SERIE: HALTUNG & SELBSTREGULATION · PDF 3

Halt finden.
Sätze für herausfordernde Momente.

Innere Leitsätze, die in der Krise Haltung geben – fachlich verankert.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

In belastenden Situationen greift das Gehirn auf eingeschliffene Muster zurück. Innere Leitsätze – bewusst gewählt und wiederholt – können diese Muster verändern. Sie sind kein Wunschdenken, sondern eine Form der kognitiven Selbststeuerung. Die folgenden Sätze sind für Fachkräfte und Eltern gedacht, die in herausfordernden Momenten Halt brauchen.

> ***"Nicht die Situation entscheidet über meine Reaktion. Sondern die Haltung, mit der ich ihr begegne."***

Zehn stärkende Leitsätze

Für herausfordernde Momente
→ Ich muss nicht perfekt sein, um wirksam zu sein.
→ Ich darf Pause machen – auch mitten im Chaos.
→ Meine Ruhe ist mein größter Beitrag.
→ Ich sehe das Kind – nicht nur das Verhalten.
→ Meine Präsenz ist oft schon genug.
→ Ich darf Fehler machen und daraus lernen.
→ Es ist in Ordnung, wenn heute nicht alles gelingt.
→ Ich trage Verantwortung – nicht die ganze Welt.

→ Ich darf weich sein – auch in einer harten Situation.

→ Ich bleibe handlungsfähig – auch in schwierigen Zeiten.

So nutzt du diese Sätze

1	**Auswählen** Wähle ein bis zwei Sätze, die dich gerade ansprechen. Nicht alle auf einmal.
2	**Sichtbar machen** Schreibe sie auf eine Karte am Arbeitsplatz, ins Handy, an den Spiegel.
3	**Wiederholen** Sprich sie bewusst vor schwierigen Situationen – nicht erst mitten in der Krise.
4	**Verankern** Verbinde einen Satz mit einer körperlichen Geste (z.B. Hand auf Herz) für schnellen Abruf.

Tipp: Diese Seite lässt sich ausdrucken und an einem sichtbaren Ort platzieren. Wiederholung ist der Schlüssel – ein Satz wirkt erst, wenn er vertraut ist.

Fachberatung & Begleitung

→ Einzelberatung und Coaching für Fachkräfte und Eltern.

→ Systemische Fallbegleitung und Supervision.

→ 20 Jahre Einrichtungspraxis – konkret, klar, anwendbar.

→ Anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de