



Suchen, entdecken, stärken

Wie können Eltern die Lebenskompetenzen ihrer Kinder fördern?

Cornelia Balmer, Claudia Degen, Melanie Lentze
Berufs- und Laufbahnberaterinnen, BIZ Kanton Bern

Daniela Bleisch, Co-Leitung Abteilung Erziehungsberatung Kanton Bern
Kinder- und Jugendpsychologin und Psychotherapeutin FSP
Dipl. Erziehungsberaterin-Schulpsychologin

Programm

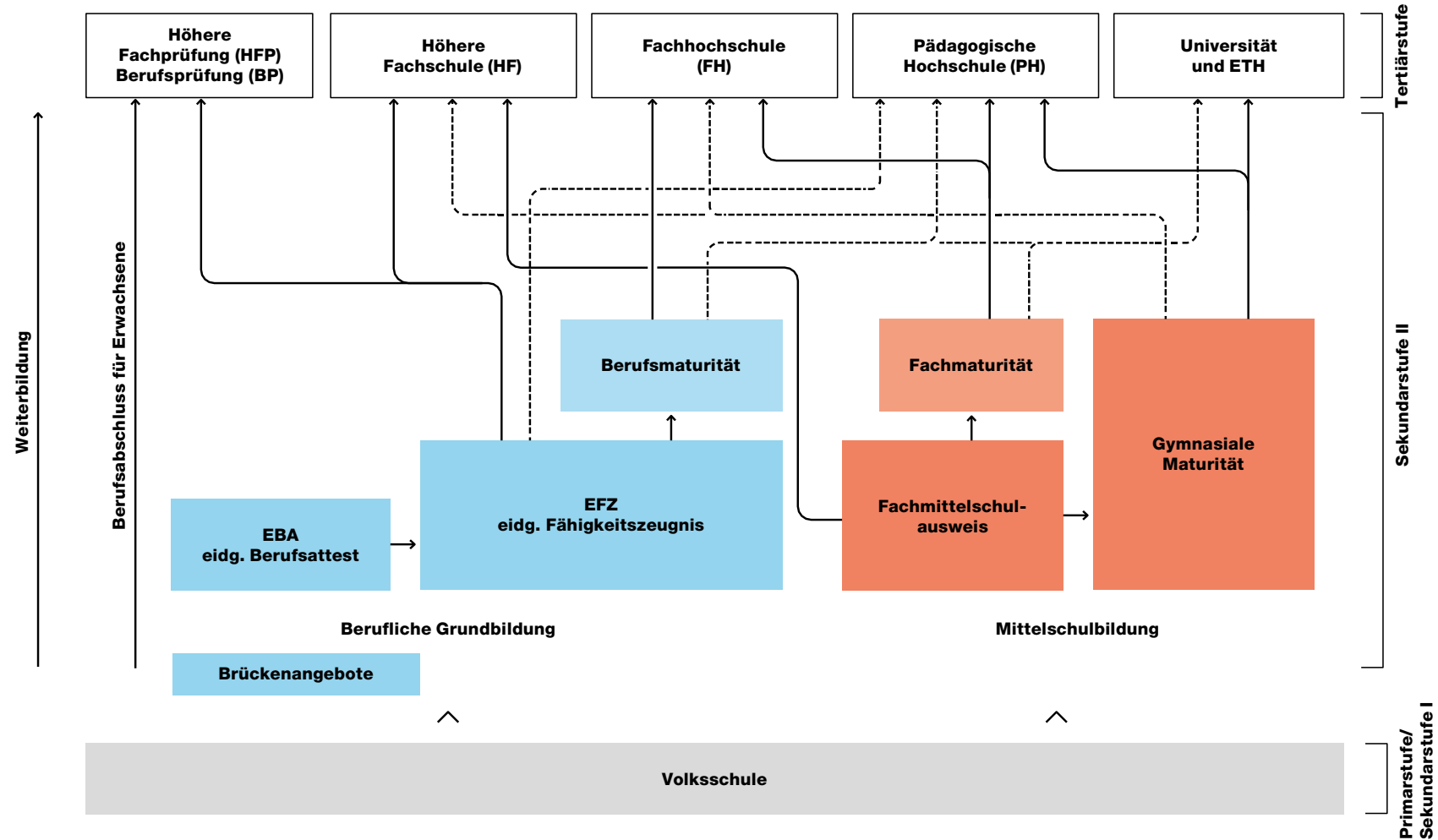
1. Bildungssystem
2. Fachreferat Daniela Bleisch
3. Fragerunde



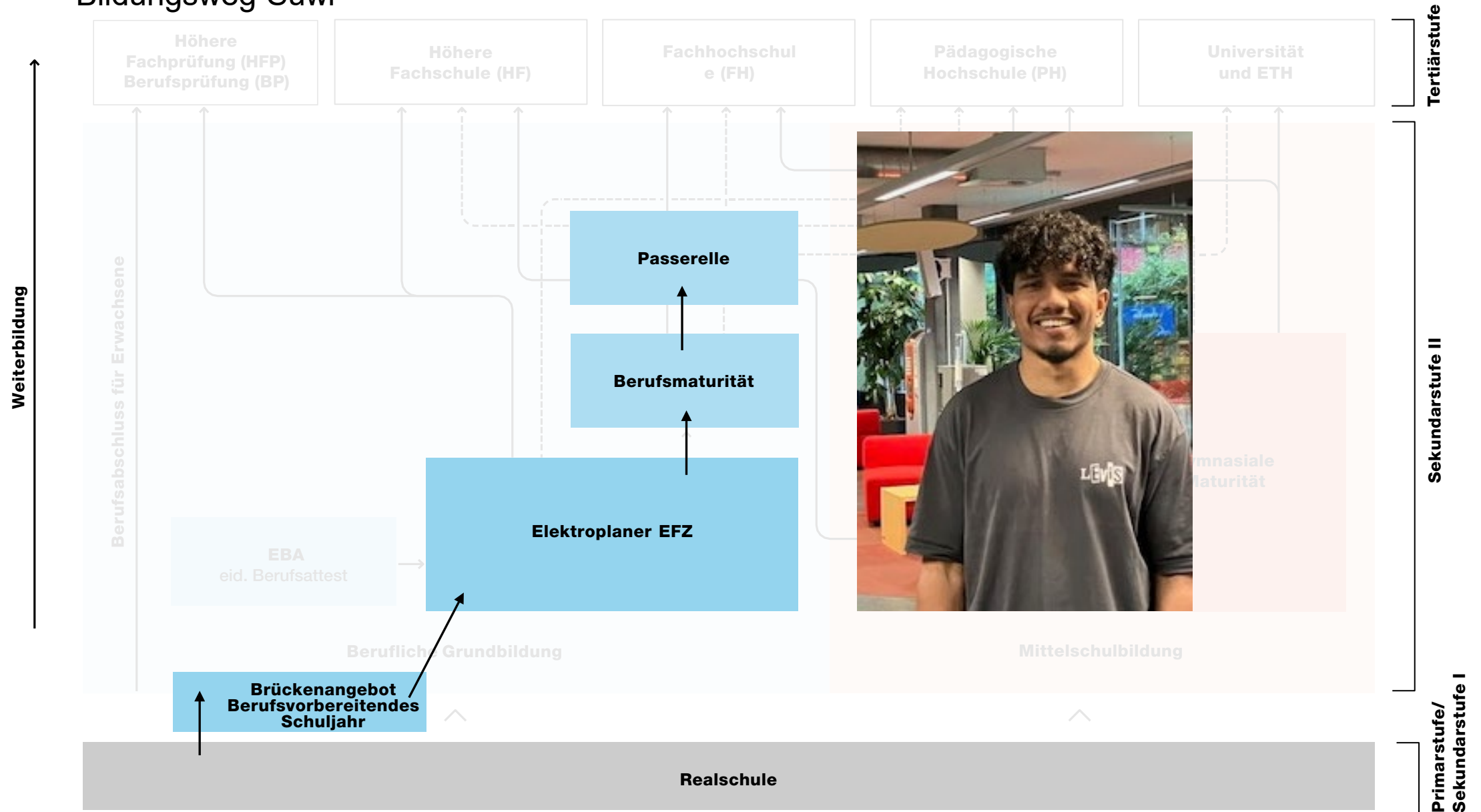
Fragen



Vielfältige Bildungswege



Bildungsweg Suwi



Wie können die Lebenskompetenzen gefördert werden?

Gefühle
zulassen

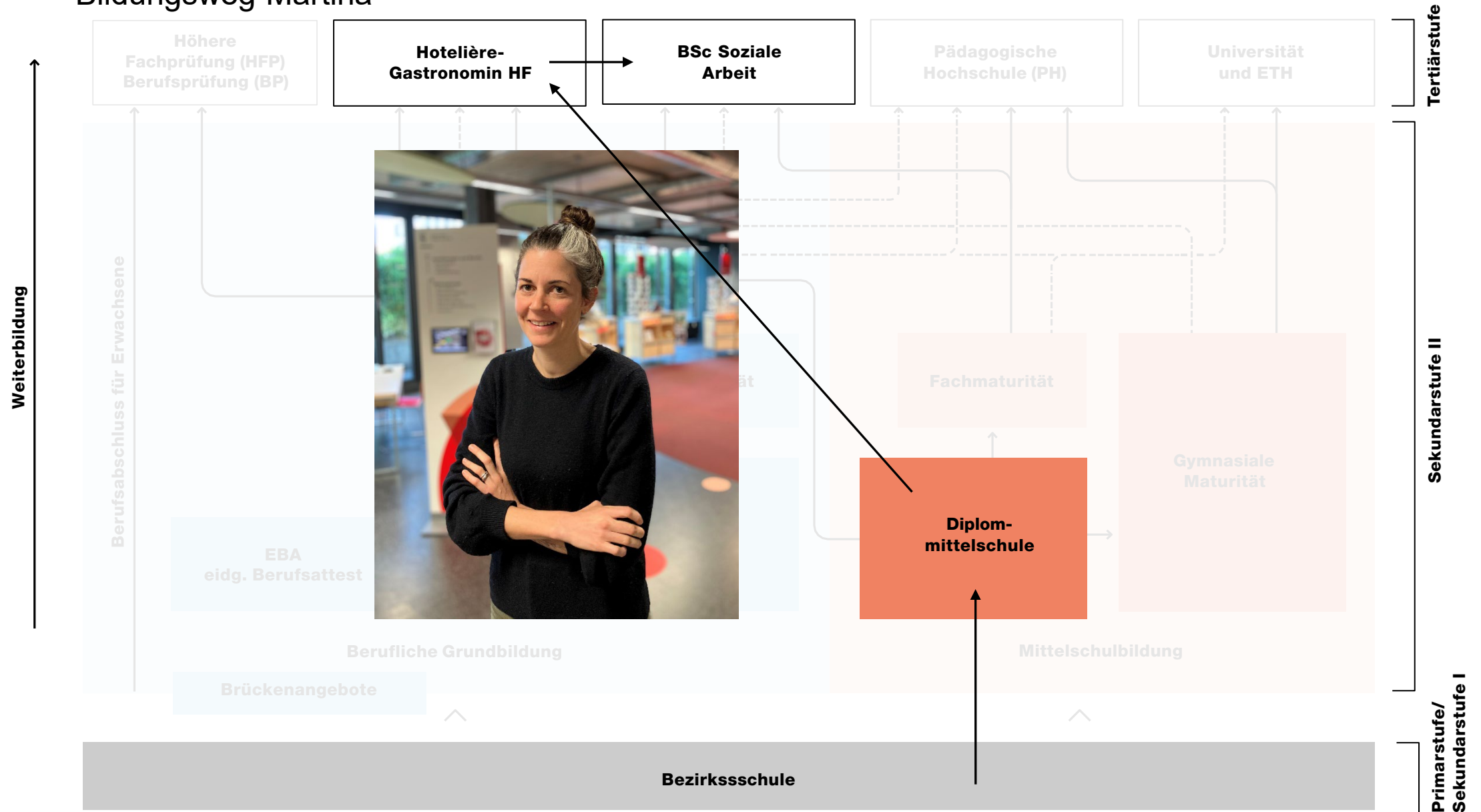
Selbstwert nicht
mit Leistung
verbinden



Über Stärken
sprechen

Raum geben
fürs Scheitern,
damit wächst
die intrinsische
Motivation

Bildungsweg Martina



Wie können die Lebenskompetenzen gefördert werden?

Balance
zwischen
Freiraum und
Kontrolle

Bedingungs-
lose Liebe



Gewähren
lassen ohne zu
werten

Raum lassen
zum Reden und
Zuhören



Kinder entdecken die Arbeitswelt

Suchen, entdecken, stärken

Wie Eltern die Lebenskompetenzen ihrer Kinder stärken können

Webinar aus der Reihe „Suchen, entdecken, stärken“
BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren Kanton Bern

Daniela Bleisch, Co-Leitung Abteilung
Erziehungsberatung Kanton Bern

Kinder- und Jugendpsychologin und Psychotherapeutin FSP
Dipl. Erziehungsberaterin-Schulpsychologin

Übersicht

- Jugendalter: Welche Entwicklungsschritte stehen an?
- Was sind Lebenskompetenzen?
- Was sind psychische Grundbedürfnisse?
- Wie können Sie als Eltern Ihre jugendlichen Kinder stärken und unterstützen?



Halten wir kurz inne:

- Was ist Ihnen heute gut gelungen?
- Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- Weshalb haben Sie dies als gut gelungen erlebt?



Entwicklungsschritte im Jugendalter

- Emotionale Ablösung von den Eltern
 - Engere und verbindlichere Beziehungen mit Gleichaltrigen
 - Erste Liebesbeziehungen
 - Entwicklung einer eigenen Identität
 - Körperliche Entwicklung
 - Ungleichgewicht in der Hirnentwicklung
- Autonomieprozess: Konflikte gehören dazu



Was sind Lebenskompetenzen?

Die Weltgesundheitsorganisation hält fest:

Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten,

- welche einen angemessenen Umgang mit unseren Mitmenschen und
- mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen.



Was sind Lebenskompetenzen?

- **Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit**
(realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Überzeugung, es schaffen zu können)
- **Beziehungsfähigkeiten** (inkl. Empathie, soziale und kommunikative Fähigkeiten)
- **Emotionsregulation** (insbesondere in Stresssituationen)
- **Problemlösefertigkeiten** (inkl. kreativem und kritischem Denken), um Entscheidungen treffen zu können





Wie können diese
Lebenskompetenzen
nun gefördert werden?

...durch die Erfüllung der psychischen
Grundbedürfnisse (nach Grawe, 2023):





Psychisches Grundbedürfnis: Bindung

Nach Goethe:

Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.

- Kinder erfahren ihre Eltern als zuverlässig und emotional verfügbar.
- Kinder erleben gleichzeitig, dass ihre Eltern ihnen etwas zutrauen und sie die Welt erkunden lassen.
- Die Beziehung ist auch im Jugendalter schützenswert und steht an oberster Stelle.



Bindung im Jugendalter:
Verfügbar sein, wenn's nötig ist

- **Kind akzeptieren**, wie es ist (und sich selber auch)
- **Gemeinsame Rituale** pflegen (z.B. gemeinsame Abendessen am Sonntag als möglicher Gesprächsanlass)
- **Zuhören**, Interesse zeigen, urteilen vermeiden
- **Nachfragen**: Wie kann ich dich unterstützen?
- 1-2 Vorschläge machen, was helfen könnte (weisst du noch, letztes Mal hast du deine Freundin angerufen... / ... hast du ein Bad genommen).
- **Eigene Hilfe** anbieten oder auf mögliche **externe Hilfsangebote** verweisen und Begleitung anbieten
- **Immer wieder verzeihen** und den nächsten Tag neu beginnen.



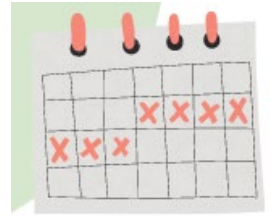
Psychisches Grundbedürfnis: Selbstwertschutz

- Das Bedürfnis nach Selbstwertschutz und -erhöhung ist eng mit dem Bindungsbedürfnis verbunden.
- Der Selbstwert ist eng verbunden mit dem Erleben von Selbstwirksamkeit (das habe ich alleine geschafft, ich bin etwas wert, ich kann etwas)
- Gleichzeitig lässt das vertraute familiäre Umfeld zu, dass auch kritische Rückmeldungen angenommen werden können.



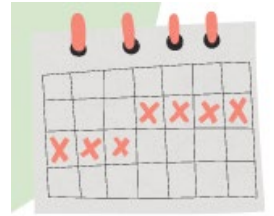
Erleben von Selbstwirksamkeit und einen positiven Selbstwert unterstützen

- **Feedback geben:** mir fällt auf, dass du immer besonders begeistert erzählst, wenn du.... gemacht hast. Das scheint dir Freude zu machen. (umgekehrt: davon erzählst du gar nicht begeistert...)
- **Mit Fragen Interessen und Stärken erkunden:** eigene Beobachtungen mitteilen und nachfragen, ob dies auch vom Jugendlichen selber so erlebt wird.
- **Selbstwirksamkeit:** eigene Erfahrungen dem Alter entsprechend ermöglichen. Als Eltern anleiten, fragen: Wie hast du das letztes Mal gemacht? Wie würdest du da vorgehen? Ich könnte mir vorstellen, dass du so oder so vorgehen könntest – welchen Weg findest du besser und möchtest du anpacken?
- **Erfolg und Anstrengung bestärken:** Das war dir wichtig, das habe ich bemerkt, weil du so gut vorbereitet oder so hartnäckig dran geblieben bist.



Psychisches Grundbedürfnis: Kontrolle, Orientierung und Autonomie

- Zu wissen, welche Regeln zu Hause oder in der Schule gelten, gibt Orientierung. Sicherheit und Orientierung geben auch vorhersehbare Abläufe und Inhalte (z.B. wie ein Test, der Tag, das Bewerbungsgespräch etwa ablaufen wird)
- Die Überzeugung, etwas selber schaffen zu können oder selber etwas entschieden haben, motiviert, etwas anzupacken. Diese Erfahrung stärkt und macht autonom.
- Ein Kontrollverlust verunsichert sehr und kann zu Hilflosigkeit und Resignation führen.



Abwägen zwischen Kontrolle, Orientierung und Autonomie

- **Basar:** Aushandeln von Regeln und Abmachungen (Ausgehen, Handyzeit, Essenszeiten, Ämtli etc.) in einem bestehenden Rahmen.
- **Alters- und entwicklungsentsprechend entscheiden lassen:** selber entscheiden lassen, bei Entscheidung unterstützen, 2-3 Alternativen anbieten.
- **Vorbild sein**, eigene Entscheidungswege sichtbar machen (perfekte Vorbilder wirken weniger gut als Vorbilder, die sich auch schwer tun)
- **Die Problemstellung vereinfachen**, in Schritte unterteilen (Was wäre die beste Lösung – und dann: was die zweitbeste, die auch noch gut wäre? Welchen Schritt könntest du als erstes machen?)



Psychisches Grundbedürfnis: Lustgewinn und Unlustvermeidung

- Wir alle streben nach lustvollen und angenehmen Erfahrungen.
- Negative Gefühle wie Angst, Schmerz, Enttäuschung oder Ablehnung werden vermieden.
- Bei Kindern ist das Leben nach dem Lustprinzip noch viel ausgeprägter. Schnelle Belohnungen sind attraktiv.
- Frustration auszuhalten, wegzustecken und weiterzumachen oder zu warten, bis sich ein Erfolg zeigt, muss zuerst gelernt werden.
- Dieser Lernprozess erfordert von Kindern und Eltern viel Geduld.



Lustvolle Erfahrungen ermöglichen und frustrierende Erfahrungen zumuten

- **Negative Gefühle zulassen** und benennen, nicht beschönigen (ist nicht so schlimm; geht vorbei).
- **Negative Rückmeldungen und Erfahrungen als Momentaufnahme** (z.B. bei einer schlechten Note: der Test war besonders schwierig, du hast dich zu wenig vorbereitet, nächstes Mal schaffst du das)
- **Wutausbrüche mit Schlagen und Beschimpfungen nicht akzeptieren**, Alternativen aufzeigen.
- Spiele verlieren lassen, zuerst Ämtli machen lassen, dann erst spielen etc.
- **Lustvolle Momente planen** und gemeinsam geniessen.

Beratung und Unterstützung

Die Erziehungsberatung bietet

- kostenlose Beratung und Sprechstunden an
- für Eltern bei Fragen zur Erziehung, im Umgang mit belastenden familiären Situationen und Konflikten
- für die Eltern alleine oder zusammen mit dem Kind/den Kindern

Informationen finden Sie hier:

[Erziehungsberatung](#)



Was nehmen Sie mit:

- Was davon war für Sie hilfreich?
- Was möchten Sie in den nächsten 2 Wochen ausprobieren?
- Inwiefern wurden Sie bestätigt in dem, was Sie bereits machen?



Fragen





26.03.2025: Suchen, entdecken, stärken (Online)

Geben Sie Feedback – Kurzbefragung 3'



Wir freuen uns auch über direkte
Rückmeldungen zum Event im
Chat.

<https://www.onlineumfragen.com/m-w9snusd4st>