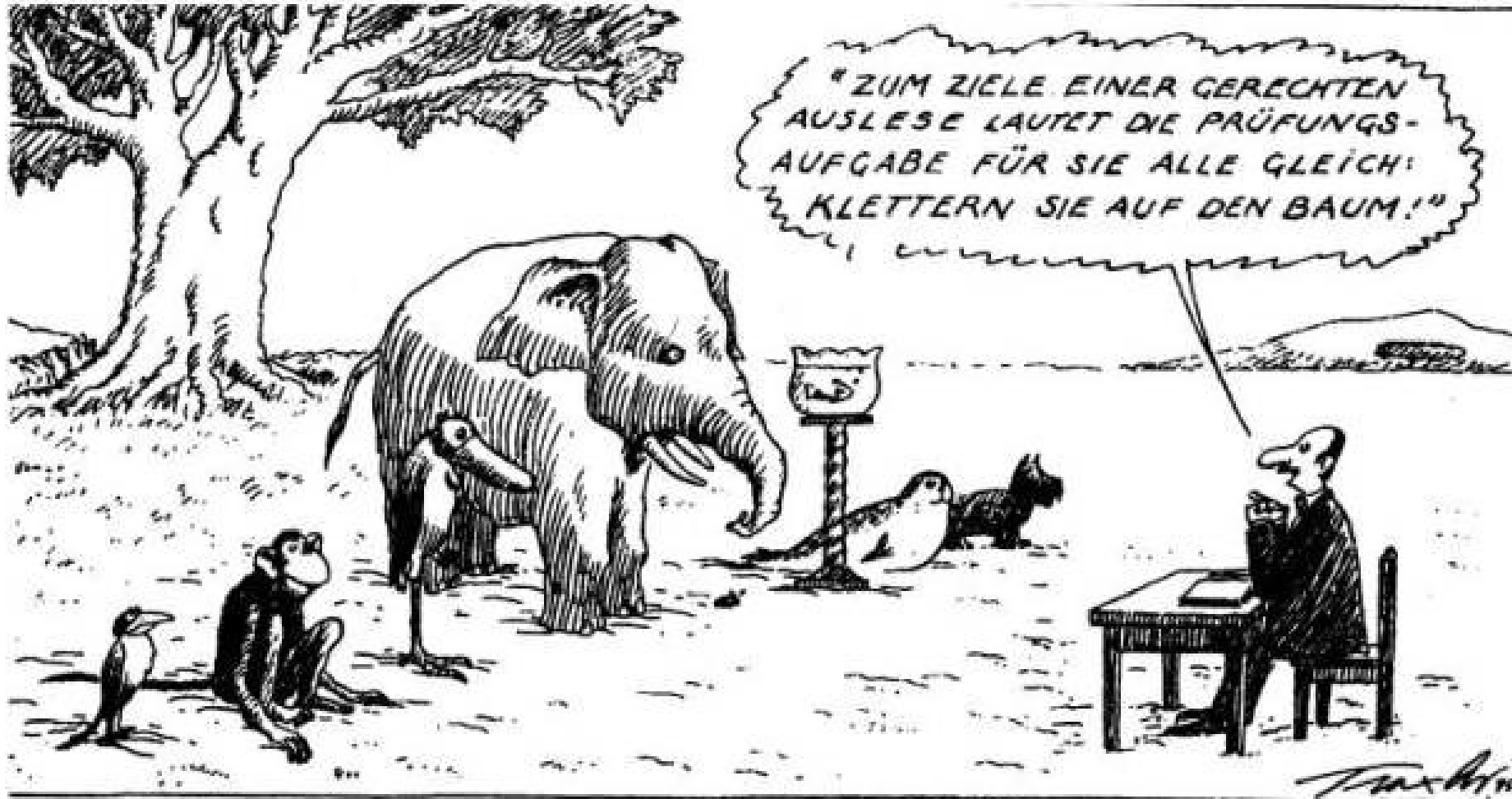
## Macht (Holger Schmidt)



Vier Grundformen der Macht

1. Aktionsmacht
2. Instrumentelle Macht
3. Macht des Datensetzens
4. Autoritative Macht

# Macht und Autorität



# Autorität (Holger Schmidt nach Popitz)

## Kennzeichen von Autorität

Persönliche Autorität entwickelt sich aus persönlicher Beziehung

1. „Autoritätswirkungen führen zu Anpassungen, die über den Kontrollbereich der Autoritätsperson hinausreichen.“
2. „Autoritätswirkungen führen nicht nur zu Anpassungen des Verhaltens, sondern auch der Einstellung.“
3. „Autoritätswirkungen sind nicht gebunden an Zwangsmittel irgendwelcher Art, sie sind aber auch mit Zwangsmitteln nicht prinzipiell unvereinbar.“
4. „Wer anderen Autorität über sich gibt, erkennt eine Überlegenheit des anderen an. Es sieht als Unterlegener zu ihm auf. Der andere, so können wir auch sagen, hat für ihn Prestige.“

(Popitz 2009: 108-110)

# Autorität (Holger Schmidt nach Popitz)

## Anerkennung

„Das Streben nach Anerkennung durch Autoritäten ist folglich auch ein Streben nach Anerkennung unserer selbst.“ (Popitz 2009: 115)

# Autorität (Holger Schmidt nach Popitz)

Autoritätsbeziehungen auf Gegenseitigkeit sind nicht immun gegen den Virus der Macht. Ist ein er der Beteiligten relativ weniger an die Anerkennung durch den anderen gefesselt, kann er die Überlegenheit relativ größerer Unabhängigkeit jederzeit ausnutzen. Mächtiger, kraft Anerkennung und Anerkennungsentzug mächtiger, ist jeweils der weniger Verletzbare.

(Popitz 2009: 157 f.)

# Autorität

- „Autorität ist im weitesten Sinne das Ansehen, das einer Institution oder Person zugeschrieben wird und bewirken kann, dass sich andere Menschen in ihrem Denken und Handeln nach ihr richten.“ [Wikipedia](#)
  - Autorität braucht
    - eine Person/Erwachsenen, der Verantwortung für die Beziehungsgestaltung und die Prozesse, die im Rahmen seines Auftrages und seiner Rolle entstehen übernimmt
    - eine Person/Kind, die **freiwillig** „Autorität“/Führung zuschreibt und anerkennt, weil Erwachsener etwas „gut“ macht, Kind ihm gerne folgen möchte, er Vorbild für es ist
- ➔ Autorität ist also nicht einseitig, sondern ein Zuschreibungs-Prozess!



# Eigene Erfahrungen mit Autorität

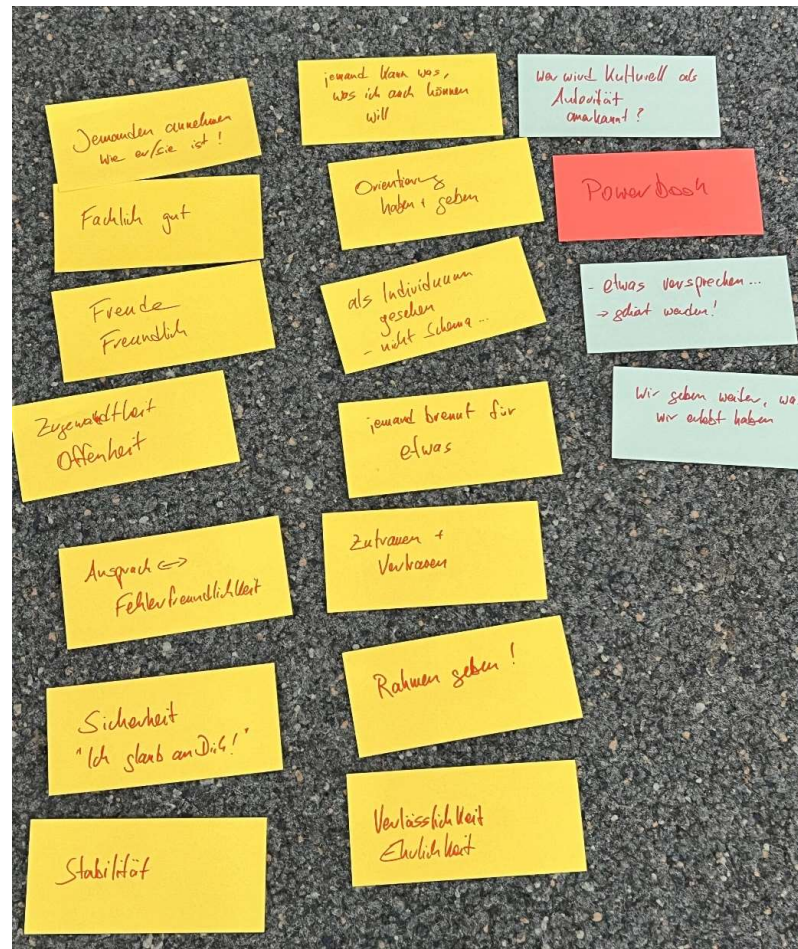
## Reflexion der eigenen Rollenmodelle und Werte

- Entscheidet, wer zuerst führt, A interviewt B ca. 20 Minuten:
- Welche Autoritäten, Rollenbilder, Führungsmodelle hast Du erlebt? Denke an die Personen aus Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter, die Dich berührt oder positive Bedeutung für dich haben. Wähle für jede Altersstufe eine Person aus:
  - Wie war diese im Kontakt?
  - Was hat diese besonders ausgezeichnet?
  - Welche Werte hatte diese Person vermutlich?
  - Welche hilfreichen Erfahrungen hat Dir diese Person ermöglicht?
  - Gibt es Unterschiede je nach Altersstufe?
- Notiert die Verhaltensweisen / Werte, die Euch aufgefallen sind.
- Rollentausch nach 20 Minuten.

# Eigene Erfahrungen mit Autorität

## Reflexion der eigenen Rollenmodelle und Werte

- Was waren entscheidende Handlungsmuster?
- Was könnt ihr daraus für eure Arbeit ableiten?



# 3. Annäherung: Polyvagaltheorie

## Drei organisierende Prinzipien der Polyvagaltheorie (Steven Porges)

### Co-Regulation

- eine unverzichtbare biologische Notwendigkeit

### Neurozeption

- Erkennen und Wahrnehmen ohne Beteiligung des Bewusstseins

### Hierarchie

- drei vorhersehbare Reaktionsweisen
  - ventral-vagal (SES)
  - Sympathisch (Kampf / Flucht)
  - dorsal-vagal (Totstellen)

# Entwicklung

## Co-Regulation...

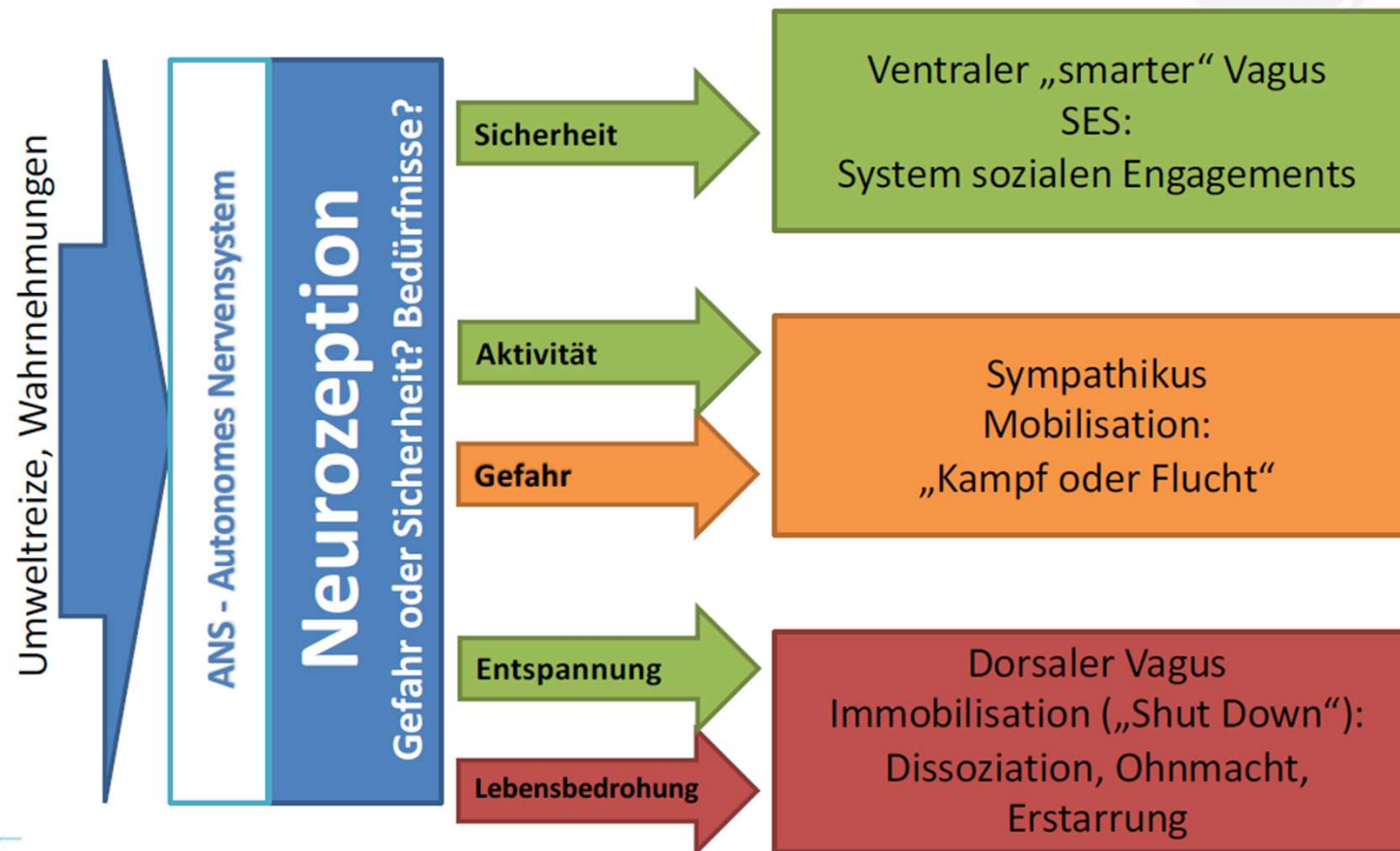


# Das Autonome Nervensystem: Die Polyvagaltheorie (Steven Porges)

Porges unterscheidet drei Subsysteme, die verschiedene Reaktionen auslösen:

- Erstarrungsreaktionen
- Kampf- oder Fluchtreaktion
- das sogenannte Social-Engagement-System (SES), ein Sicherungssystem aufgrund sozialer Interaktion

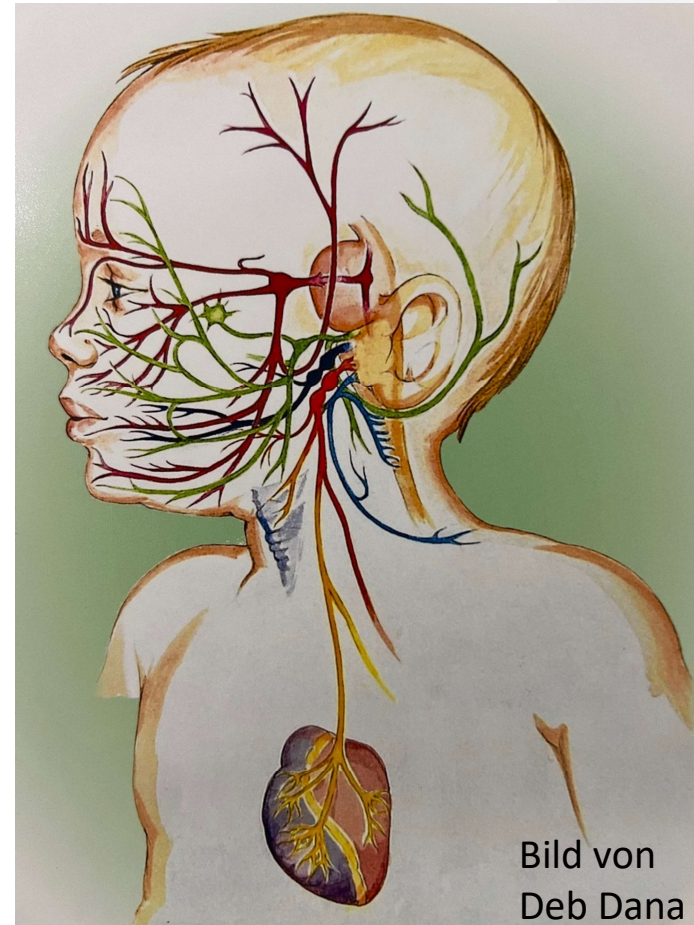
# Polyvagaltheorie – Stephen Porges



# Das System für soziale Verbundenheit

Verbindung zwischen Herz und Gesicht

- Vagus ist verbunden mit:
  - Gesichtsausdruck (emotionaler Blick)
  - Augenlider (sozialer Blick)
  - Mittelohr (Wahrnehmung Stimme)
  - Kauen (Nahrungsaufnahme, Kauen)
  - Kehlkopf und Rachen (Vokalisieren, Schlucken, Atmen)
  - Drehen und Neigen des Kopfes (soziale Gestik, Orientierung)



SyNA

[www.neueautoritaet.de](http://www.neueautoritaet.de)

# Das Autonome Nervensystem: Die Polyvagaltheorie (Steven Porges)

In dieser Reihenfolge sind die Systeme evolutionär entstanden. Erstarrungsreaktionen sind in unserem Hirnstamm verankert („Reptilienhirn“). Im Laufe der Evolution bildeten sich Muster heraus, die maximale für Kampf oder Flucht mobilisieren. Mit der Entwicklung der Säugetiere und dem Leben in Gruppen entstand das SES: es dient der Bewertung von „Freund oder Feind“ durch soziale Interaktion.



# Das Autonome Nervensystem: Die Polyvagaltheorie (Steven Porges)

Die Nutzung der Systeme erfolgt umgekehrt zur evolutionären Entstehung. Das SES dämpft Puls- und Atemfrequenz, signalisiert Ruhe und Gelassenheit und schafft Raum für soziale Interaktion. Das SES steuert die Öffnung der Augenlider, die Gesichtsmuskeln, aber auch Kaumuskel, Kehlkopf und Rachenmuskeln, sowie die Muskeln des Mittelohres. Auch das „Zur-Seite-Neigen“ des Kopfes beim Zuhören zum Beispiel wird durch das SES gesteuert.

# Das Autonome Nervensystem: Die Polyvagaltheorie (Steven Porges)

Erst bei einer Überforderung des SES treten nacheinander die anderen Reaktionsmuster in Aktion - mit der Konsequenz, die wir alle kennen: Unter emotionalem Stress ist reflektiertes Denken weniger gut möglich.

Kann das SES jedoch arbeiten, entsteht ein Kreislauf, der uns ermöglicht, in Kommunikation zu gehen, Distanz zu überwinden und Nähe herzustellen, ohne das bewusst steuern zu müssen. Es ermöglicht schnell und flexibel auf die Umgebung einzugehen, den Wechsel von ruhigen und aktiveren Phasen und schließlich das Erkennen von Gesichtsausdrücken. Das funktioniert auch schon bei Säuglingen.

# Das Autonome Nervensystem: Die Polyvagaltheorie (Steven Porges)

Es ist also ein enormer Vorteil für Kommunikation, Soziale Interaktion und Bindung, wenn ich das SES nutzen kann. Das ist dann möglich, wenn das Gefühl der Sicherheit ausreichend groß ist. Alles also, was zu meiner Sicherheit bzw. zu meinem Gefühl der Sicherheit beiträgt, fördert meine Beziehungsfähigkeit, positive Bindungserfahrungen, Empathie und Menschlichkeit.

# Das Autonome Nervensystem: Die Polyvagaltheorie (Steven Porges)

So wie das SES Atem und Puls regulieren kann, wirken umgekehrt auch Atemübungen und andere Entspannungsverfahren direkt hinein ins SES. Atmen wir zum Beispiel bewusst aus, senkt das die Herzfrequenz. Atmen wir viel und schnell ein, wird hingegen eine Stressreaktion ausgelöst.

Achten wir also auf den Atem, können wir nicht nur erkennen, ob wir uns in einem Zustand emotionaler Erregung befinden, sondern auch aktiv Einfluss darauf nehmen, uns selbst beruhigen und für Regulation sorgen. Auch Singen hilft!

# Co-Regulation

## IST ES SICHER, IN VERBINDUNG ZU TRETEN?

Das Autonome Nervensystem SENDET Signale für Sicherheit oder Gefahr und SUCHT nach ihnen.

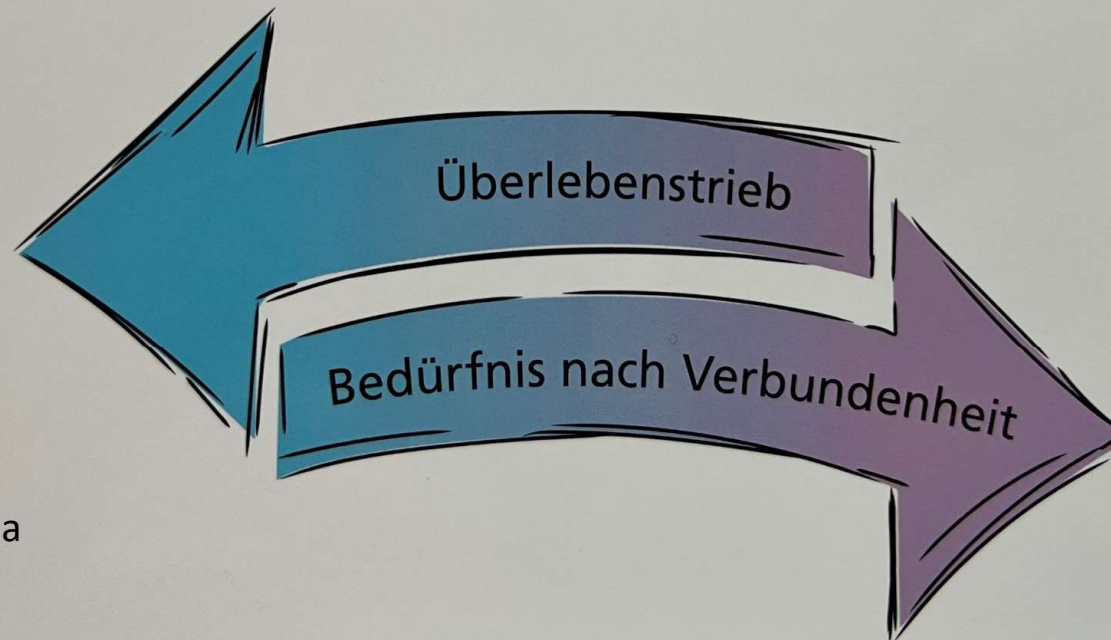


Bild von  
Deb Dana

# Co-Regulation



Bild von  
Deb Dana

Die von einem System zu einem anderen übermittelten Signale können entweder...  
**co-regulieren** oder die **Reaktivität erhöhen**

# Austausch

- Habt ihr ähnliche Erfahrungen in eurer Praxis gemacht?
- Erlebt ihr, dass euch etwas triggert?
- Konntet ihr in Eurem Alltag schon mal beobachten, dass Kinder in eine der vier Reaktionsmuster fallen?
- (Wie) Ist es mir gelungen, das Kind dort wieder herauszulocken?
- Welches eigene Verhalten oder Verhalten der Kinder lässt sich durch die Polyvagaltheorie für mich erklären?

# Trigger und Glimmer

- Trigger sind Gefahrensignale, die sympathische und dorsal-vagale (Kampf, Flucht oder Erstarrung) Zustände aktivieren. Wenn ich sie bei Kindern wahrnehme, kann ich in Co-Regulation gehen.
- Glimmer sind Augenblicke, in denen das ventral-vagale System in Funktion tritt, mit Hilfe von ihnen ist es möglich, das System zu regulieren. Wenn ich sie kenne und wahrnehmen kann, kann ich sie unterstützen und es kann „wieder“ Verbundenheit entstehen.

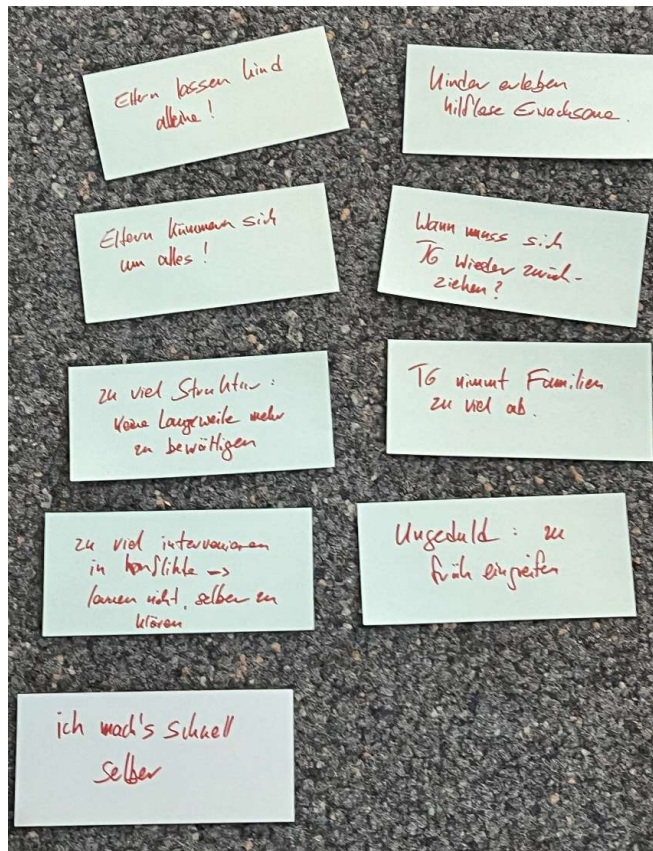


# Trigger und Glimmer

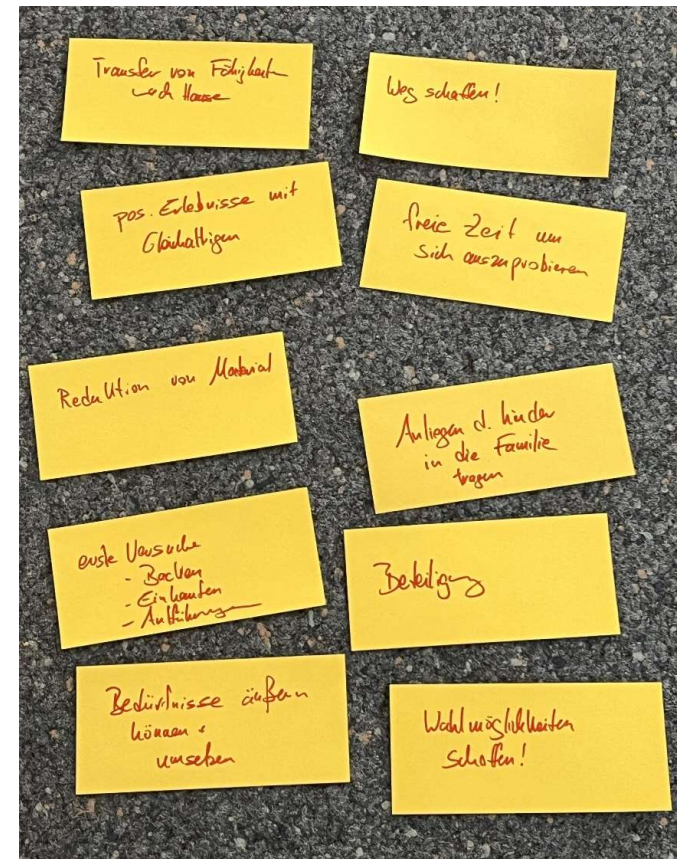
- Was kennt ihr für Beispiele von Euren Kindern. Wann werden diese getriggert?
- Was sind Trigger, die ihr bei den Kindern beobachten könnt?
- Was holt sie aus dem defensiven Zustand (Kampf-Flucht oder Erstarrungsmodus) wieder heraus (Glimmer)?

# Trigger und Glimmer

## Trigger



## Glimmer



# Selbstwirksamkeit

[https://www.youtube.com/watch?v=eYiJ6UbTs\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=eYiJ6UbTs_U)

Wie tragen wir zu „erlernter Hilflosigkeit“ bei?

Wie fördert ihr Selbstwirksamkeit in eurer Tagesgruppe?

# Ziele formulieren

## zunächst für sich selber

Schritt 1:

- Mache dir einmal für dich alleine Gedanken, welche Ziele du in und mit der Fortbildung erreichen möchtest:

**Positiv, in Gegenwart, ohne Modalverben**

- Notieren als Brainstorming
- 3 wichtige auswählen
- Austausch in Murmelgruppe

# Ziele formulieren

- Was habe ich durch diese Übung gelernt?

# Ziele formulieren

## Kritik an SMART

Wenn ich die Polyvagaltheorie und die traumasensible Pädagogik Ernst nehme, muss ich anerkennen, dass bestimmte Mechanismen alleine mit SMARTen Ziele nicht erreicht werden.

**Ich muss Umwege gehen, den systemischen Kontext berücksichtigen, einen emotionalen Zugang finden – und klären:**

**Wem dient das Ziel?!**

# Ziele formulieren

## SMART-S

Spezifisch (Kontext berücksichtigen)

Messbar

Attraktiv (Motivation und Emotionen berücksichtigen)

Realistisch (Eigenverantwortlichkeit berücksichtigen)

Terminiert

**Selbstbestimmung / Selbstwirksamkeit (Kreativität)**

# Ziele formulieren

## für die Kinder

Schritt 2:

- Welche Ziele könnte das Kind erreichen, das du begleitest?  
**Positiv, in Gegenwart, ohne Modalverben, wenn möglich SMART-S**
- Notieren als Brainstorming
- Sortieren in Reihenfolge
- Was ist das nächste Ziel? Ist das schon klein genug?
- Ökologie: Gibt es Akzeptanz in meinem Umfeld?
- Austausch in Murmelgruppe



# Entwicklungsorientierte Ziele

Entwicklungsorientierte Bildung ist, ...

...wenn Ziele mehr eine Richtung und weniger einen Endpunkt angeben.

([www.aufeigene Faust.com](http://www.aufeigene Faust.com))

**Die Ausgestaltung obliegt dann dem Kind! Es kann sich kreativ einbringen!**

**Ziele werden dann mehr wie Affirmationen gestaltet!**

# Entwicklungsorientierte Ziele

Ziele wie Affirmationen gestaltet...

Beispiele:

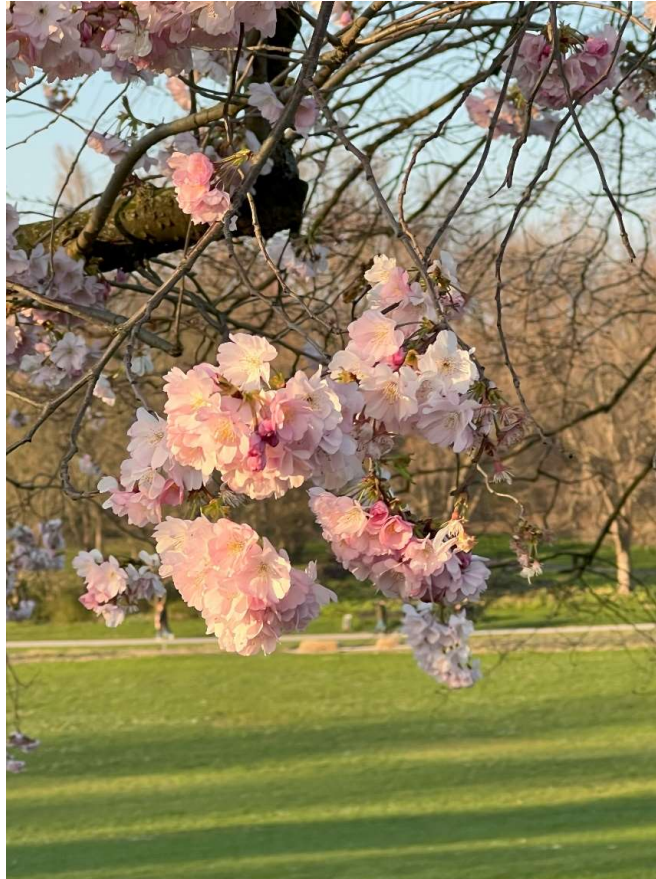
Ich habe eine Lösung gefunden...

Ich habe heute für mich gesorgt, ...

Ich habe heute zu einer guten Atmosphäre in der Gruppe beigetragen, ...

Ich habe gezeigt, was ich in der TG gelernt habe, ...

# Viel Erfolg bei der Weiterarbeit!



Impression am  
Nachmittag nach dem  
Workshop im  
Rheinpark...