



Talentconsulting.info
Martina Rosenboom

Beratung, Seminare und Information zum Thema Hochbegabung

www.talentconsulting.info
martina.rosenboom@talentconsulting.info

Julie Skolnick: Die große Eltern-Toolbox - Strategie und Unterstützung für Ihr 2e-Kind

Autorin: Julie F. Skolnick M.A., J.D., <https://www.withunderstandingcomescalm.com/>

Kurze Tipps zum Familienleben mit doppelt außergewöhnlichen Kindern, die häufige Themen von deren Eltern knapp zusammenfassen: Eine kurze Erklärung zum Begriff 2e, grundlegende Strategien, der Umgang mit großen Emotionen, Strategien für Pflichten, etwas zu Übererregbarkeit und Tipps zur Emotionsregulierung für Erwachsene

Inhaltsverzeichnis:

1. Eine Erklärung, was 2e bedeutet
2. Ein Strategie-Spickzettel
3. Wie Sie Ihrem Kind bei seinen großen Gefühlen helfen können
4. 3 Strategien, um Dinge zu erledigen
5. Erläuterung der verschiedenen Arten von Übererregbarkeit
6. Strategien zur Regulierung von Emotionen

© 2024 With Understanding Comes Calm, LLC Julie Skolnick, MA, JD www.WithUnderstandingComesCalm.com

1. Eine kurze Erklärung, was 2e für einen Mensch bedeutet

2e ist ein Synonym für 'Twice Exceptional' (doppelt außergewöhnlich) und wird als eine Art von Neurodiversität betrachtet. Die 2e-Person wird als "begabt" diagnostiziert und hat eine weitere diagnostizierte Lernschwäche oder Behinderung.

| Der Lernschwäche-Teil von 2e kann enthalten: | Der begabte Teil von 2e kann enthalten: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• ADHS• ASS• Auditive Verarbeitungsstörung• Angst• ADD• Legasthenie• Exekutive Störung• Sozial-emotionale Herausforderungen | <ul style="list-style-type: none">• Einfühlungsvermögen• Perfektionismus• Intellektuelle Stärke• Sportlichkeit• existenzielle Überlegungen• Künstlerische Fähigkeiten• Führung, Charisma• Kreativität• Übererregbarkeit |

Die bessere Wege zum Erfolg bei der Unterstützung im Bereich der Schwäche

Zu warten, dass die Interessen und Stärken erst angesprochen werden, wenn die Defizite "behooben" sind, ist ein schädlicher Ansatz, der die 2e-Person mit dem Gefühl zurücklässt, nicht erfolgreich zu sein.

Die Konzentration auf die Stärken erhöht die Widerstandsfähigkeit der 2e-Person, so dass sie sich mit ihren Stärken beschäftigen kann.

Indem sie ihre Stärken erkennen und fördern, können 2e-Personen Widerstandsfähigkeit und Selbstvertrauen entwickeln, was sie wiederum in die Lage versetzt, Bereiche anzugehen, die zusätzliche Unterstützung oder Verbesserungen erfordern.

Sich auf ihre Leidenschaften und Stärken konzentrieren fördert eine positive Denkweise und ermutigt den Einzelnen, seine einzigartigen Fähigkeiten anzunehmen, was zu einem ganzheitlicheren und effektiveren Entwicklungsprozess führt.

2. Strategie-Spickzettel für die Erziehung und den Unterricht von doppelt außergewöhnlichen Kindern

Strategien, die auf die besonderen Bedürfnisse von 2e-Kindern zugeschnitten sind, können ihr Wachstum und ihre Entwicklung erheblich fördern. Es ist wichtig, ein förderndes und integratives Umfeld zu schaffen, das ihre Stärken und Herausforderungen anerkennt. Durch die Umsetzung dieser Strategien können wir eine Umgebung schaffen, die es 2e-Kindern ermöglicht, akademisch, sozial und emotional erfolgreich zu sein.

Schritt 1: Lehnen Sie sich zurück

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind emotional überreizt ist, ist es wichtig, mit Einfühlungsvermögen und Verständnis zu reagieren. Indem Sie sich auf Ihr Kind einlassen und Ihre Erwartungen loslassen, schaffen Sie einen sicheren Raum, in dem es seine Gefühle ausdrücken kann.

Nehmen Sie sich die Zeit, sie zu fragen, was los ist, und hören Sie sich ihre Antwort wirklich an. Indem Sie echtes Interesse und Fürsorge zeigen, können Sie ihnen helfen, sich gehört und bestätigt zu fühlen.

Wenn Sie außerdem fragen, was Sie tun können, um sie zu unterstützen, zeigen Sie damit Ihre Bereitschaft zu helfen und Trost zu spenden. Alternativ kann es auch hilfreich sein, sich still neben Ihr Kind zu setzen, damit sie ihre Emotionen verarbeiten können, ohne sich zum Reden gedrängt zu fühlen. Dieser Ansatz fördert ein Gefühl des Vertrauens und der Verbundenheit und damit eine unterstützende Umgebung für emotionales Wohlbefinden.

Schritt 2: Finden Sie Worte

Was passiert, wenn wir positives Verhalten bei einem 2e-Kind durch Loben fördern? Es kann von Vorteil sein, ihre Handlungen einfach zur Kenntnis zu nehmen und anzuerkennen, ohne sie zu loben oder zu danken.

Genauso wie wir bemerken, wenn sie etwas nicht tun oder etwas "falsch" machen, ist dies eine Gelegenheit, sie dabei zu erwischen, wie sie etwas gut machen.

Mit diesem Ansatz schaffen Sie ein Umfeld, in dem die Leistungen und Bemühungen der Kinder anerkannt und geschätzt werden. Auf diese Weise können Sie sich auf ihre Fortschritte und Stärken konzentrieren und ihr Gefühl von Kompetenz und Selbstwert stärken.

Wenn Sie sie dabei „erwischen“, wie sie etwas gut machen, geben Sie ihnen eine subtile Verstärkung und Motivation, sich weiterhin positiv zu verhalten. Es hilft auch dabei, ein Wachstumsdenken zu kultivieren, bei dem sie verstehen, dass ihre Bemühungen und Leistungen bemerkt und geschätzt werden.

Schritt 3: Stellen Sie Fragen

Als Eltern oder Betreuer von 2e-Kindern (doppelt außergewöhnlichen Kindern) spielen wir eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung ihrer Entwicklung, einschließlich der Entwicklung ihrer Frontallappen. Anstatt ihnen ständig zu sagen, was sie zu tun haben, kann es von Vorteil sein, ihr unabhängiges Denken und ihre Problemlösungsfähigkeiten zu fördern, indem Sie durchdachte Fragen stellen.

Auf diese Weise befähigen wir sie, über ihre eigenen Bedürfnisse nachzudenken, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Das Stellen offener Fragen kann ihr kritisches Denken, ihre Kreativität und ihr Selbstbewusstsein fördern. Dieser Ansatz fördert ihre Fähigkeit, Situationen zu analysieren, verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen und effektive Strategien zu entwickeln. Indem wir sie durch Fragen anleiten, können wir unseren 2e-Kindern helfen, die Funktion ihrer Frontallappen zu entwickeln und selbständiger zu werden.

Hier sind einige Beispiele für offene Fragen, die Sie Kindern stellen können, um ein Gespräch anzuregen:

- *"Erzähle mir von deinem Lieblingsbuch und warum du es magst."*
- *"Was denkst du, würde passieren, wenn Tiere sprechen könnten?"*
- *"Wenn du etwas erfinden könntest, was wäre das und wie würde es funktionieren?"*
- *"Was machst du am liebsten draußen?"*
- *"Wenn du einen beliebigen Ort auf der Welt besuchen könntest, wohin würdest du gehen und was würdest du dort tun?"*
- *"Wenn du eine Superkraft haben könntest, welche wäre das und wie würdest du sie einsetzen?"*
- *"Erzähle mir von einem Ereignis, bei dem du wirklich stolz auf dich warst."*

Denken Sie daran, dass offene Fragen Kinder dazu ermutigen, kritisch zu denken, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken und sich an sinnvollen Gesprächen zu beteiligen.

Schritt 4: Sich selbst aufwecken

STOPPEN SIE Nörgeln, Betteln und Verhandeln

STARTEN SIE Handeln und Tun

Es ist wichtig, dass Sie die Initiative ergreifen und sich an Aktivitäten beteiligen, die Ihrem Kind Freude und Erfüllung bringen. Ob es nun ein Buch liest, ein Spiel spielt oder spazieren geht: diese Aktivitäten können wertvolle Erfahrungen vermitteln und zur persönlichen Entwicklung beitragen.

Denken Sie daran, der Selbstfürsorge Priorität einzuräumen und sich Zeit für Aktivitäten zu nehmen, die Ihrem Kind Freude und Entspannung bringen. Indem Sie proaktiv auf ihre Interessen eingehen, können Sie ein erfüllteres und zufriedeneres Leben führen.

Es gibt zahlreiche Aktivitäten, die Sie mit Ihren Kindern unternehmen können und die das Lernen, die Kreativität und die Qualität der gemeinsamen Zeit fördern.

Hier sind einige meiner Lieblingsaktivitäten

Kunst und Handwerk: Beschäftigen Sie sich mit lustigen Kunstprojekten wie Malen, Zeichnen oder Erstellen von Collagen. Das fördert die Kreativität und die Feinmotorik.

Abenteuer im Freien: Gehen Sie mit den Kindern in den Park, unternehmen Sie Spaziergänge in der Natur oder machen Sie ein Picknick. So können sie die freie Natur erkunden, die Natur schätzen und sich körperlich betätigen.

Geschichten erzählen und Lesen: Lesen Sie den Kindern Bücher vor oder ermutigen Sie sie, ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Das fördert die Sprachkenntnisse, die Phantasie und die Liebe zum Lesen.

Kochen oder Backen: Beziehen Sie die Kinder in einfache Koch- oder Backaktivitäten ein. Dabei lernen sie, wie man Messungen vornimmt, Anweisungen befolgt und Teamarbeit fördert.

Wissenschaftliche Experimente: Führen Sie zu Hause einfache wissenschaftliche Experimente durch, wie z.B. die Herstellung von Vulkanen oder das Züchten von Pflanzen. Das weckt die Neugierde und fördert das kritische Denken.

Brettspiele oder Puzzles: Spielen Sie Brettspiele oder lösen Sie gemeinsam Puzzles. Das fördert die Problemlösungskompetenz, das strategische Denken und die soziale Interaktion.

Musik und Tanz: Ermutigen Sie Kinder zum Singen, Tanzen oder Spielen von Musikinstrumenten. Das fördert die Kreativität, die Koordination und kann eine lustige Art sein, sich auszudrücken.

2e-Lernende leiden oft unter unangemessenen Erwartungen von allen um sie herum, auch von sich selbst... entweder zu hoch oder zu niedrig

3. Wie Sie Ihrem Kind bei seinen großen Gefühlen helfen können

Einem Kind zu helfen, große Gefühle zu bewältigen, kann ein unterstützender und fördernder Prozess sein.

- Bestätigen Sie ihre Emotionen
- Ermutigen Sie Bewältigungskompetenzen
- Treten Sie Selbsthilfegruppen bei

Erinnern Sie sich daran, dass Ihr Kind auf die Intensität seiner Gefühle reagiert und keine Kontrolle darüber hat. Es ist leicht, sich von der Welle der Emotionen Ihres Kindes mitreißen zu lassen. Erinnern Sie sich daran, Ihre eigenen großen Emotionen zu regulieren und daran, dass in diesem Moment kein Lernen stattfindet. Mitgefühl ist der Schlüssel.

- **Schaffen Sie eine sichere und offene Umgebung**
Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Gefühle auszudrücken, ohne es zu verurteilen oder zu kritisieren. Lassen Sie es wissen, dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben und dass Sie da sind, um zuzuhören und es zu unterstützen.
- **Beginnen Sie emotionale Kompetenz zu lehren**
Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu erkennen und zu benennen. Verwenden Sie eine altersgerechte Sprache, um verschiedene Gefühle zu beschreiben und zu besprechen, wie sie sich im Körper manifestieren können.
- **Unterstützen gesunde Bewältigungsmechanismen**
Bringen Sie Ihrem Kind gesunde Wege bei, mit seinen Emotionen umzugehen, wie z.B. tiefe Atemübungen, Tagebuchschreiben, Zeichnen oder körperliche Aktivitäten. Ermutigen Sie es, das zu finden, was am besten funktioniert.
- **Bieten Sie Strategien zur Problemlösung an**
Helfen Sie Ihrem Kind, Problemlösungsfähigkeiten zu entwickeln, indem Sie gemeinsam Lösungen erarbeiten. So können sie eine aktive Rolle bei der Bewältigung ihrer Gefühle und der Suche nach Lösungen übernehmen.
- **Seien Sie ein Vorbild**
Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit großen Gefühlen umgehen kann, indem Sie selbst eine gesunde emotionale Regulierung vorleben. Zeigen Sie Bewältigungsstrategien und sprechen Sie über Ihre eigenen Gefühle.
Denken Sie daran, dass jedes Kind einzigartig ist und es wichtig ist, dass Sie Ihren Ansatz auf seine individuellen Bedürfnisse abstimmen.

- **Bestätigen Sie ihre Gefühle**
Erkennen Sie die Gefühle Ihres Kindes an und bestätigen Sie sie. Lassen Sie es wissen, dass es normal ist, eine Reihe von Emotionen zu erleben. Das hilft ihm, sich verstanden und akzeptiert zu fühlen.
- **Beachten Sie, wie sehr sich Ihr Kind bemüht**
Wenn Ihr Kind sich zusammenreißt, sollten Sie es bemerken und kommentieren - "Ich weiß, dass du gerade große Gefühle hattest, aber ich habe bemerkt, dass du innegehalten, geatmet und weitergemacht hast.
- **Erwägen Sie den Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe**
Nutzen Sie die Vorteile von Online-Gruppen mit gleichgesinnten Eltern von 2e-Kindern, um gemeinsame Herausforderungen zu bewältigen:
 - Einsamkeit und wie sie Ihr Verhalten und die Reaktionen Ihres Kindes beeinflusst.
 - Regulierung von Emotionen
 - Disziplin vs. Bestrafung
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Erfahrungen**
Fragen Sie Ihr Kind beim Spazierengehen, Ballwerfen oder Spielen, was die großen Gefühle ausgelöst hat, und fragen Sie es, ob es beim nächsten Mal anders mit diesen großen Gefühlen umgehen möchte.

3. Drei Strategien, die Ihrem begabten/2e Kind helfen, die Dinge zu tun, die erledigt werden müssen

Verleihen Sie der Aufgabe eine Bedeutung

2e Kinder fragen oft "Warum?" Wenn Sie ihnen einen Grund nennen, können sie den Zweck der Aufgabe besser nachvollziehen und verstehen.

Stellen Sie eine persönliche Verbindung her

Für 2e-Kinder muss der Respekt gegenseitig sein und verdient werden. Je mehr Sie zeigen können, dass Sie sie verstehen - und ihnen helfen, Sie zu verstehen - desto mehr Zustimmung erhalten Sie.

Verwenden Sie weiterführende Fragen

Wenn wir Dinge für unsere 2e-Kinder tun, ist die Botschaft klar, dass wir ihnen nichts zutrauen. Indem wir Fragen stellen, können wir ihnen helfen, ihre eigenen Strategien und Pläne zu entwickeln - und so Unabhängigkeit und Selbstvertrauen schaffen.

4. Was sind Übererregbarkeiten?

Übererregbarkeiten (Overexcitabilities = OEs) sind ein Ergebnis der erhöhten Wahrnehmung der Welt um sie herum durch begabte und 2e Menschen. Im Folgenden finden Sie eine kurze Übersicht über die fünf Arten von OEs und wie man sie anspricht...

Intellektuelle Übererregbarkeit

Wie sie sich manifestiert: Sie haben eine unstillbare Neugierde. Sie stellen Fragen und tauchen tief in Bereiche ein, die Sie interessieren, und schließen alles andere aus.

Routinemäßige und langweilige Aufgaben können sich für Sie demoralisierend anfühlen.

Wie man es reguliert: Vertiefen Sie sich in Ihre Interessensgebiete und Leidenschaften. Heben Sie ab und zu absichtlich den Kopf, um die Welt um Sie herum wahrzunehmen. Seien Sie sich bewusst, dass andere vielleicht nicht die gleichen Fähigkeiten oder den gleichen Wissensdurst haben wie Sie.

Ein Kind, das sich beispielsweise tief in ein bestimmtes Thema vertieft und stundenlang recherchiert und studiert, und zwar über das hinaus, was in seinem akademischen Lehrplan vorgesehen ist. Es kann eine bemerkenswerte Fähigkeit an den Tag legen, komplexe Konzepte schnell zu begreifen und sich sogar an Debatten oder Diskussionen mit Gleichaltrigen oder Lehrern beteiligen, um das Thema weiter zu erforschen.

Ein anderes Beispiel wäre eine Person, die ständig auf der Suche nach intellektuellen Herausforderungen und Stimulation ist. Sie suchen aktiv nach Gelegenheiten, sich an intellektuell anregenden Aktivitäten zu beteiligen, z.B. Vorlesungen zu besuchen, an akademischen Wettbewerben teilzunehmen oder intellektuellen Diskussionsgruppen beizutreten.

Es ist wichtig zu wissen, dass intellektuelle Übererregbarkeit nur ein Aspekt des gesamten intellektuellen Profils einer Person ist und sich bei jedem Menschen anders äußern kann. Sie ist nicht unbedingt ein Anzeichen für Hochbegabung oder hohe Intelligenz, sondern eher für eine erhöhte Sensibilität und Intensität im intellektuellen Bereich.

Sensorische Übererregbarkeit

Wie es sich manifestiert: Sie sind wie eine starke Antenne. Sie nehmen Anblicke, Klänge, Gerüche und Texturen um Sie herum auf. Ihre Superkraft-Sinne bereiten Ihnen große Freude oder Schmerzen.

Wie Sie sie regulieren können: Verringern oder reduzieren Sie den sensorischen Input. Stellen Sie fest, ob Sie ein sensorischer Sucher oder ein sensorischer Vermeider sind, dann können Sie entsprechend kompensieren und planen

Ein Beispiel für sensorische Übererregbarkeit ist eine Person, die sehr empfindlich auf laute Geräusche reagiert. Sie empfinden selbst moderate Geräusche als überwältigend und reagieren stark auf plötzliche oder unerwartete Geräusche. Diese Person bevorzugt möglicherweise ruhigere Umgebungen und verwendet Ohrstöpsel oder Kopfhörer, die Geräusche aus der Umgebung ausfiltern, um ihre Geräuschempfindlichkeit zu kontrollieren.

Ein anderes Beispiel wäre eine Person, die sehr empfindlich auf bestimmte Texturen oder Stoffe reagiert. Sie empfinden bestimmte Kleidungsmaterialien als unangenehm oder reizend für ihre Haut und bevorzugen weichere oder glattere Stoffe. Möglicherweise haben sie auch eine starke Vorliebe für bestimmte Texturen in ihrer Nahrung und reagieren empfindlicher auf Geschmäcker und Texturen als andere.

Es ist wichtig zu wissen, dass sich sensorische Übererregbarkeit bei jedem Menschen anders äußern und jeden der fünf Sinne betreffen kann. Sie ist nicht unbedingt ein Anzeichen für eine sensorische Verarbeitungsstörung oder ein sensorisches Integrationsproblem, sondern vielmehr eine erhöhte Sensibilität und Intensität im sensorischen Bereich.

Psychomotorische Übererregbarkeit

Wie es sich manifestiert: Sie müssen sich möglicherweise bewegen, um zu lernen. Ihr Sprechen kann schnell und anhaltend sein. Sie können herumlaufen, während Sie sprechen.

Wie Sie es regulieren können: Seien Sie freundlich zu sich selbst. Warum können Sie nicht im Stehen essen? Investieren Sie in einen Stehschreibtisch und sorgen Sie dafür, dass Sie sich morgens als Erstes und tagsüber oft bewegen.

Ein Beispiel für psychomotorische Übererregbarkeit ist ein Kind, das ständig zappelt, mit den Füßen tippt oder Schwierigkeiten hat, über längere Zeit still zu sitzen. Es kann einen starken Bewegungsdrang haben und es kann ihm schwer fallen, an einem Ort zu bleiben oder ein ruhiges Verhalten an den Tag zu legen. Diese Person kann von Aktivitäten profitieren, die es ihr ermöglichen, ihre Energie zu kanalisieren, wie z.B. Sport, Tanzen oder andere körperlich anspruchsvolle Hobbys.

Ein anderes Beispiel wäre ein Erwachsener, der ein ständiges Bedürfnis nach körperlicher Stimulation und Beschäftigung hat. Sie gehen möglicherweise Aktivitäten nach, die ein hohes Maß an körperlicher Anstrengung erfordern, wie Laufen, Gewichtheben oder die Teilnahme an intensiven Trainingsroutinen.

Diese Person kann auch zu impulsiven oder spontanen körperlichen Handlungen neigen, wie z.B. auf und ab gehen, gestikulieren oder ständig die Position wechseln.

Es ist wichtig zu wissen, dass sich die psychomotorische Übererregbarkeit bei jedem Menschen anders äußern und in ihrer Intensität variieren kann. Sie ist nicht notwendigerweise ein Anzeichen für eine Hyperaktivitätsstörung oder die Notwendigkeit eines medizinischen Eingriffs, sondern eher für eine erhöhte Sensibilität und Intensität im körperlichen Bereich.

Imaginäre Übererregbarkeit

Wie sie sich manifestiert: Kreativität ist Ihre Ausgangsbasis. Ihre Phantasie ist lebhaft und Ihre Träume sind es auch. Sie können es schwierig finden, sich dem Alltag zu widmen, weil Ihr innerer Geist so reich ist.

Wie Sie das regulieren können: Sorgen Sie dafür, dass Sie täglich ein künstlerisches Ventil haben. Erlauben Sie sich, zu kritzeln, zu kreieren und Dilettieren. Den größten Teil Ihres Tages sollten Sie Ihrem kreativen Selbst widmen können.

Ein Beispiel für phantasievolle Übererregbarkeit ist eine Person, die viel Zeit damit verbringt, sich in ihrer eigenen phantasievollen Welt zu verlieren. Sie haben vielleicht ein reiches Innenleben und erschaffen und erforschen ständig imaginäre Szenarien, Figuren und Schauplätze. Diese Person hat vielleicht ein natürliches Talent für das Erzählen von Geschichten. Sie webt oft komplizierte Erzählungen oder schafft detaillierte Kunstwerke, die von ihrer Phantasie inspiriert sind.

Ein anderes Beispiel wäre eine Person, die eine starke Leidenschaft für kreative Tätigkeiten wie Schreiben, Malen oder Musik hat. Sie haben vielleicht einen ständigen Ideenfluss und finden es leicht, neue und innovative Konzepte zu entwickeln. Diese Person hat vielleicht auch eine hohe Wertschätzung für Kunst, Literatur und andere Formen des kreativen Ausdrucks und sucht oft nach Möglichkeiten, sich mit diesen Medien zu beschäftigen und sie zu erforschen.

Es ist wichtig zu wissen, dass sich die phantasievolle Übererregbarkeit bei jedem Menschen anders äußern und verschiedene Formen des kreativen Ausdrucks umfassen kann. Sie ist nicht unbedingt ein Hinweis auf künstlerisches Talent oder

Kreativität, sondern eher auf eine erhöhte Sensibilität und Intensität im Bereich der Phantasie.

Emotionale Übererregbarkeit

Wie es sich manifestiert: Sie sorgen sich sehr. Sie sind ein erstaunlicher, aufmerksamer Freund. Oft sind Sie enttäuscht, dass andere Ihnen nicht die gleiche Aufmerksamkeit schenken. Sie kümmern sich um die Welt um Sie herum und sind frustriert, wenn andere das nicht tun.

Wie Sie sie regulieren können: Machen Sie sich bewusst, dass dies eine Superkraft ist. Wenn Sie von anderen enttäuscht sind, hat das eher mit dem zu tun, was sie nicht können, als mit dem, was Sie tun können. Aber wissen Sie, Ihre Kräfte sind SUPER - selten werden Sie soviel Einsatz finden.

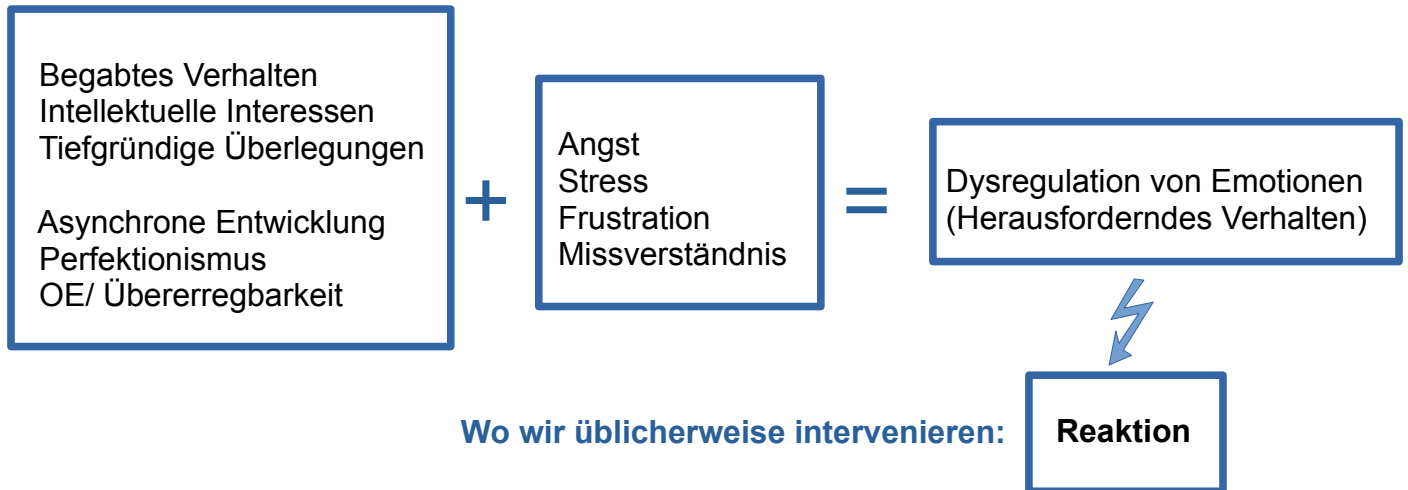
Ein Beispiel für emotionale Übererregbarkeit könnte eine Person sein, die sehr einfühlsam ist. Sie können die Emotionen anderer sehr stark spüren und sind von den emotionalen Erfahrungen ihrer Mitmenschen tief betroffen. Diese Person neigt eher dazu, als Reaktion auf die Emotionen anderer intensives Mitgefühl, Mitleid und sogar Kummer zu empfinden.

Ein anderes Beispiel wäre eine Person, die eine starke emotionale Reaktion auf Kunst, Musik oder Literatur hat. Sie können von den emotionalen Inhalten dieser Ausdrucksformen tief bewegt oder sogar überwältigt sein. Bei dieser Person ist es wahrscheinlicher, dass sie intensive Freude, Traurigkeit oder andere Emotionen erlebt, wenn sie sich mit künstlerischen oder kreativen Werken beschäftigt.

Es ist wichtig zu wissen, dass sich emotionale Übererregbarkeit bei jedem Menschen anders äußern und ein breites Spektrum an Emotionen umfassen kann. Sie ist nicht unbedingt ein Anzeichen für eine Stimmungsstörung oder emotionale Instabilität, sondern eher für eine erhöhte Empfindlichkeit und Intensität der emotionalen Domäne.

6. Skolnick-Formel für emotionale Dysregulation

Wo wir Meta-Kognition benutzen
und intervenieren sollten



Der 2e Leitfaden zur Emotionsregulierung für Erwachsene

Legen Sie in einem ruhigen Moment mehrere Reaktionen fest, die helfen können, eine heftige Reaktion zu vermeiden. Erstellen Sie ein Menü mit akzeptablen Wahlmöglichkeiten für SIE, wenn Sie ausgelöst werden.

Beispiele:

- Weggehen
- Ruhig sitzenbleiben
- sich körperlich bewegen
- Duschen gehen

Verwenden Sie ein Mantra z.B.

- "Das klappt nicht. Können wir von vorne beginnen?"
- "Ich brauche eine Pause, können wir das Gespräch in 30 Minuten fortsetzen?"

Metakognition für 2e-Erwachsene

Stellen Sie sich diese Fragen, wenn Sie eine schwierige oder auslösende Interaktion eingehen:

- "Was ist das Ziel und wird das, was ich sagen oder tun werde, mich zu diesem Ziel führen?"
 - "Was ist mein Auslöser?"
 - "Ist es wichtiger, zu gewinnen oder diese Beziehung zu erhalten?"
 - "Wenn ich eine Pause mache, werde ich dann später ruhiger und damit effektiver sein?"
-

Quelle: <https://www.withunderstandingcomescalm.com> [03.08.2024]

Übersetzung und Bearbeitung: Martina Rosenboom

Stand: 20.08.2024



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen
([Details](#))