

Meine Grundhaltung

Die Basis meiner therapeutischen Arbeit sind die untenstehenden Leitgedanken, welche die Verbindung und Zusammenarbeit in der Einzel - und Familienarbeit fördern. Diese erreichbare Lebenshaltung lässt sich auch gut in den Familienalltag integrieren.

WILLKOMMEN SEIN Jeder Mensch ist willkommen, so wie er ist, fühlt und denkt. Er hat das Recht, gesehen und gehört zu werden.

PRINZIP DER GEGENSEITIGEN UNTERSTÜTZUNG UND ZUSAMMENARBEIT Jede Person achtet darauf, rechtzeitig Unterstützung für sich zu holen und ist bereit, diese auch andern zu geben. Diese Form der Zusammenarbeit fördert Sicherheit, tiefere Verbindung und persönliches Wachstum.

WAHLFREIHEIT Jede Person hat die Wahl. Das Nein ist willkommen. Die Wahlfreiheit unterstützt die Wahrnehmung der eigenen Grenzen.

SELBSTFÜRSORGE Alle Anwesenden sorgen gut für sich, achten auf ihre Bedürfnisse und finden heraus, was sie brauchen, um gut sein zu können. Eltern können ein Kind nur dann gut unterstützen, wenn sie selbst gut für sich sorgen. Das heisst gute Selbstfürsorge unterstützt unsere Kinder.

SELBSTREGULATION Das Innehalten, Pause machen, reguliert unser Nervensystem. In der Arbeit mit Kindern braucht es besonders viel Achtsamkeit. Ihr Nervensystem wird in der Regulation, durch die Erwachsenen unterstützt. Das bedeutet, Pausen einzufordern, inne zu halten hilft mir, mich zu regulieren. So kann ich wieder zu mir kommen.

KURZER HÄUFIGER AUGENKONTAKT Das führt zu gegenseitiger Unterstützung und Zusammenarbeit. Der Neurotransmitter Oxytocin und weitere Hormone werden durch den Blickkontakt ausgeschüttet, was zu Reduktion von Stress, positivem Empfinden und Wohlbefinden führt.

ACHTSAMER KÖRPERKONTAKT Habe ich den Impuls jemanden zu berühren, nehme ich Blickkontakt auf und frage, ob es in Ordnung ist, wenn ich in Berührung gehe. Erhalte ich die Zustimmung, tue ich das langsam. Dasselbe geschieht beim Lösen des Kontaktes.

VERSCHWIEGENHEIT Ich stehe unter Schweigepflicht.

Die Leitgedanken wurden entwickelt von Rey Castellino, Regina Bücher, Klaus Käppeli und überarbeitet von Edith Travaini-Zellweger