



**Glück und Freude sind lernbar
Der Umgang mit Niederlagen auch**



**Psychologische Beratung
Erziehungs-, Familien-, Einzel- und Paarcoaching
Elternkurse + Sprecherin + Podcast**

Maren Tromm - ElternSchatzkiste



- ✓ Mutter von zwei Kindern Jahrgang 2009 und 2011
- ✓ Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom
- ✓ dipl. integrative Erziehungsberaterin MK
- ✓ zert. STEP Elternkursleiterin
- ✓ Kursleiterin für beziehungsorientierte Erziehung für Teenager
- ✓ Improvisationstheatertrainerin
- ✓ Vorstandsmitglied der Elternrunde Baden/Wettingen
- ✓ Vorstandsmitglied und Leitung der Kommunikations- und Marketingkommission SGfB
- ✓ Mitglied des Referentenpools für Elternbildung im Kanton Zürich
- ✓ langjährige Berufs- und Führungserfahrung in der freien Wirtschaft (Hamburg, Frankfurt, Zürich)

Einige meine Ausbildungen:

- ✓ Master in Bindungs- und bedürfnisorientierter Erziehung
- ✓ Diverse Weiterbildungen zu Neuen Autorität nach Haim Omer
- ✓ systemische Familientherapie
- ✓ Master in Transaktionsanalyse
- ✓ GFK (Gewaltfreie Kommunikation) nach Marshall Rosenberger
- ✓ NLP- Master



Das sind die 5 Schritte des Vortrags



1. Was ist Glück und wo ist es im Menschen
2. Das Gehirn – die Schaltzentrale
Entwicklung der Selbst-, und Sozialkompetenz
3. Grantig geboren?
 - Was tun, wenn Menschen schlechter mit Niederlagen umgehen können
 - Was macht (euch) glücklich
4. Praxistransfer und echte Erziehungshacks
5. Fragen, Antworten und eine Gutenachtgeschichte

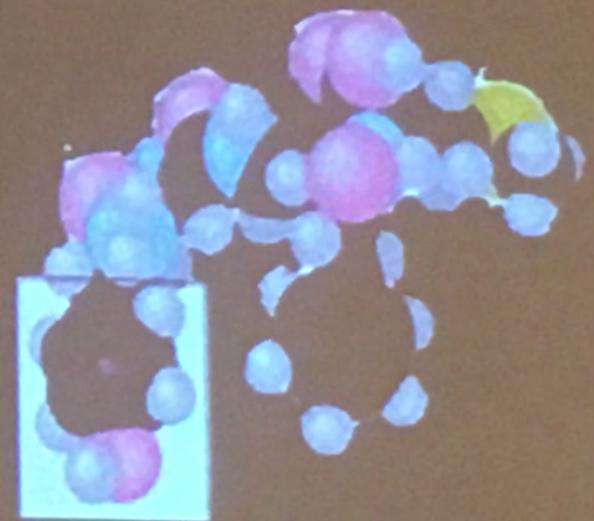
Was ist dein Glück?







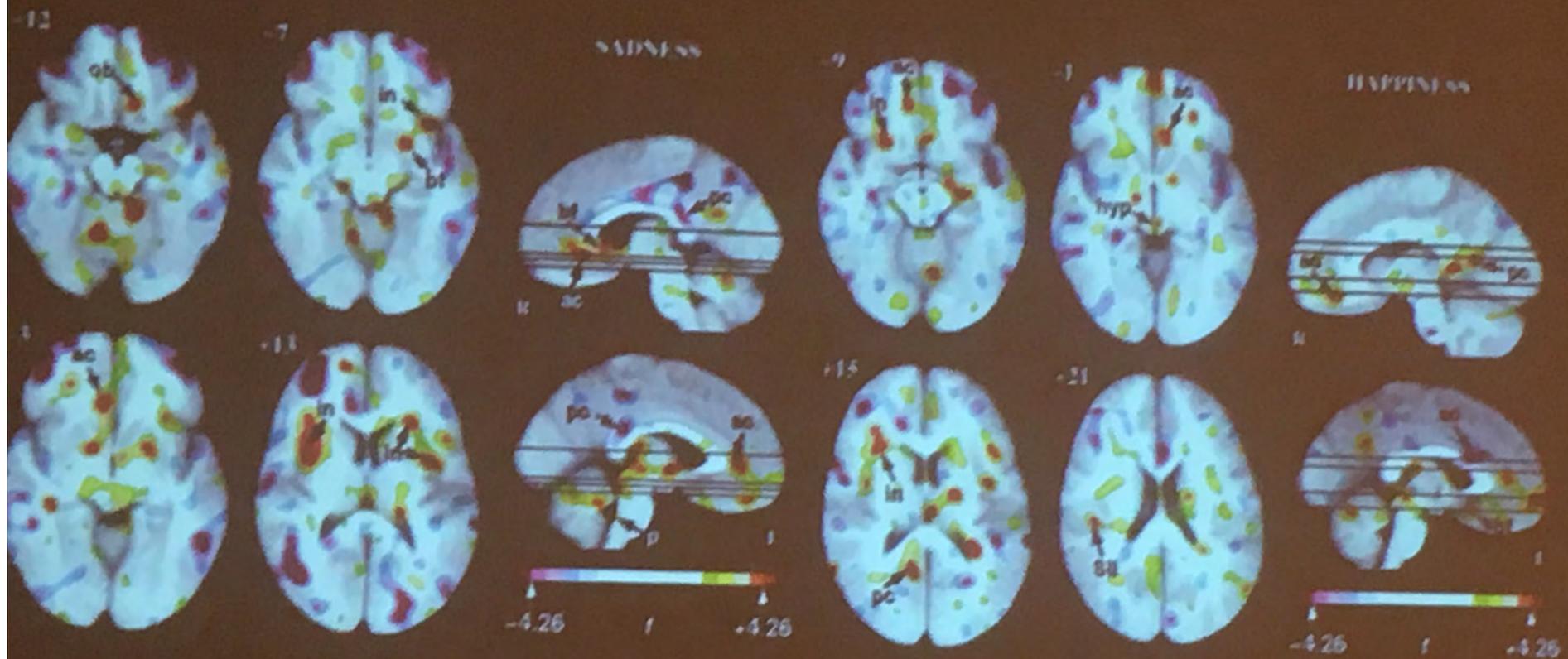
Glück ist ein Signal



beta-endorphine

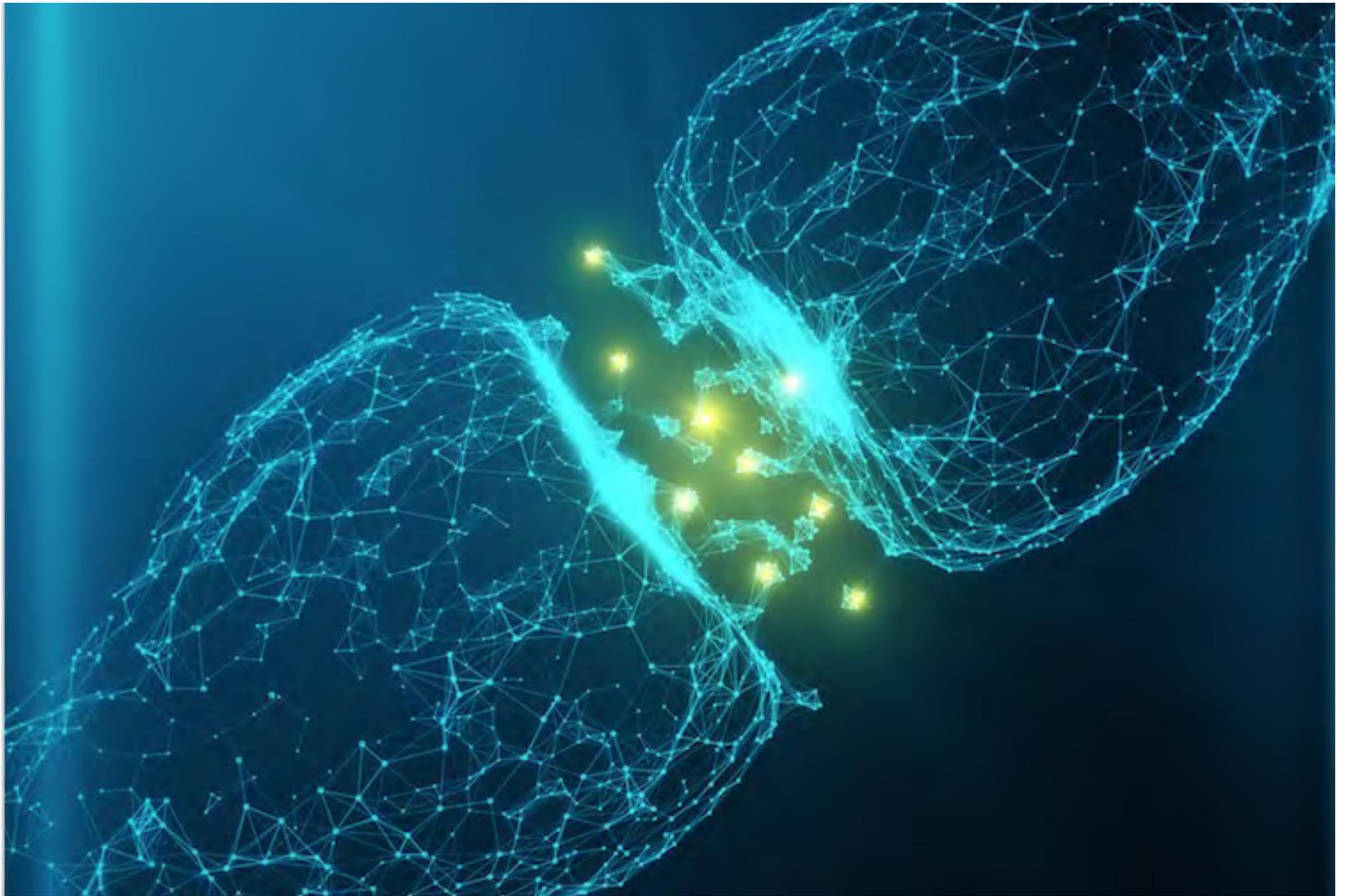
Huges and Kosterlitz, 1975
Herz and Spannagel 1995

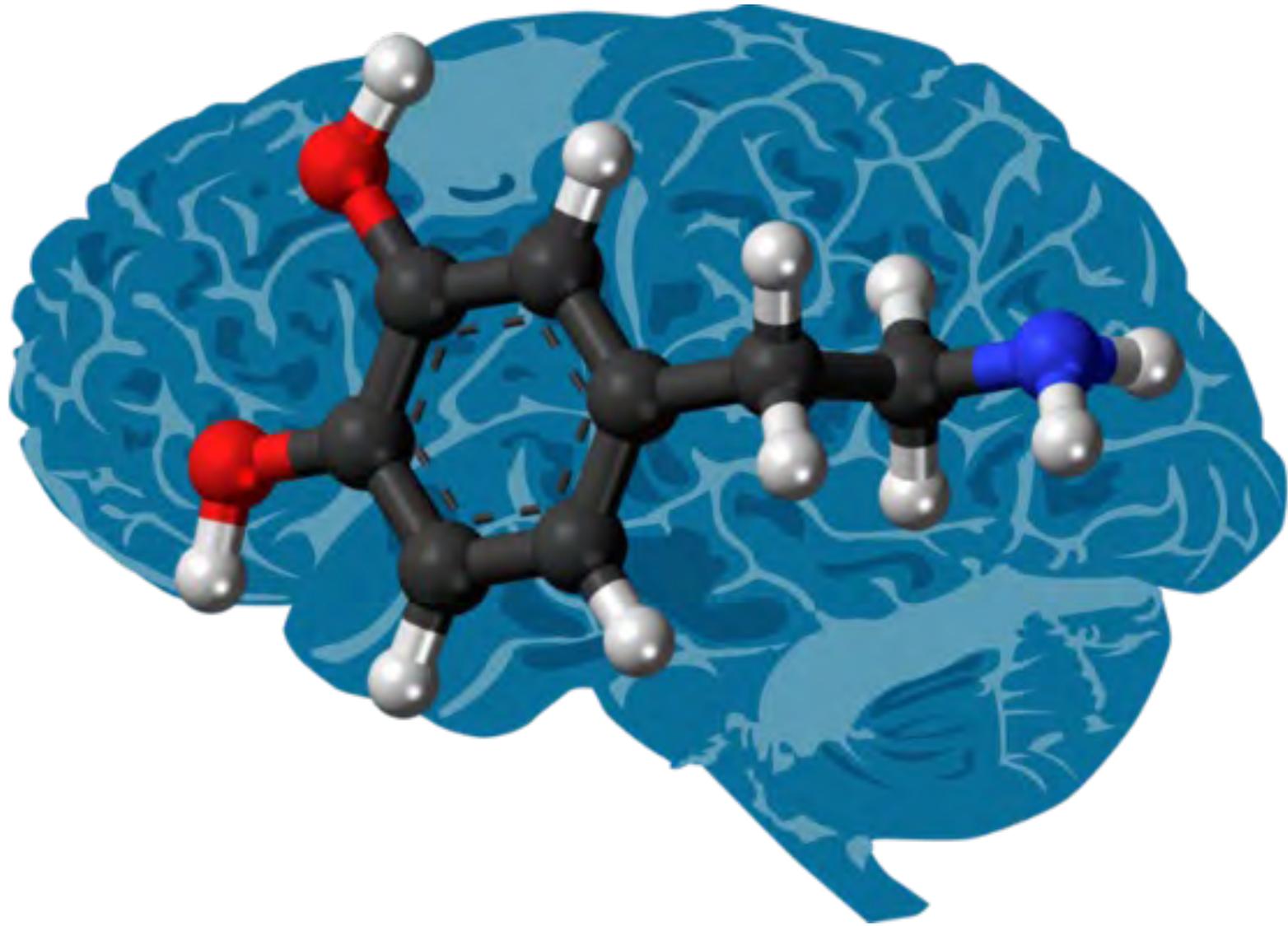
A FILM BY ALFONSO ARAU



Damasio et al. 2000







Glück ist ein Signal.

Glück entsteht im Jetzt, der Zukunft
und der Vergangenheit.

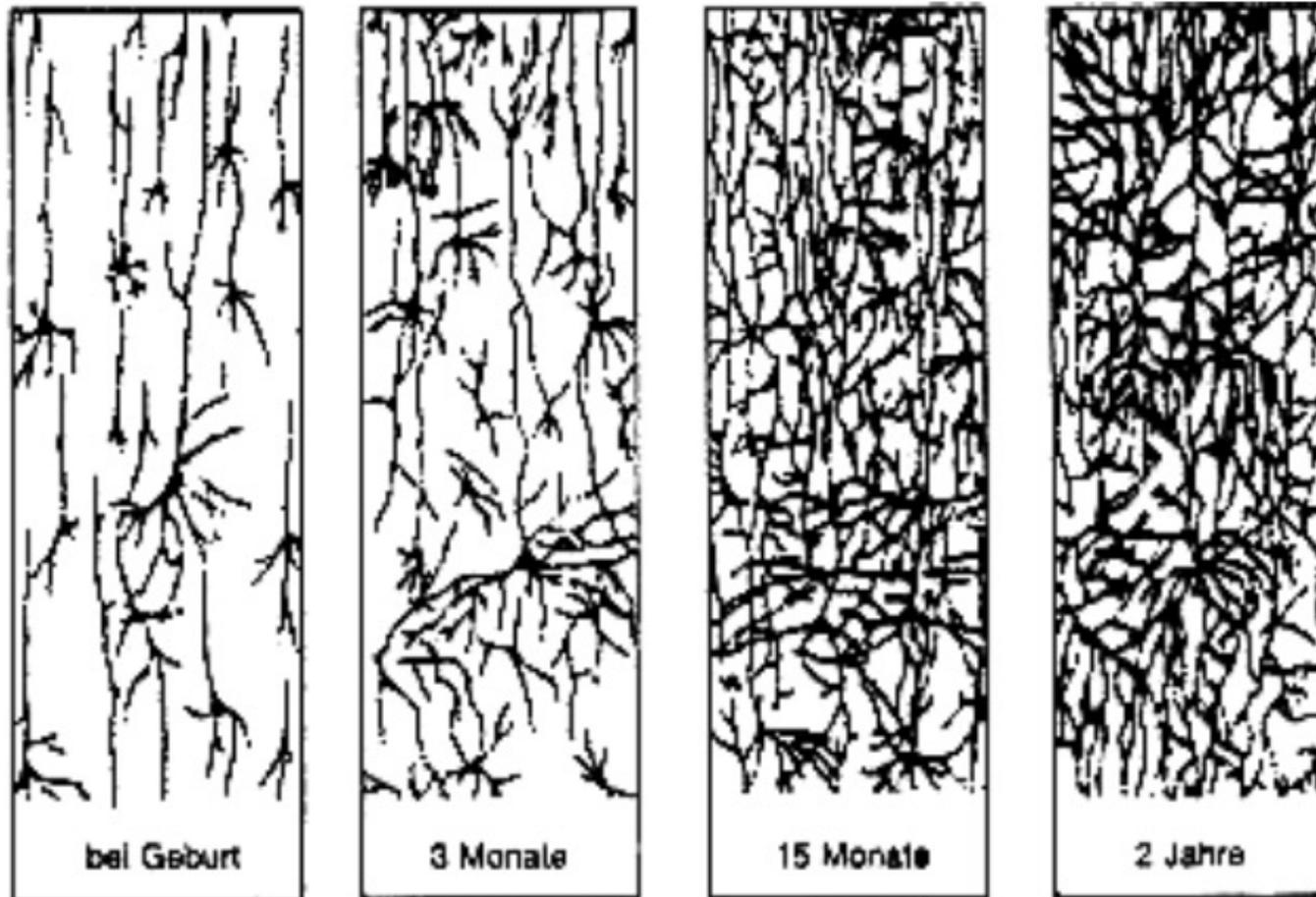
Glück steckt an.

Glück kann man verschenken.

Glück ist ein gesellschaftliches
Phänomen.



Entwicklung



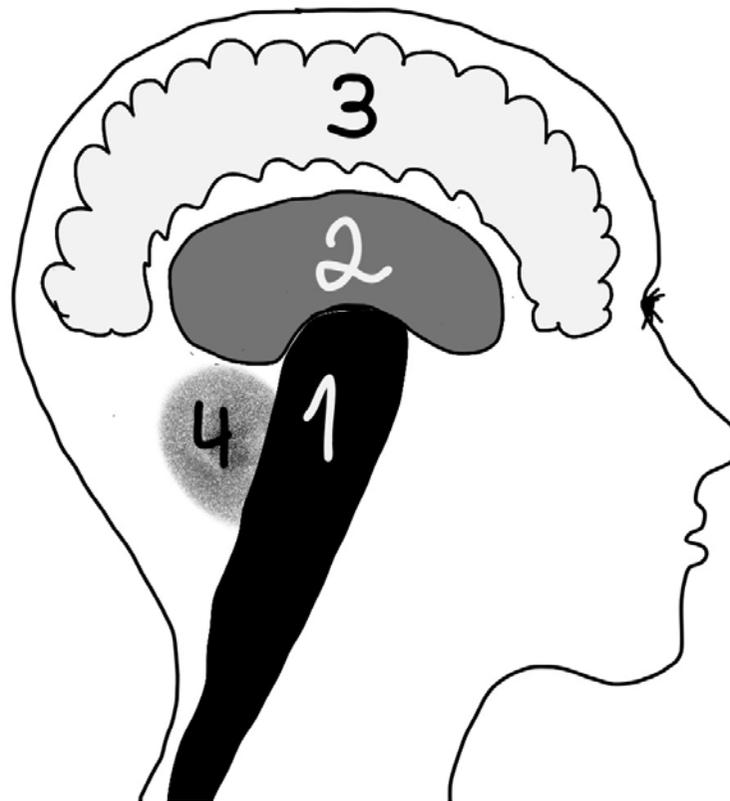
Das Gehirn – Die Schaltzentrale

Das Stammhirn

beinhaltet die Grundbedürfnisse von Geburt an: Riechen, schmecken, hören etc.

Die Amygdala Krokodilsgehirn

beinhaltet Angst, Aggression, Spontanreaktion und Sucht. D.h. wenn es gefährlich wird setzt Kampf, Erstarrung, Flucht ein. (urarchaisch) Sie ist für die emotionale Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren verantwortlich. Sie verarbeitet externe Impulse und leitet die vegetativen Reaktionen dazu ein. Und: Ich will das JETZT!



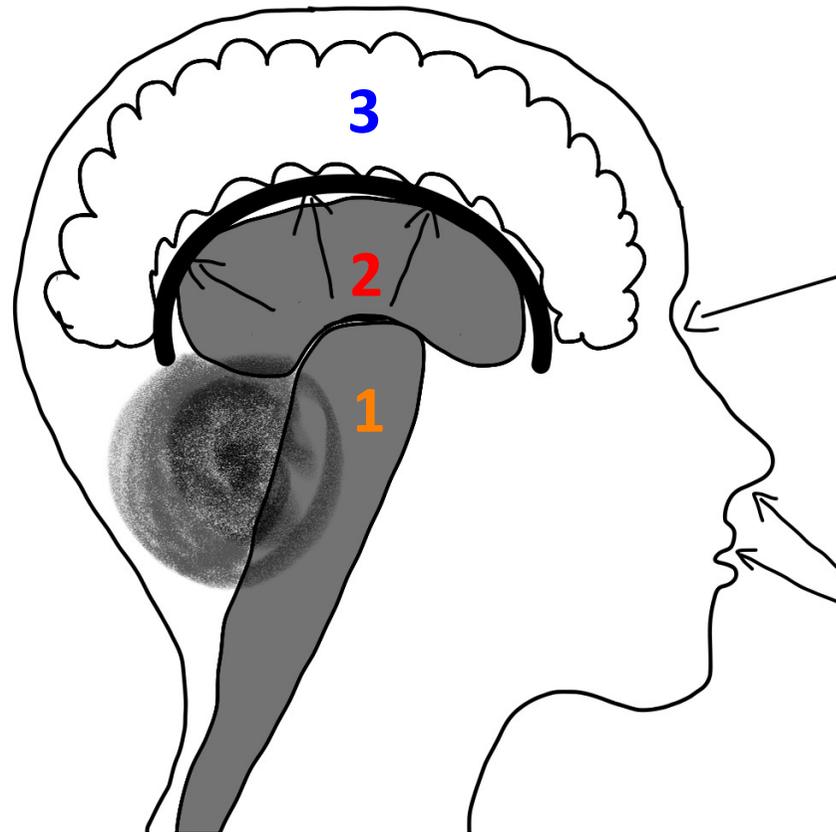
Präfrontaler Cortex Frontallappen

Er ist verantwortlich für die Perspektive Anderer, die langfristigen Ziele, für das Planen, die Zeiteinteilung, Prioritäten setzen, Ordnung, Frustrtoleranz, Belohnungsaufschub, Vernunft, Überwindung etc.



**Selbstwert,
Sozialkompetenz,
die Fähigkeit Lösungen zu
entwickeln**

Das Gehirn – Die Schaltzentrale





Was siehst, was denkst und was fühlst du, wenn dein Kind sich so verhält?

Und was tust du dann?

Rede ordentlich mit mir!!!

Hör auf mich anzuschreien!

Wenn... dann...

Es ist verzogen, frech und unverschämt!

Es macht Theater wegen NICHTS!

Mein Kind ist nicht normal. Viel zu aggressiv.

Was mache ich falsch?

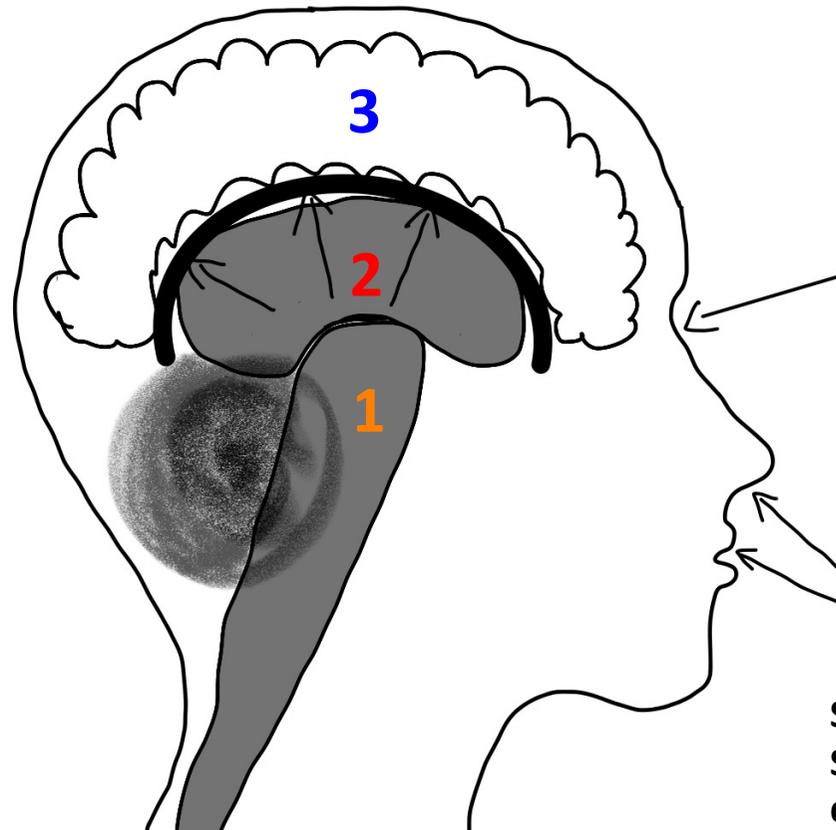
Das Gehirn – Die Schaltzentrale

Das Stammhirn

beinhaltet die Grundbedürfnisse von Geburt an: Riechen, schmecken, hören etc.

Die Amygdala Krokodilsgehirn

beinhaltet Angst, Aggression, Spontanreaktion und Sucht. D.h. wenn es gefährlich wird setzt Kampf, Erstarrung, Flucht ein. (urarchaisch) Sie ist für die emotionale Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren verantwortlich. Sie verarbeitet externe Impulse und leitet die vegetativen Reaktionen dazu ein. Und: Ich will das JETZT!



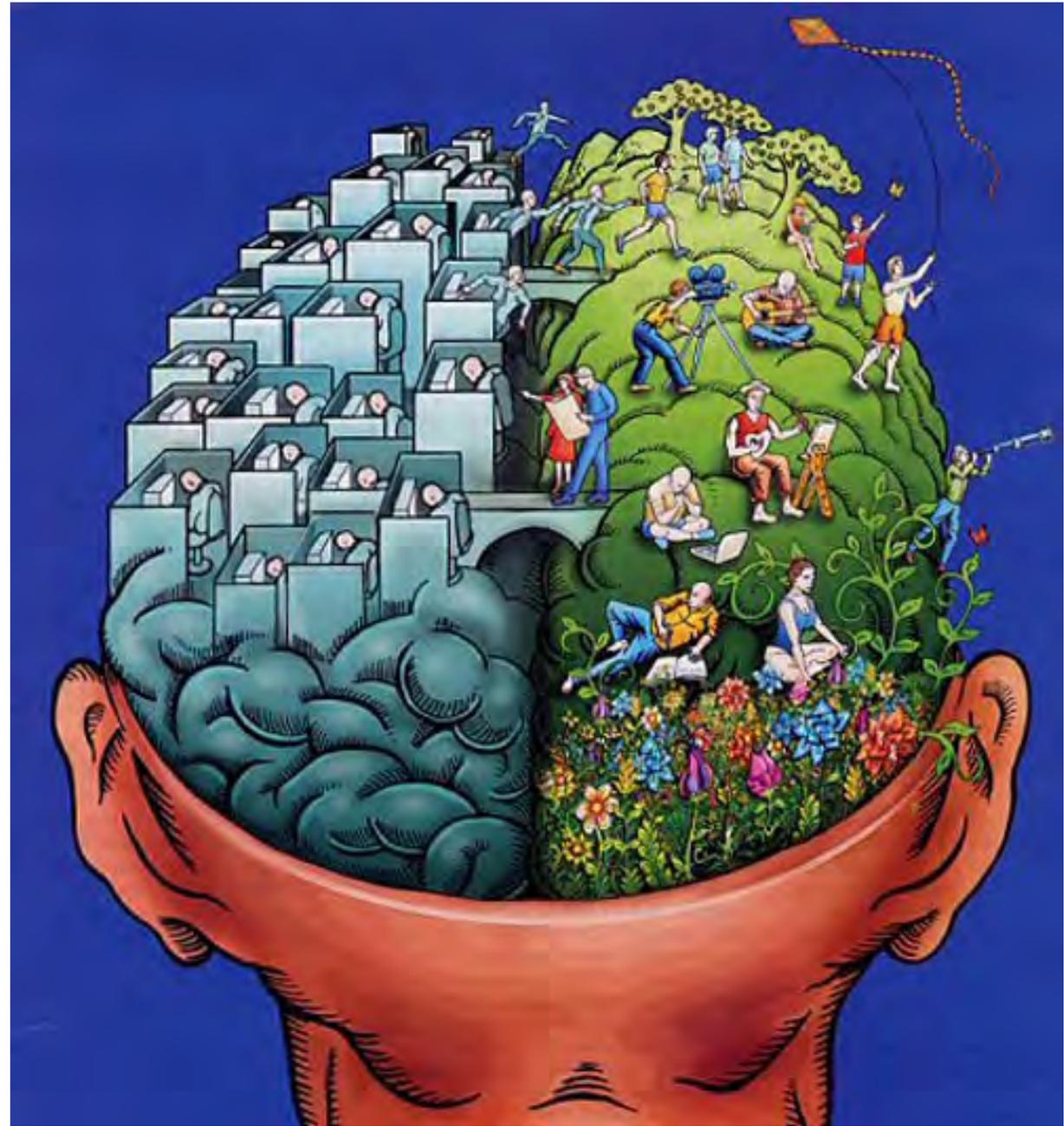
Präfrontaler Cortex Frontallappen

Er ist verantwortlich für die Perspektive Anderer, die langfristigen Ziele, für das Planen, die Zeiteinteilung, Prioritäten setzen, Ordnung, Frustrationstoleranz, Belohnungsaufschub, Vernunft, Überwindung etc.



**Selbstwert,
Sozialkompetenz,
die Fähigkeit Lösungen zu
entwickeln**

Achtung
Baustelle
linke und
rechte
Gehirnhälfte





Das Selbst kann «innerer Arzt»
oder «innerer Krankmacher» sein.

Grantig geboren?



Variabilität im einzelnen Kind

Entwicklungsprofil von Ramon



Die Rettung



Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab

Anti-Stress
Abschütteln



Anti-Belastung
Abschnauben



Distanz
Platz schaffen



Dein Kind «spuckt»



Statt:

«Wenn du noch einmal spuckst dann!!!»

«Spuck auf den Boden, in das Glas, ins Waschbecken. SPUCK!»

1. Nimm das Spucken deines Kindes nicht persönlich. Es versucht sich damit ein Bedürfnis zu erfüllen. Das Verhalten ist zumeist impulsiv und nicht gegen dich.
2. Die Gefühle deines Kindes dürfen raus, so wie sie rauskommen. Gefühle brauchen Raum.
3. Hilf deinem Kind dabei, dass die Gefühle so rauskommen, dass alle sauber bleiben.
4. Überlegt gemeinsam für die Zukunft neue Strategien für die Wut deines Kindes.
5. Hilf deinem Kind dabei, die neuen Strategien zu lernen.
6. Befrei dich von dem Satz: «Man spuckt nicht.» Jeder Mensch kann spucken. Nur eben so, dass andere Menschen sauber bleiben.

Kinder brauchen Ermutigung wie Pflanzen das Wasser!





Was macht
(dich)
glücklich?

Dankbarkeit statt ausrasten



Was Glücklich machen kann

1. Reize im Jetzt, Kaffeeduft, schaukeln, laute Musik, Kerzenschein
2. Erinnerungen aus der Vergangenheit
Indem ihr zum Beispiel Fotos des ersten Jahres oder einer schönen Ferienreise anschaut. Das schweisst zusammen und schenkt positive Energie. Eine Playliste mit Musik, die dich positiv stimmt.
3. Vorfreude
Auf was freust du dich? Jeden Tag?
4. Bindung, Verbindung
Gehe mit Menschen in echte Verbindung. Durch einen längeren Blick, eine Berührung, einen gemeinsamer Spaziergang, eine Autofahrt, kuscheln, kitzeln, mit Papa Fussball spielen.
5. Einfach mal fragen: Wie geht es dir? Wie ist das gerade für Dich?
Viel zu oft gehen wir von Dingen aus, die gar nicht stimmen. Gespräche über Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen gehen im hektischen Familienalltag oftmals unter. Nehmen Sie sich regelmässig oder wenn es nicht gut zu und hergeht, Zeit für ein Gespräch, eine liebe Umarmung oder einen Kaffee/Kakao.



Was Glücklich machen kann

6. Im Flow sein.

Dinge tun, bei denen man Raum und Zeit vergisst und ganz vertieft ist, in das was gerade ist. Kinder können dies sehr gut. Erwachsene haben dies oft verlernt und müssen dies erst wieder lernen. Durch Meditationen, Yoga, Achtsamkeitsübungen.

7. Dankbarkeit

Für was bist du dankbar? Drücke dies aus. Eine SMS, Mail, Postkarte oder einen Zettel aufs Kopfkissen, in die Brotdose, hinter den Scheibenwischer klemmen und seine Dankbarkeit ausdrücken. Auch in Krisensituationen kommen Dankesbekundungen eskalierend an.

8. Wohlworte

und Worte der Ermutigung. Es macht glücklich, wenn jemand an einen glaubt, Hoffnung, Zuversicht und Glaube ausdrückt.

9. Wünsche klar äussern und andere nach ihren Wünschen fragen.

10. Hilfeleistung

Jemandem helfen macht glücklich.

Verbindung ist Glück. Verstanden werden ist Glück. Sein dürfen auch.



Was Glücklich machen kann

11. Sich überwinden

Viele empfinden Glück, wenn sie es endlich geschafft haben, die Steuererklärung abzugeben. Glück ist eine Überwindungsprämie. Auch Kinder brauchen Gelegenheiten, um sich zu überwinden.

12. Ziele erreichen – Abenteuer erleben

Den Halbmarathon laufen, das Schwimmbadzeichen geschafft, die Matheprüfung überlebt, den Berg erklommen, Wellenreiten ausprobiert, im Spielwarenladen nichts gekauft, ruhig geblieben – ich kann!

13. Freiräume

Schaffe zwischendurch kleine Freiräume für deine Kinder, deine Partner:in, indem du eine Aufgabe übernimmst, die normalerweise sie/er erledigt. Sei es das Abwaschen, den Kindern die Zähne putzen, das Auto waschen oder den Schulthek packen. In dieser Zeit kann sie oder er eine kleine Verschnaufpause einlegen.

14. Singen

Es stimmt, dass gemeinsames Singen glücklich macht.

TAGESMOTTO:

**VERWIRRE SIE
MIT GUTER LAUNE.**



**LACHEN
MACHT HAPPY**

Was Glücklich machen kann

15. Meditationen

helfen Menschen sich zu zentrieren. Sich zu lösen von den To do Listen und ins Hier und Jetzt zurück zu kommen. Gibt es auch für Kinder.

16. Das Tagebuch des Glücks. Schreibe jeden Tag 5 Dinge auf, die dich freuen, die dich glücklich gemacht haben. Ein Geruch, ein Geräusch, ein Bild. Was ist es bei dir?

17. Witze, Humor

Vielleicht gibt es etwas über das du lachen kannst. Klebe dies gut sichtbar in den Küchenschrank, die Schreibtischschublade oder an einen Ort, der dir dienlich ist. Immer wenn du drohst abzurutschen, gehe dorthin und schau dir das an.

18. Umgebe dich mit glücklichen Menschen. Sie stecken an.

19. Besorge dir etwas Felliges. Denn Fell streicheln macht glücklich.

20. Was Lächelndes im Zimmer ebenfalls. Ein Poster, Plakat, Postkarte.

21. Zuhören zuhören zuhören, einfühlen, einfühlen, vergefühlen!!!



GLÜCKLICH SEIN IST EIN ZIEL!



Kümmern Sie sich um Ihr Glück und um das Glück ihrer Mitmenschen, denn sie können das eine nicht ohne das andere haben.

Epikur

MAN 
bekommt
die Welt
nicht besser
=> GEMECKERT <<



Über mich und meine Angebote



Psychologische Beratung
Erziehungs-, Familien-, Einzel- und Paarcoaching
Elternkurse + Sprecherin + Podcast

Folien und Newsletter



Was denkst und tust du, wenn dein Kind «aus dem nichts» tobt, schreit oder haut?

Neulich fragte mich eine Klientin, was sie in folgendem Falle tun sollte.

Es ist morgens und höchste Zeit aus dem Haus zu gehen. Ihr Sohn (12) sucht seine Sporthose und motzt. Im Vorbeigehen haut er seine Schwester (8), die bis dahin noch recht gut drauf war. Sofort schreit sie los: «Du dummes, ich H A S S E dich!» Meine Klientin, die zufällig in der Mitte der Beiden stand, bekommt im Eifer des Gefechtes auch einen «Schlag» ab. Ohnehin schon genervt von dem Theater war das zu viel für sie. Sie schreit: «Geht's eigentlich noch? Wie oft habe ich dir schon gesagt: Organisier dich besser und lass deine Schwester in Ruhe! Wir hauen und schreien nicht!!! Hast du das gehört???? Immer dasselbe mit dir!!!»

Darf ich einen Vergleich anstellen? Einen Szenenwechsel anfügen? Stell dir vor: Du bittest eine Freundin dich zum Bahnhof zu fahren. Es ist wichtig, dass du diesen Zug erwischst. Ihr fahrt rechtzeitig los. Findest du. Doch es staut. Noch 4 Minuten bis der Zug abfährt. Ihr seid noch immer im Auto. Hand aufs Herz, was würdest du dir in dem Moment von deiner Freundin wünschen? Dass sie dich anneckert und dir sagt, dass du dein Zeitmanagement nie im Griff hast? Dass sie dir das schon 1.000

Meine aktuellen Impulsreferate

Auch
als
Online
Input



Umgang mit
starken Gefühlen



Der Umgang mit Frust
und Niederlagen ist
lernbar - Glück auch



Warum Eltern laut
und Kinder taub
werden



Grenzen und
Konsequenzen



Hört endlich auf
zu streiten!



Pubertät ist, wenn
Eltern und Schule
mühsam werden



Stärke statt Macht
Neue Autorität



Gelassen die
Wackelzahn-
pubertät meistern



Kompakter, geführter Selbstlernkurs: Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress

Stell dir vor, dein Kind reagiert schwierig und du bleibst ruhig und gelassen. Weil du besser verstehst, was du und dein Kind brauchen und du Strategien dafür hast. In 6 Schritten lernst du das beste Wissen aus diversen Elternkursen, der Neuen Autorität und der bedürfnisorientierten Erziehung kennen und anwenden. Der begleitete Selbstlernkurs nimmt dich an die Hand und gibt dir jede Menge Wissen und konkrete Tipps wie du gelassen bleibst, Grenzen setzt und wie du Streitigkeiten friedlich löst.

- 4 ausführliche Theorievideos
- 4 Arbeitshefte als pdf zum Download
- 8 Kurzvideos mit Rollenspielen und Anleitungen, wie du es anders machen kannst.
- BONUS: Zwei Live-Gruppenabende per Videokonferenz, in denen ich live Fragen beantworte. (freiwillig)
- Alle Aufzeichnungen und Unterlagen, stehen dir wann und wo du willst für ein Jahr zur Verfügung. Auch nach dem Kurs.
- Humorvoll aufbereitetes Expertenwissen aus den neuesten Erkenntnissen und seit Jahren bewährten Elternkursen.



Kosten: 190 Franken pro Familie

Begleiteter Best-of-Elternkurs mit Tiefgang Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress

Stell dir vor, dein Kind reagiert schwierig und du bleibst ruhig und gelassen. Weil du besser verstehst, was du und dein Kind brauchen und du Strategien dafür hast. In 12 Schritten lernst du das beste Wissen aus diversen Elternkursen, der Neuen Autorität und der bedürfnisorientierten Erziehung kennen und anwenden. Ich nehme dich 5 Monate an die Hand und gebe dir jede Menge Wissen und konkrete Tipps wie du gelassen bleibst, Grenzen setzt, wie du Streitigkeiten friedlich löst und vieles mehr.

- 5 Monate meine persönliche Begleitung
- 8 interaktive und sinnvoll aufeinander aufgebaute Videomodule, in denen du Schritt für Schritt lernst, wie du dich und deine Kinder gelassen und sicher durch den Hindernisparcours des Lebens manövrierst.
- 4 Stopps, in denen ich all deine Fragen beantworte. (Video - Gruppencoachings)
- Alle Aufzeichnungen und Unterlagen, stehen dir wann und wo du willst zur Verfügung. Auch nach dem Kurs.
- Humorvoll aufbereitetes Expertenwissen aus den neuesten Erkenntnissen und seit Jahren bewährten Elternkursen.
- Orientierung und Halt für deinen Alltag.
- Eine coole Community aus anderen Eltern, damit du dich ab sofort nicht mehr wie ein alleingelassener Alien fühlst.



Podcast

Podcast
für Eltern &
Fachpersonen

STEP



ElternSchokolade



- 18 JAHRE HALTBAR -
EIN ELTERNRATGEBER MIT ÜBERRASCHENDER WIRKUNG

ElternSchokolade

Nicole Huser, Musiktherapeutin und Maren Tromm, dipl. psychosoziale Beraterin von der ElternSchatzKiste beleuchten eure Elternfragen mit dem mehrfach ausgezeichneten Elternprogramm STEP - dem Systematischen Training für Eltern und Pädagogen. Den kostenlosen Podcast findest du auf allen gängigen Streamingdiensten wie Spotify, Apple Music, Anchor und Co.. Du brauchst dich nirgends anmelden oder registrieren. Einfach «Podcast **ElternSchokolade**» in einer Suchmaschine eingeben und schon kannst du gratis zuhören. Freu Dich auf 100 Ideen, Antworten und neue Perspektiven für mehr Gelassenheit und Freude im Umgang mit Kindern.

Wenn du eine Frage für das Expertenteam hast, schreib an
elternschokolade@gmail.com.

«Ein Elternratgeber mit überraschender Wirkung.»

Neu: Schluss mit Schimpfen



- ✓ Wie du dich und dein Kind besser verstehst – der Schlüssel zum harmonischen Miteinander
- ✓ Ideen und Lösungen für etliche Familienklassiker
- ✓ Was du tun kannst, wenn dein Kind nicht hört und dich an deine Grenzen bringt
- ✓ Wie du klare Ansagen machst und dabei gleichzeitig liebevoll bleibst
- ✓ Wie du Kinder ermutigst, Selbstverantwortung zu übernehmen
- ✓ Zum Buch gehört ein **Downloadbereich mit etlichen Videos und Karten.**

Zur
Weiter-
gabe

Maren Tromm
ELTERN-SCHATZKISTE



Vorträge für Eltern und Fachpersonen

in Kitas, Kindergärten, Schulen,
Familienzentren und z.B. Firmen
beispielhafte Themen

- ✓ Warum Eltern laut und Kinder taub werden
- ✓ Grenzen und Konsequenzen
- ✓ Hört endlich auf zu streiten
- ✓ Halt mich fest – lass mich los
- ✓ Neue Autorität
- ✓ Pubertät

Kompakter Best-of Elternselbstlernkurs

geführter Selbstlernvideokurs für Eltern
und Fachpersonen, die nachhaltig
Veränderung wünschen

Für Eltern und bald für Schulen

Erziehungs-, Einzel-, Paar-, und Familienberatung

- ✓ im Familienzentrum Baden
- ✓ auf einem Spaziergang in der Natur
- ✓ Online via Zoom
- ✓ Am Telefon

Podcast

Elternschokolade



Homepage

Newsletter

Maren Tromm

eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin
integrative, systemische Erziehungsberaterin
Expertin für Erziehung, Beziehung
Selbstwert und Familienleben

079 665 72 03

hallo@marentromm.ch

www.elternschatzkiste.ch



Vielen Dank für ihre
Aufmerksamkeit.