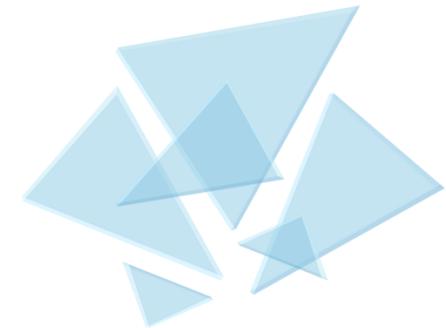
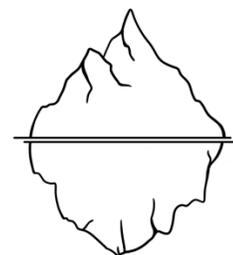
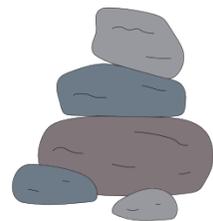
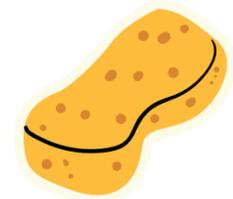
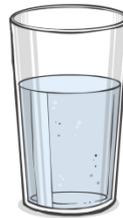


Impact Technik

Veranschaulichung
mit bleibender
Wirkung.

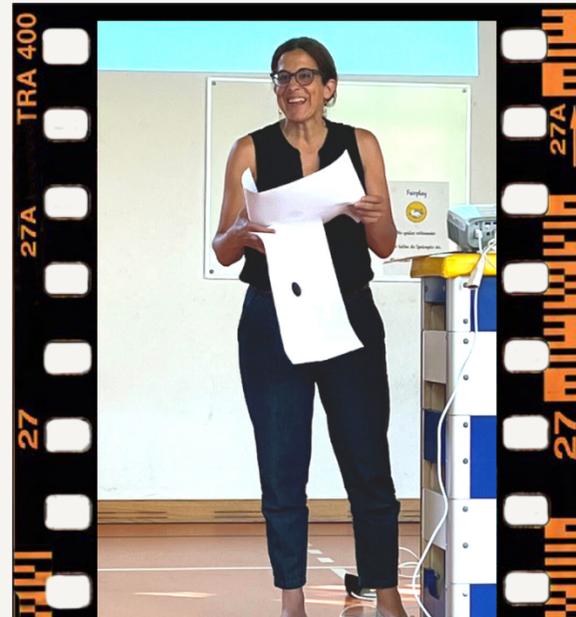


Branka Rezan

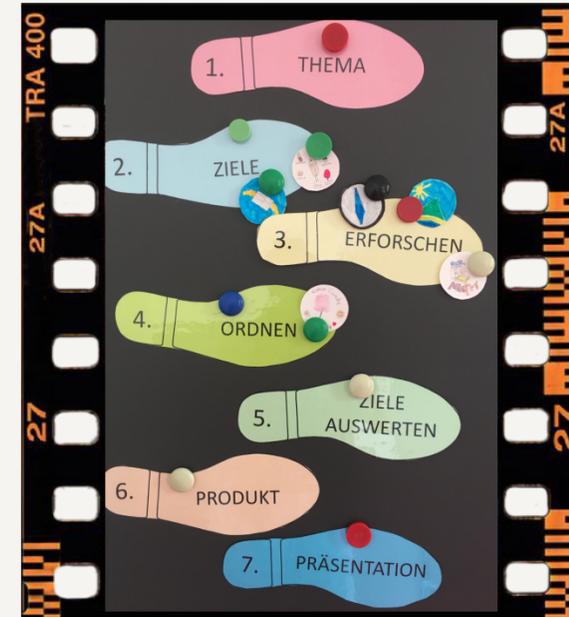
Klasse



Schulen



Coaching



Autorin



Ich unterstütze Eltern und Kinder, Herausforderungen im Alltag mit **innerer Stärke** und **hilfreichen Tools** zu meistern.

2 + 2 = 9

- wegkommen von der Sprachlastigkeit (selbst Metaphern sind Sprachbilder)
- bleibenden **Eindruck** hinterlassen, eine wirksame Botschaft übergeben, **unbewusste Seite ansprechen**, ins Handeln bringen
- **Gewohnte Denk- und Sichtweise** wird unterbrochen
- Nutzung von **Mnemotechnischen** Prinzipien, die viele Sinneskanäle aktivieren

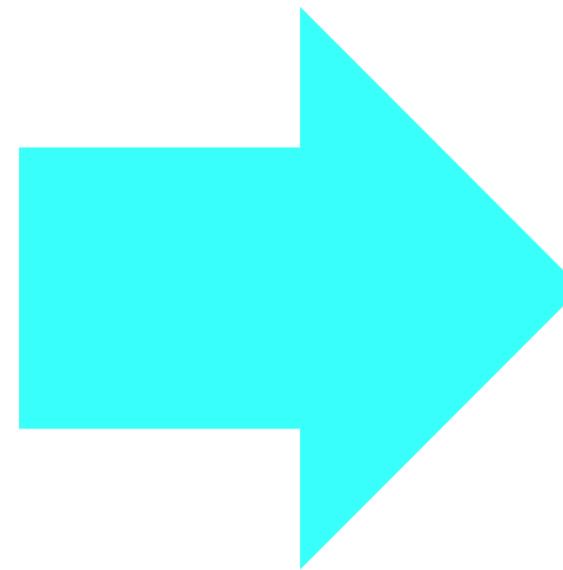
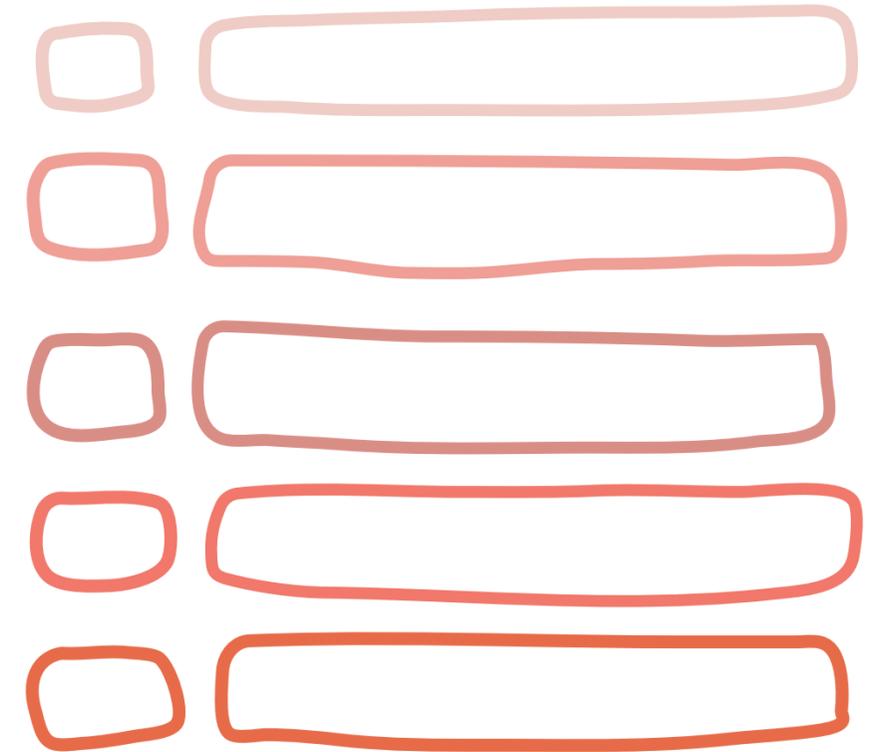
Etwas passiert (Event) – Konsequenz (Emotion) – Problem (Verarbeitung)

Event übersehen. Nicht relevant in diesem Prozess. Wir brauchen diese Info nicht.
Wir wollen die Emotion ändern.

Wir möchten Reaktionen und Entscheidungen proaktiv unterstützen.

9 Prinzipien

1. Viele Sinne ansprechen
2. Symbole nutzen
3. An Bekanntem anknüpfen
4. Interesse wecken
5. Emotionen auslösen
6. Spass machen
7. Einfach bleiben
8. Wiederholen
9. Körperlich aktivieren

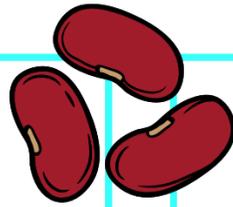


Botschaft verdinglichen
und symbolisieren

Bohnen, Brille, Steine

1

Bohnen



Nur das Negative sehen.

Auf die kleinen Glücksmomente achten.

2

Brille

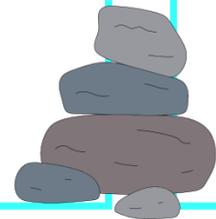


Verzweiflung, nicht weiter wissen, sich im Kreis drehen.

Wenn alles zu kompliziert wird, die andere Brille aufsetzen und klar sehen.

3

Steine



Kind mit Versagensängsten
Prioritäten setzen

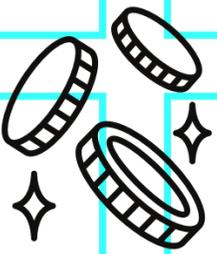
Mitgefühl, Steine in Rucksack legen, tragen lassen, Hilfe anbieten
Steine gewichten, sortieren

Die wichtigen Dinge im Leben

Die Geschichte mit den Steinen



Scherben, Münzen, Sprudelflasche

4	 <p>Scherben</p>	<p>Jedes Mal wenn du dich klein fühlst ... Jedes Mal, wenn du jemanden beleidigst...</p>	<p>Die Scherben sammeln sich. Der Klassengeist, Beziehung leidet.</p>
5	 <p>Münzen</p>	<p>Ich will nur Mathematik machen! Keine Lust auf mühsame Aufgaben.</p>	<p>Zahl auf der Münze anbieten. Du kannst nur die Zahl haben!</p>
6	 <p>Coca Cola</p>	<p>Umgang mit Wut</p>	<p>Einem wütenden Kind Bewältigungsstrategien aufzeigen, um vorzeitig reagieren zu können.</p>

Dschinnie, Schwamm, Pinguin

7

Dschinnie

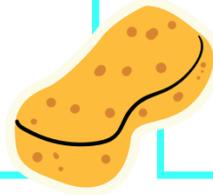


Dein Wunsch ist mein Befehl

Du kannst deine Gedanken formen und mit jemandem darüber sprechen.

8

Schwamm



Grenzen werden überschritten

Du kannst nicht unendlich viel einstecken. Du musst dich entlasten, das Wasser raus lassen.

9

Tiere (Pinguin)



Man sieht nicht auf den ersten Blick, was in dir steckt.

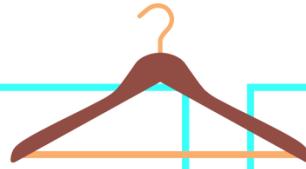
Jeder soll sein Wasser finden.



Bügel, Schachtel, Eisberg

10

Bügel

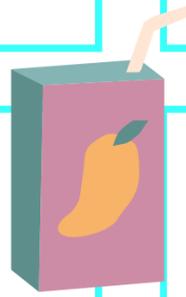


Gedanken und Sorgen
aufhängen

Deine Gedanken kannst du
aufhängen und dann später
wieder abholen.

11

Schachtel

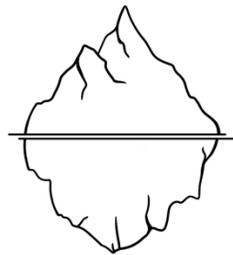


Nicht alles ist so, wie es
scheint.

Gib der Herausforderung eine
Chance. Du wirst staunen!

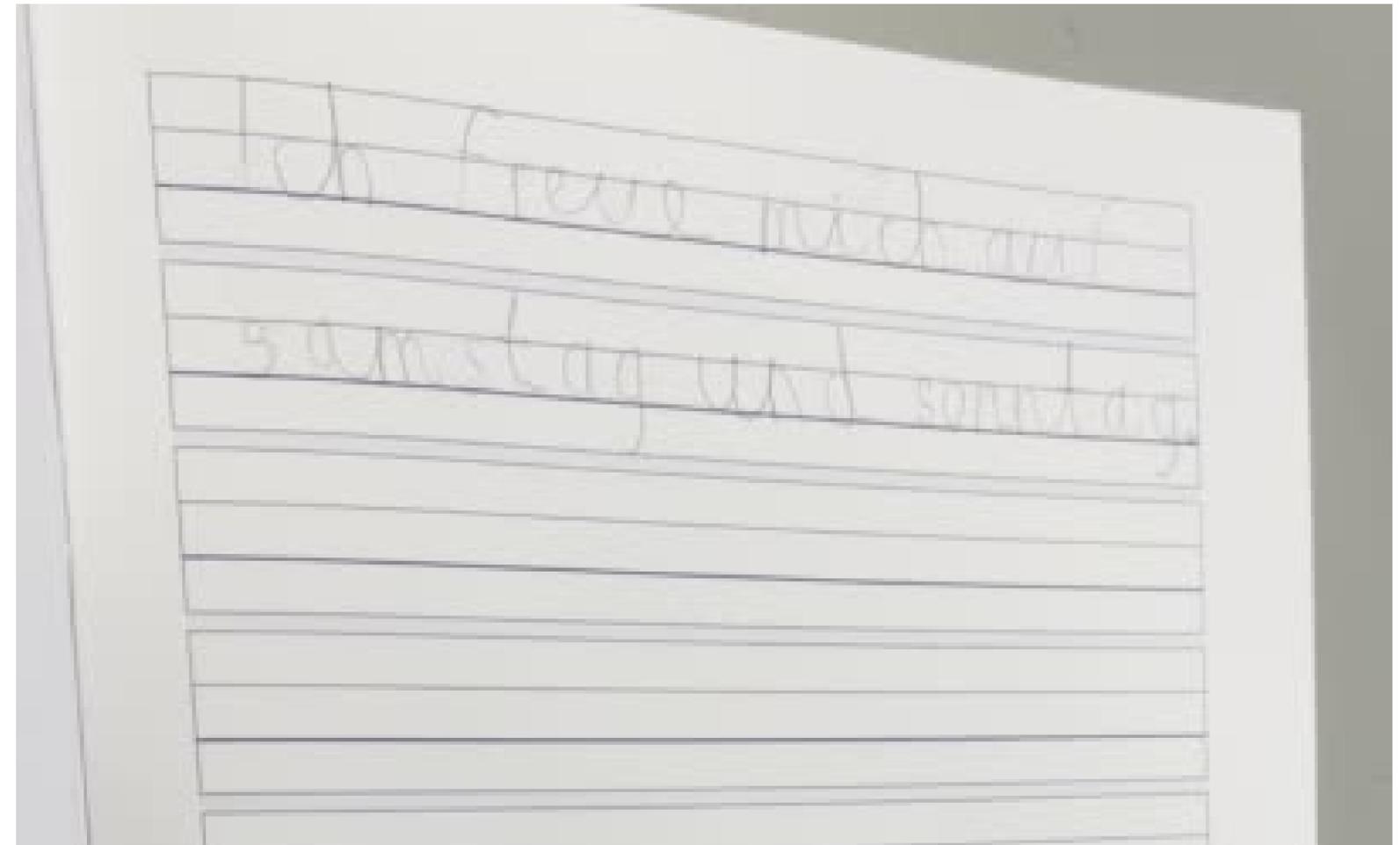
12

Eisberg



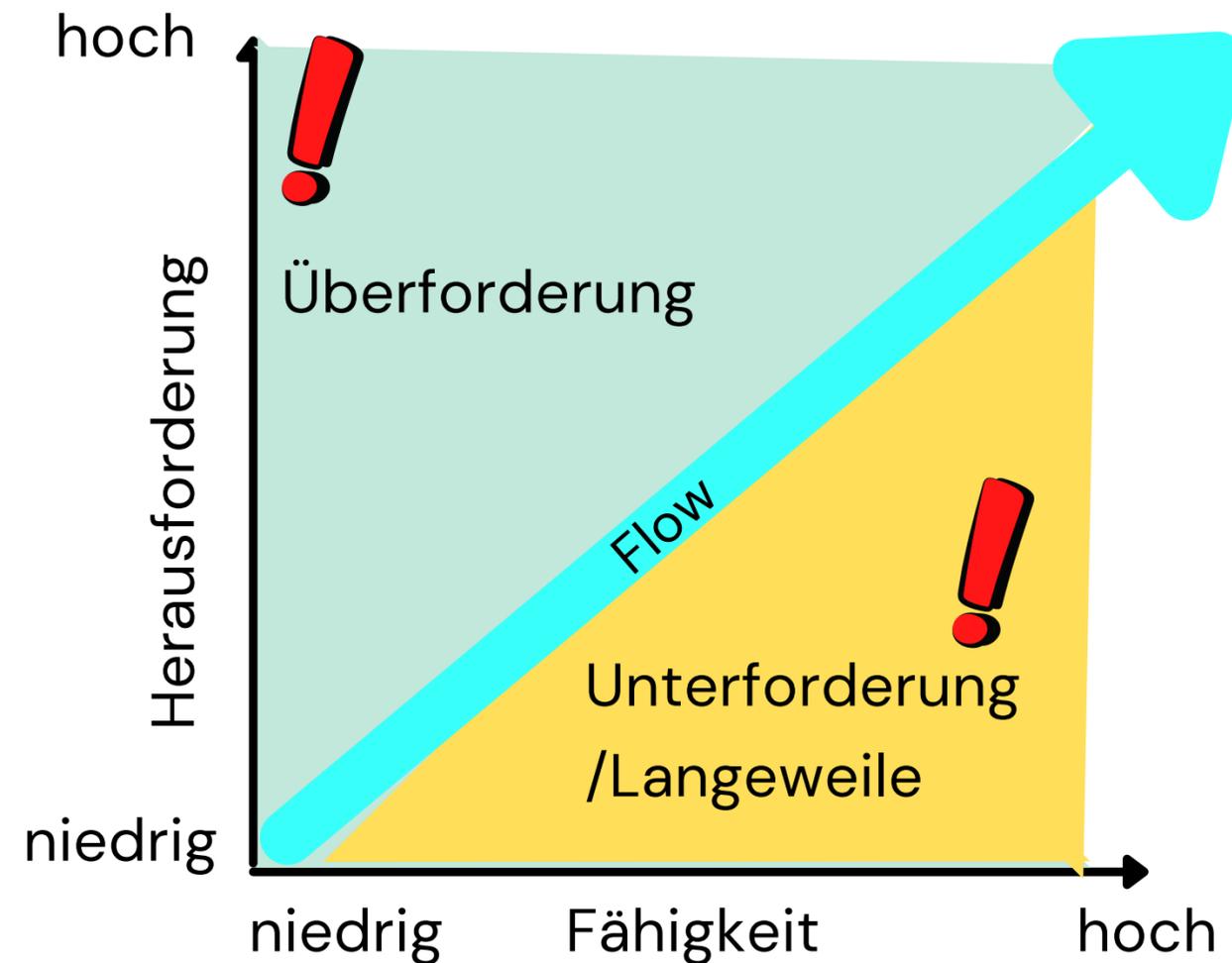
So viel Potential schlummert in
dir!

Vieles kannst du sichtbar
machen, wenn du übst und
dran bleibst.



Was braucht es um Herausforderungen zu meistern?

Flow Chart nach Mihaly Csikszentmihalyi



Flow = Fähigkeit und Herausforderung im Gleichgewicht

Unterforderung:
Schwierigere Aufgaben, Fähigkeiten anders bewältigen (schneller, mit linker Hand, mit anderer Methode)

Probleme in zu erlernende Fähigkeiten umwandeln.

Ich schaff's

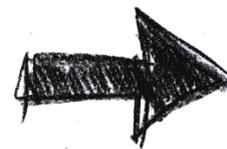
Problem

Ich kann mir nichts merken.



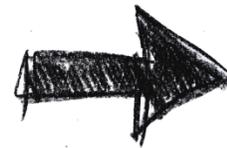
Zu erlernende Fähigkeit
Ich brauche Strategien, die meine Merkfähigkeit erhöhen.

Ich verstehe nicht was ich lese.



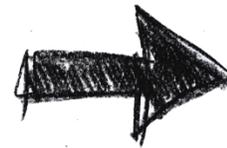
Ich trainiere die Genauigkeit beim Lesen und fasse nach zwei Sätzen das Gelesene zusammen.

Ich habe Panik vor der Prüfung.



Ich übe meine Atemstrategien und wende die Gehirnübungen an.

Ich werde schnell abgelenkt.

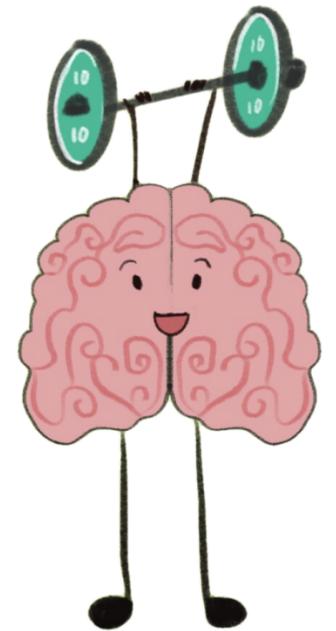


Ich trainiere meine Abschottungstechnik.

ich bin zu schüchtern, um mich im Unterricht zu melden.



Ich arbeite an meinem Mut und bereite mich gut vor.



Müllsack, Puzzle, Gläser

13

Müllsack

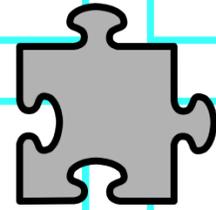


Umgang mit negativen Glaubenssätzen

Wir werfen die negativen Glaubenssätze in den Müll.

14

Puzzle

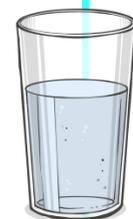


Selbstwert stärken, Teil des Ganzen, Gemeinschaft

Du bist einzigartig wie dieses Puzzleteilchen. Auch andere Teilchen sind wichtig.

15

Gläser



Wie verteilst du deine Energie?

Energie Managemnt überdenken, wo möchtest du deinen Fokus haben?

Situationen

Beispiele

- 1 Mein Kind hat kein Selbstvertrauen. Es spricht sehr leise und getraut sich seine Meinung nicht zu sagen.
- 2 Das Kind hat immer wieder starke Wutanfälle.
- 3 Mein Kind kann sich nicht konzentrieren.
- 4 Das Kind kann die Zeit nicht einplanen.
- 5 Das Kind hat Prüfungsangst.
- 6 Das Kind wird ausgeschlossen.
- 7 Ein Kind kann nicht nein sagen.
- 8 Mein Kind kann sich nicht konzentrieren.

Workshop 2

Utilisation (Ressourcen besser nutzen)

Eigensprache

15 weitere Gegenstände

