



Entwicklungsphasen deiner Kinder
Autonomiephase & Pubertät
Wenn das Gehirn renoviert wird...

Kleine Pubertierchen

Einen eigenen Willen und Identität zu entwickeln ist für unsere Entwicklung wichtig. Die Autonomiephasen in unserem Leben gehören zum natürlichen Entwicklungsprozess, den alle Kinder in unterschiedlicher Intensität durchlaufen. In der ersten Autonomiephase mit ca. 3 Jahren, äußert sich das oft auf diese Weise:

Kleinkind stößt auf einen Widerstand oder gelingt das Vorhaben nicht wie gewünscht, kann das eine heftige Reaktion auslösen. Weinen, Schreien, um sich schlagen und sich kaum mehr beruhigen lassen. Für viele Eltern ist das nur schwer auszuhalten, weil es oft Verunsicherung auslöst. Und die große Frage: „Wie handle ich das jetzt richtig?!“

Es hilft, sich dieses „Nein“ oder „ich selber“ zu übersetzen mit: „Ich bin nicht du! Ich weiß zwar noch nicht so genau, wer ich bin – aber ich bin selbst eine Person“ und will mitbestimmen. Damit löst sich unser Kind von einer sehr sinnvollen Phase der Symbiose mit uns Eltern vor allem uns Mamas.

TIPP

Endloses Diskutieren oder Erklären bringt dich nicht weiter. Nimm die Haltung ein:

Ich nehme dich wahr und ich sehe dich mit deinen Emotionen oder Bedürfnissen – und ich als Erwachsener entscheide. Und wir als Helden-Eltern sind zu 100% für die Qualität dieser Beziehung, für das „Wie“ verantwortlich.

LOGISCH stressen dich solche Situationen! Es hilft zu wissen, wie unser Gehirn bei Stress funktioniert: In stressigen Situationen fallen wir vom vernünftigen, lösungsorientierten, handlungsflexiblen Frontalhirn mega leicht und schnell in die unteren Regionen unseres Gehirns. Hier sind unsere eigenen Erziehungsmuster, die wir dann ganz automatisch – weil gut und lange trainiert – anwenden.

Der einzige Weg gegenzusteuern, ist die **Selbstbeobachtung**. Sorge erstmal wieder für deine eigene Sicherheit. Mein erste Hilfetool ist tief durchatmen – **mindestens 3 x tief durchatmen!**

Große Pubertiere

Der Zeitpunkt der Reifung eines Gehirnareals hängt davon ab, wann es im Leben gebraucht wird. Sensomotorische Areale reifen als erstes heran. Stammesgeschichtlich jüngere Strukturen, wie der präfrontale Cortex entwickeln sich erst Jahre später. Interessanterweise geht ein höherer Reifungsgrad tendenziell mit der Abnahme der Nervenzellkörper, also der Grauen Substanz, in der äußersten Schicht der Großhirnrinde einher.

Nach dem Motto „use it or lose it“. Also werden weniger genutzte Verbindungen schwächer oder ganz abgebaut, andere verstärkt. Nach dem Prinzip entwickeln und verbessern sich Fähigkeiten, die einen Jugendlichen zu einem Erwachsenen heranreifen lassen. Impuls- und Emotionskontrolle, Planungsfähigkeit sowie abstraktes Denken gehören dazu. Neuronale Netze, die reproduktives Verhalten steuern („Belohnungszentrum“), um- bzw. aufgebaut.

Dieser grundlegende Umbau im Kopf macht deutlich, wie empfindlich das menschliche Hirn gerade während dieser Zeit ist. Entsprechend hoch ist auch der Schaden, durch Substanzen wie Alkohol oder illegalen Drogen angerichtet werden kann. Oder eben durch stressvolle Erlebnisse oder Erfahrungen in dieser Phase der Entwicklung.

TIPP

Lerne deine **eigenen Automatismen** kennen. Selbstbeobachtung und Reflexion:

- Wann reagiere ich wie und warum?
- Welche Werte willst du in deiner Familie leben?
- Habt ihr als Helden-Eltern überhaupt eigene Werte für euch definiert? Oder habt ihr einfach ungeprüft die Dinge eurer eigenen Kindheit übernommen?

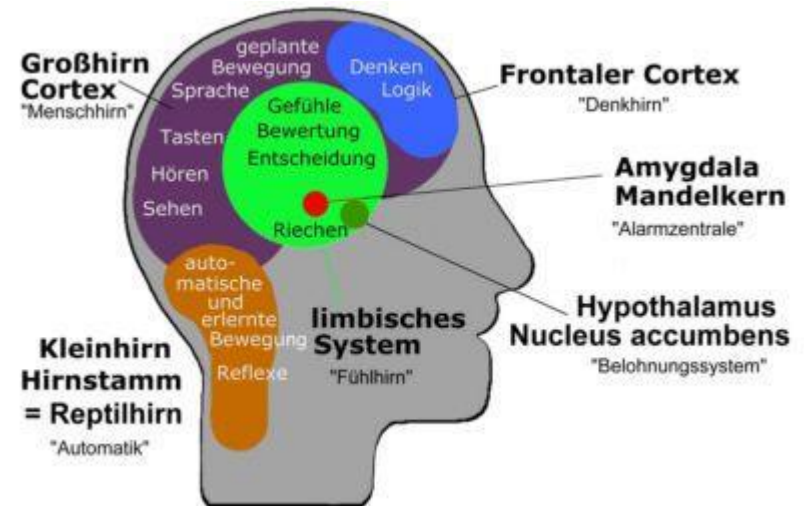
Mit deinen Kindern eine liebevolle Beziehung auf Augen-Herzhöhe zu führen, heißt nicht, zu allem „Ja“ zu sagen. Es gibt auch ein „Nein“ aus Liebe, in dem ich vermitteln kann:

„Ich sehe dich, ich verstehe dich.“ – auch wenn sich dein Wunsch nicht erfüllt. Ärger und Wut darüber sind natürlich nicht immer angenehm, doch gesunde Konflikte sind wichtig, weil sie die Frustrationstoleranz (Resilienz) unserer Kinder trainieren.

Helden-Eltern wissen auch um ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Denn dadurch können wir gut für uns selbst sorgen und wie wir wieder in unsere Kraft kommen.

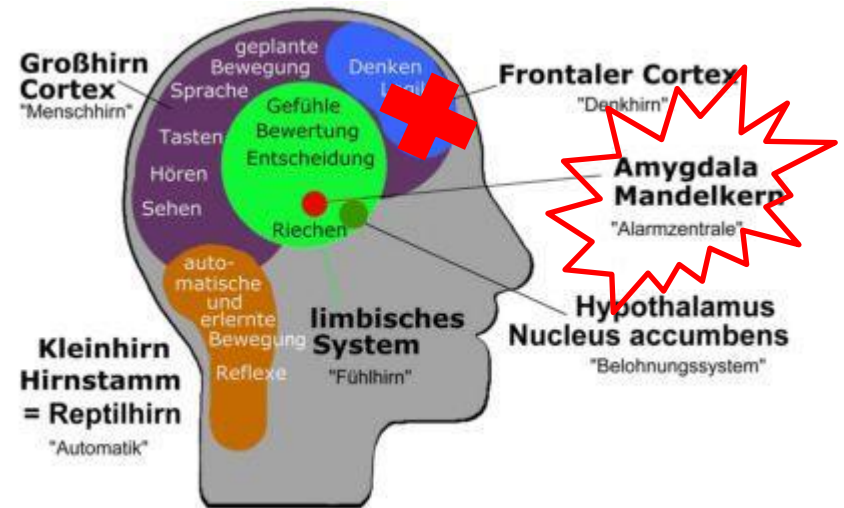
Von Geburt an steht das Gehirn auf Wachstum

- In der Pubertät wird alles abgeschaltet und neu verdrahtet
- Was nicht gebraucht wurde, wird entsorgt!
- Renovierung – Umbau - Ausnahmezustand



Die Gefühle übernehmen die Herrschaft
– Amygdala

- Leben im Hier und Jetzt
- Übersprudelnde, sprunghafte Gefühle

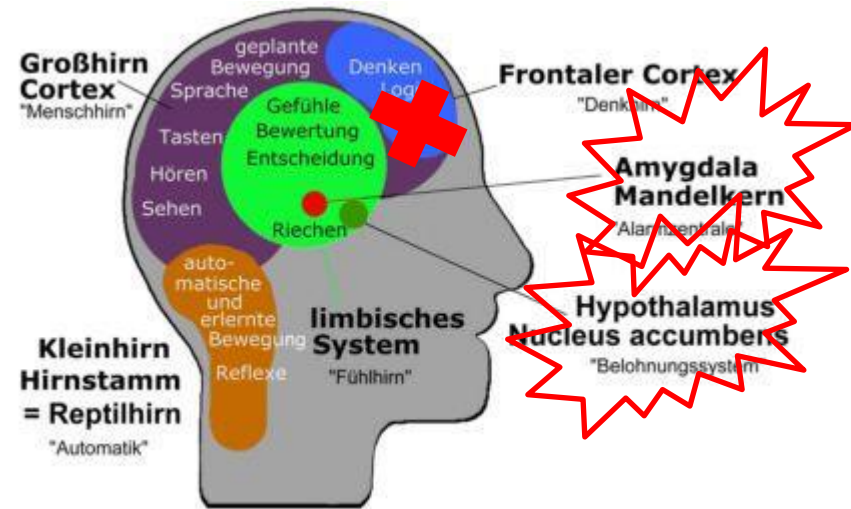


Das Belohnungszentrum – Basalganglien

Dopamin Ausschüttung ist verzögert – mehr Thrill – mehr Dopamin (Glücksgefühle)

- Mit 16/17 mehr Reize von außen nötig für Aktivierung
- Online Spiele – Dopamin Dosis Herausforderungen alle paar Minuten
- Anstrengend wie ein Rausch
- Spielsucht

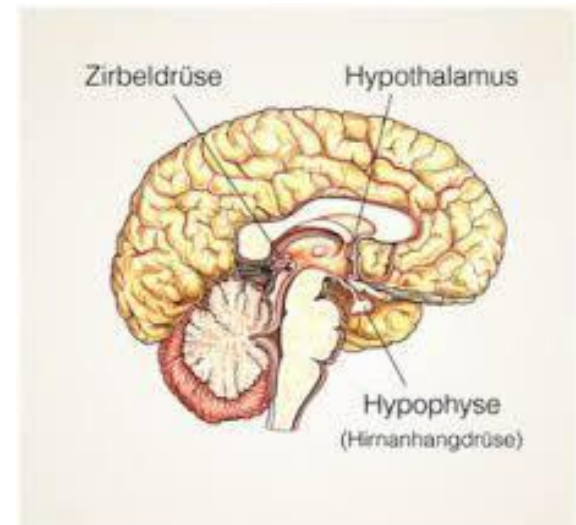
Du kannst dir vielleicht jetzt besser vorstellen, weshalb das ständige Handy in der Hand für Jugendliche echt „Gift“ für ihre Gehirnentwicklung ist! Ganz abgesehen davon, was es mit ihrer Haltung macht.



Zirbeldrüse – Melatonin später!

Melatonin = >Schlaf

- Ausschüttung erfolgt zwei Stunden später bei Teenagern → zwei Stunden später müde
- Jetlag Gefühl – Dauerschlaf-Defizit
- Blaues Licht hemmt die Ausschüttung von Melatonin. Schlafstörungen können die Folge sein. **Handy hat im Schlafraum nichts zu suchen!**
- Ausruhen und schlafen lassen
- Reguliert sich bis 17/19 Jahre



Zusammenfassung – was ist in beiden Phasen des Gehirnumbaus wichtig

- Pubertiere und Pubertierchen leben im **Hier & Jetzt!**
- Beide sind stark **gefühlsgesteuert** und können auch nicht anders!
- Beide sind noch oft **unsicher** und fühlen sich oft „lost“
- Wahrnehmung der **Veränderungen** spielt sich auf allen Ebenen ab: Körper, Seele, Geist. Das macht **auch Angst**. Deshalb – zurück zur sicheren Basis – Mama – und im nächsten Moment sind sie echt selbstständig und brauchen Abstand
- Handys sind für Pubertiere wichtig – für uns ja auch. Doch wirkt es auf unsere Gehirne im Belohnungssystem. Es macht **abhängig und bewirkt auf Dauer einen Haltungsverlust**, der enormen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Deshalb sorgt für klare Regeln für alle in der Familie!
- Kleinkinder brauchen **definitiv KEINE Smartphones** in ihren Händen!

Wobei KANN ich dich unterstützen?

Du hast Lust mehr dazu zu lernen? Dann nutze doch eins meiner Angebote. Schreib mir mit dem Stichwort „Eltern-Talk“ oder „Heldinnen-Talk“ und was dein aktuelles Thema ist. Ich melde mich bei dir und wir vereinbaren einen Termin.

Eltern-Talk 60 Min, Zoom-Treffen, 129 Euro

Heldinnen-Talk 60 Min, Zoom-Treffen, 129 Euro

Mentoring-Programm für Frauen (Helden-Mamas)

Ich helfe rebellischen Heldinnen dabei, Kontakt zu ihrer weiblichen Intuition herzustellen und ein Leben mit mehr Verbindung, Qualitätszeit und weniger Druck zu führen. Damit sie ein gutes Vorbild und Orientierung für ihre Kinder sind (Ohne immer perfekt sein zu müssen).

Wenn dich das näher interessiert melde dich mit deiner Anfrage bei mir: <https://heldenmacherin.de/fragenkatalog-erwachsener/>

KinFlex®-Therapie

Ziel von KinFlex® ist es, basierend auf der natürlichen Reflexentwicklung des Kindes, die Basis zu schaffen für eine gesunde Weiterentwicklung. Hier werden sowohl körperliche als auch emotionale Symptome mit in Betracht gezogen. KinFlex® ist Reflextherapie auf allen Ebenen und vereint die Essenz aus mehreren, wissenschaftlich anerkannten Techniken zu einer effektiven und schnellen Methode.

KinFlex® vereint Kinesiologie, Wahrnehmungsübungen, visuell-auditiv-kinästhetische Koordination und Bewegungsübungen so effektiv, dass erfahrungsgemäß in nicht mehr als 5 Sitzungen alle restaktiven Reflexe entlastet werden können und das Kind wieder oder endlich zentriert ist. Feedbacks dazu findest du hier:

<https://bit.ly/3tSXSwf>