

## KRISENSITUATIONEN BEI JUGENDLICHEN BEWÄLTIGEN

### Was es braucht, um Krisensituationen bewältigen zu können

*nach M. Schoppenhorst, Wenn die Seele Achterbahn fährt, zitiert aus Ruth Meyer, Lehren kompakt 2 (Kapitel 2)*

- Gefühle ernst nehmen
- Konflikte aufarbeiten
- Geduld aufbringen
- Anerkennung zeigen
- Selbstkritische Haltungen
- Selbstverantwortung übernehmen und vorleben
- Vertrauen gewinnen

### Kompetenz: Krisensituationen bewältigen

Wissen	Fähigkeiten	Haltungen
Konfliktarten Konfliktstrategien Konfliktbewältigung	Konflikt-Deeskalation asymmetrische Konfliktbewältigung Konfliktgespräche	Vorbild sein selbstkritisch geduldig
Gefühlsarten Wie kann man Gefühle ausdrücken	Gefühle erkennen, ausdrücken und aushalten	gelassen belastbar Jugendliche ernst nehmen
Entwicklungspsychologie: Jugendalter	Mit alterstypischen Krisensituationen aufmerksam und wohlwollend umgehen sich nicht vorschnell provozieren lassen	Jugendliche individuell wahrnehmen vertrauen zutrauen zumuten
Krisensymptome	Auf persönliche Krisen adäquat reagieren	empathisch aufbauend diskret
Wie Vertrauen entsteht	Zuhören, zumuten, zutrauen, schweigen, stehen lassen, nicht werten	verschwiegen
Kontaktadressen Beratungsstellen	Die eigenen Grenzen wahrnehmen und einhalten, Hilfe von aussen suchen und annehmen können	