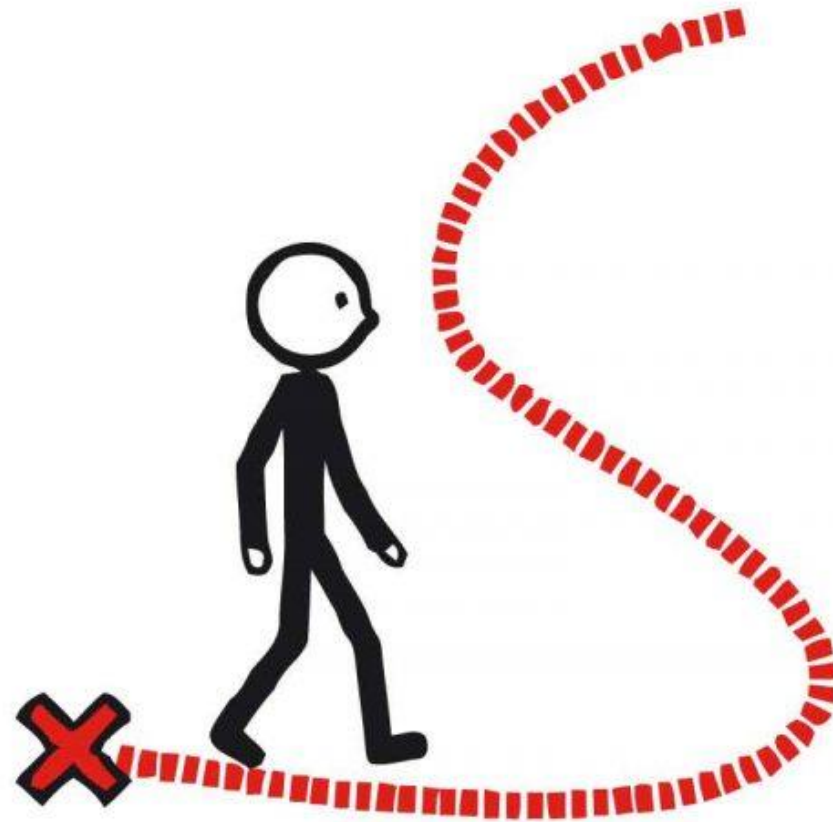




Beziehung, Erziehung und psychische Gesundheit: vom Kind zum Erwachsenen

Präventionskongress
11.11.2024

Mag.^a Natascha Florence Bousa



Bildquelle: <https://lebenshilfe-hannover.de/> (abger. Am 10.11.2024)

© Mag.a Natascha Florence Bousa

Liebes-, Arbeits- und Genussfähigkeit

Freud, S. (1923a): Das Ich und das Es. Internationaler Psychoanalytischer Verlag: Leipzig

Zuversicht

„Es wird alles gut“

Selbstvertrauen

Innere Stärke

Frustrationstoleranz

Mit Scheitern umgehen zu lernen

Erfahrung, glücklich zu sein

Erfahrung, zufrieden zu sein

Sicherheit

Rituale

„Magische Tage“

s. Bettelheim, B. (1987): Ein Leben für Kinder – Erziehung in unserer Zeit. Deutsche Verlags-Anstalt: Stuttgart

Verlässliche Bezugspersonen

Orientierung

Vertrauen in eine „gute“ Welt

Erikson, E. (1973): Identität und Lebenszyklus. Suhrkamp. Frankfurt/M.

Positive Beziehungserfahrungen

Wahrnehmung

Zuhören

Interpretieren „Dolmetscher*innen“ für Gefühle

Freiheit, die Welt entdecken zu können

Kreativität, um „seelisch überleben“ zu können

Phantasie

Fähigkeit, sich Ziele vorstellen zu können

**Das Gefühl Stolz zu erleben,
um an sich wachsen zu können**

Zugewandtheit

Aushalten und dabei gehalten zu werden

Bion, W. (1962): *Learning From Experience*. London: Karnac Books

Winnicott, D. (1960): *The theory of the parent-child relationship*, *Int. J. Psychoanal.* 41, 585-595

Gefühl der Selbstakzeptanz

Selbstbewusstsein

Gefühl angenommen zu sein, so wie man ist

Die Erfahrung, Stärken und Schwächen zu haben

Eine helfende Hand (auch, um „seelisch“ nicht unterzugehen)

Trost

Wertschätzung

Das Gefühl, gesehen zu werden

Sich selbst erkunden (kennenlernen) zu dürfen

Alleine sein zu können und Herausforderungen selbständig bewältigen zu können

Gefühl der Selbstwirksamkeit

Gemeinschaftsgefühl

Adler, A. (1933): Der Sinn des Lebens. Fischer: Berlin

Und zugleich das Gefühl, dass jemand da ist

Das Gefühl bedingungslos geliebt zu werden

Mut (statt Angst)

Begeisterungsfähigkeit

Durchhaltevermögen

Erfahrungen im Umgang mit Grenzen

Grenzen benennen zu können

Fähigkeit, Gefühle benennen zu können

Gefühle spüren zu können

Gefühle in Sprache zu übersetzen

Bedürfnisse (und Entwicklungsbedürfnisse) wahrnehmen zu können

Gefühl verstanden zu werden

Verantwortung übernehmen zu können (statt Schuldzuweisungen)

Geduld

Wiederholungen positiver Beziehungserfahrungen

Erziehung und Begleitung bei der Entwicklung von Menschen

Achtsam mitzuwirken, damit all dies entstehen kann

Vorbilder

Machen statt reden



Danke!