

Einwohner-
gemeinde
Frutigen



SCHUL
SOZIAL
ARBEIT
FRUTIGEN



Elterninformation zur Burggemeinschaft-Methode

starke Kinder – starke Gefühle

Do 17.10.2024, Frutigen

mit Joe Greisser



Die 3 magischen Sätze:

„Stell dir vor, dein Körper ist eine Burg aus Mauersteinen und Holz. Deine Gedanken und Gefühle stammen von Burgbewohner:innen, die in deiner Körperburg wohnen. Und man weiss, wie diese heissen, wie sie aussehen und welche Aufgaben sie haben.“



5 Grundgefühle

Die Burggemeinschaft - Kurzübersicht

Die 5 Grundgefühle:



Gefühl: Angst
Methode: Vorsicht
Absicht: Sicherheit
Helferin: Heerführerin

der aufmerksame Wachmann



Gefühl: Liebe
Methode: Erfahrung
Absicht: Entscheiden

die weise Burgherrin



Gefühl: Freude
Methode: Neugier
Absicht: Entdecken
Helfer: Berater

der verspielte Prinz



Gefühl: Wut
Methode: Kampf
Absicht: Gerechtigkeit
Helfer: Adler
der feurige Ritter



Gefühl: Trauer
Methode: Rückzug
Absicht: Würde
Helferin: Burgherrin

die verletzte Prinzessin

Fortsetzung Seite 2...

Die Burggemeinschaft - Kurzübersicht

Die anderen 11 Burgbewohner:innen:



Gefühl: Mut
Methode: Ehrgeiz
Absicht: Erfolg
Helfer: Wachmann

die stolze Heerführerin



Gefühl: Lust
Methode: Geniessen
Absicht: Vergnügen
Helfer: Bauer

der lustige Hofnarr



Gefühl: -
Methode: Fleiss
Absicht: Durchhalten
Helfer: Hofnarr

der pflichtbewusste Bauer



Gefühl: -
Methode: Verzicht
Absicht: Vorsorgen
Helfer: Diener

die sparsame Schatzmeisterin



Gefühl: -
Methode: Fantasie
Absicht: Einzigartigkeit
Helferin: Heilerin

die kreative Künstlerin



Gefühl: -
Methode: Vernunft
Absicht: Klarheit
Helferin: Taube

die kluge Heilerin



Gefühl: -
Methode: Distanz
Absicht: Freiheit
Helfer: Diener

der freie Adler



Gefühl: -
Methode: Kritik
Absicht: Verbesserung
Helferin: Heerführerin

die strenge RichterIn



Gefühl: -
Methode: Misstrauen
Absicht: Schutz vor
Enttäuschung
Helferin: Heerführerin

der misstrauische Berater



Gefühl: Frieden
Methode: Bauchgefühl
Absicht: Führung
Helferin: Heilerin

die weisse Taube



Gefühl: Mitgefühl
Methode: Helfen
Absicht: Verbundenheit
Helfer: Adler

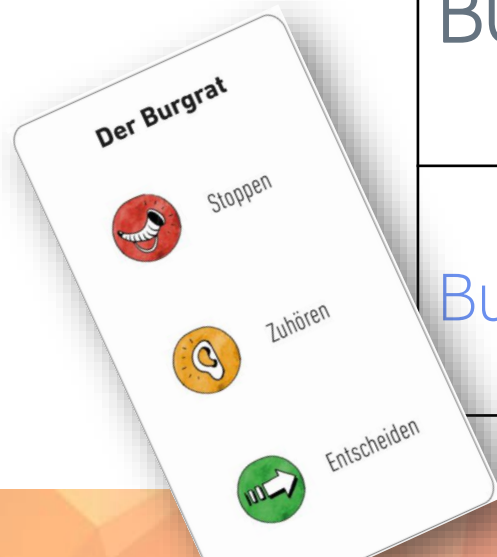
der hilfsbereite Diener



Charakterkarten



Vorgehen: Merkspruch



PROblem:	Was ist das Problem (Gefühl/Denkweise)?
GEgenteil:	Was ist das Gegenteil des Problems (Gefühl/Denkweise)?
BUrggemeinschaft:	- Die drei magischen Sätze - Problemburgbewohner:in? - Helfer:in?
BurgRAt:	1. Stopp! 2. Zuhören 3. Entscheiden

Anwendungsbeispiele

Angst



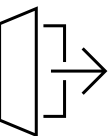
Sorgen



Wut



Perfektionismus



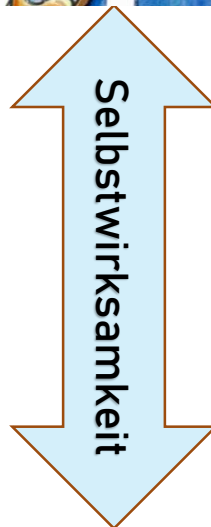
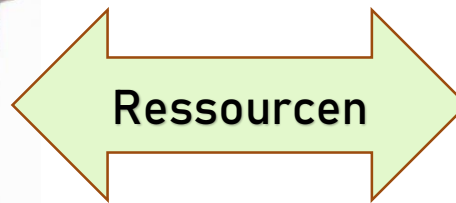
Anna und die grosse Pause



Merkspruch



PROblem:	Angst
GEgenteil:	Mut/Zuversicht
BUrggemeinschaft:	Angst: die aufmerksame Wachfrau Mut: die stolze Heerführerin
BurgRAt:	1. Stopp! 2. Zuhören 3. Entscheiden



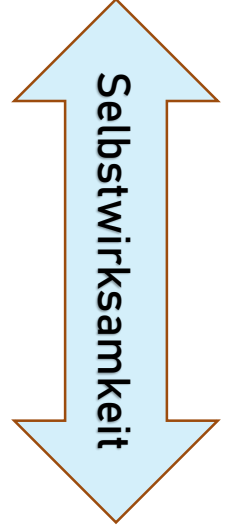
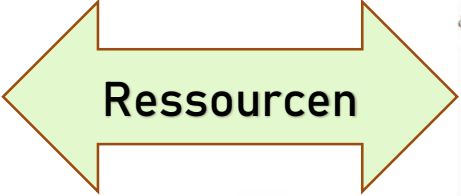
Grundgefühl



Die aufmerksame Wachfrau

Die aufmerksame Wachfrau

Grundgefühl	Angst
Methode	Vorsicht
Absicht	Sicherheit
Beschreibung	Deine aufmerksame Wachfrau ist für die Sicherheit auf der Burg zuständig. Sie ist sehr vorsichtig, weshalb sie manchmal Fehlalarm auslöst.
Helferinnen	Stolze Heerführerin Freier Adler Verspielte Prinzessin
	sicherheitsbewusst beschützend vorsichtig
	ängstlich feige gestresst



Kathrin wird wütend

Kathrin (10 Jahre) wurde oft wütend in der Pause oder im Sport, wenn etwas anders lief als sie sich vorstellte oder sie verloren hat. Teilweise hat sie andere Kinder angegriffen in diesen Situationen. Die Schulsozialarbeiterin hat dann mit ihr nach der Burggemeinschaftsmethode gearbeitet und...

Merkspruch

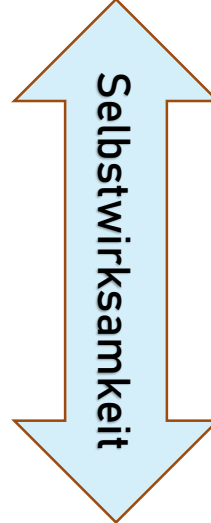
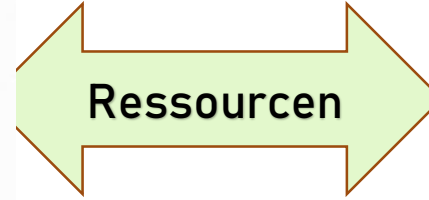


PROblem:	Wut
GEgenteil:	
BUrggemeinschaft:	
BurgRAt:	

Merkspruch



PROblem:	Wut
GEgenteil:	Gelassenheit/Freiheit
BUrggemeinschaft:	Wut: die feurige Ritterin Freiheit: der freie Adler
BurgRAt:	?



Kathrin wird wütend

Die Schulsozialarbeiterin hat dann mit ihr nach der Burggemeinschaftsmethode gearbeitet und den feurigen Ritter, den freien Adler und die Burgherrin angeschaut. **Ihr half es auch, sich ausdrücken zu können.** Wir sind dann auch darauf gekommen, dass sie sich in diesen Situationen **Ruhe wünschen** würde und konnten dann mit der Lehrperson einen Ort abmachen, an den sie sich **zurückziehen** kann und nur für sie alleine bestimmt ist. Wir haben auch den **Burgrat** angeschaut, damit sie in den Situationen gelassen bleiben kann. **Laut der letzten Rückmeldung hat sie den Ort gar nicht so häufig gebraucht, weil sie es in der Situation geschafft hat gelassen zu bleiben.**



«Ich spiele nie mehr Fussball!»



Merkspruch



PROblem:	
GEgenteil:	
BUrggemeinschaft:	
BurgRAt:	

Merkspruch



PROblem:	Kritik
GEgenteil:	
BUrggemeinschaft:	
BurgRAt:	

Merkspruch



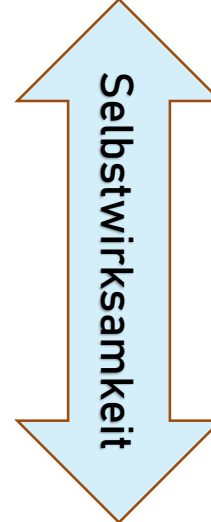
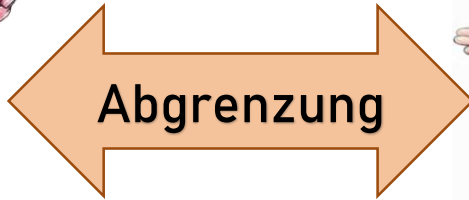
PROblem:	Kritik
GEgenteil:	Lob
BUrggemeinschaft:	
BurgRAt:	



Merkspruch



PROblem:	Kritik
GEgenteil:	Lob
BUrggemeinschaft:	Kritik: die strenge RichterIn Lob: die stolze Heerführerin
BurgRAt:	Stop!



«Meine Tochter zieht sich zurück!»



Merkspruch



PROblem:	Sorgen
GEgenteil:	
BUrggemeinschaft:	
BurgRAt:	

Merkspruch



PROblem:	Sorgen
GEgenteil:	Zuversicht
BUrggemeinschaft:	Sorgen: die misstrauische Beraterin Zuversicht: die stolze Heerführerin
BurgRAt:	1. Stopp! 2. Zuhören 3. Entscheiden



Merkspruch



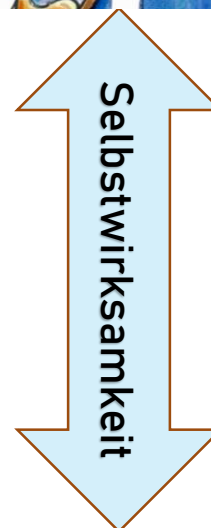
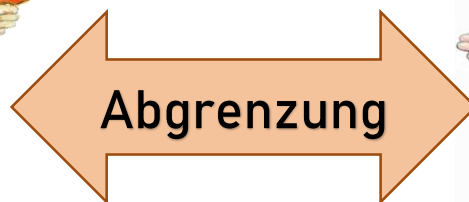
PROblem:	Mitgefühl
GEgenteil:	
BUrggemeinschaft:	
BurgRAt:	



Merkspruch



PROblem:	Mitgefühl
GEgenteil:	Distanz
BUrggemeinschaft:	Mitgefühl: hilfsbereite Dienerin Distanz: freier Adler
BurgRAt:	1. Stopp! 2. Zuhören 3. Entscheiden



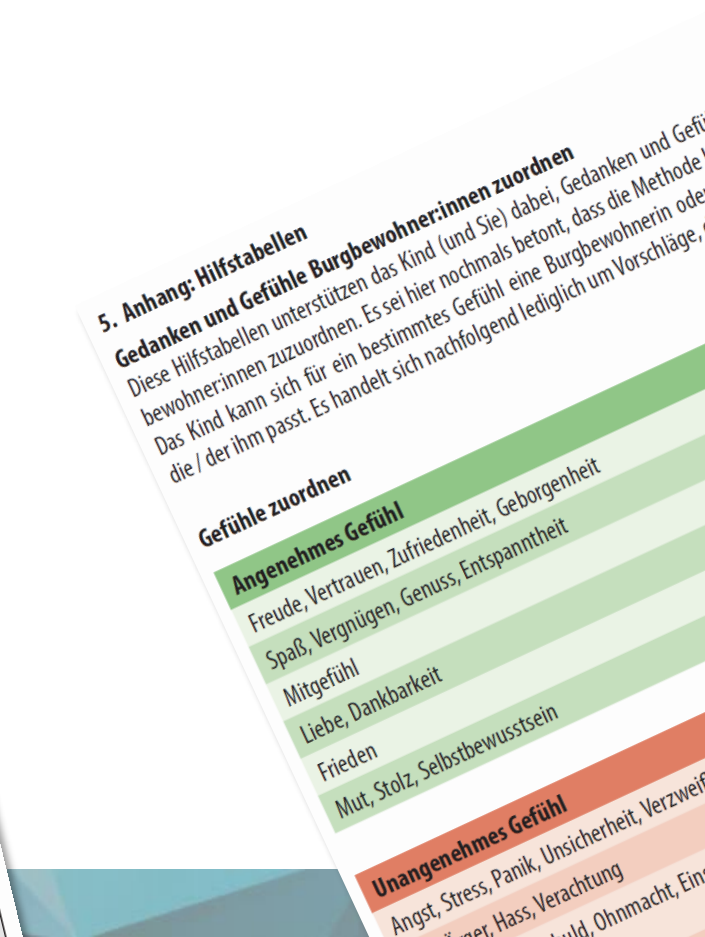
Herausforderungen



- Alter, Kooperation, Veränderungswunsch
- Welches Gefühl?
- Gegenteil?
- Zuordnung zu Burgbewohner:innen



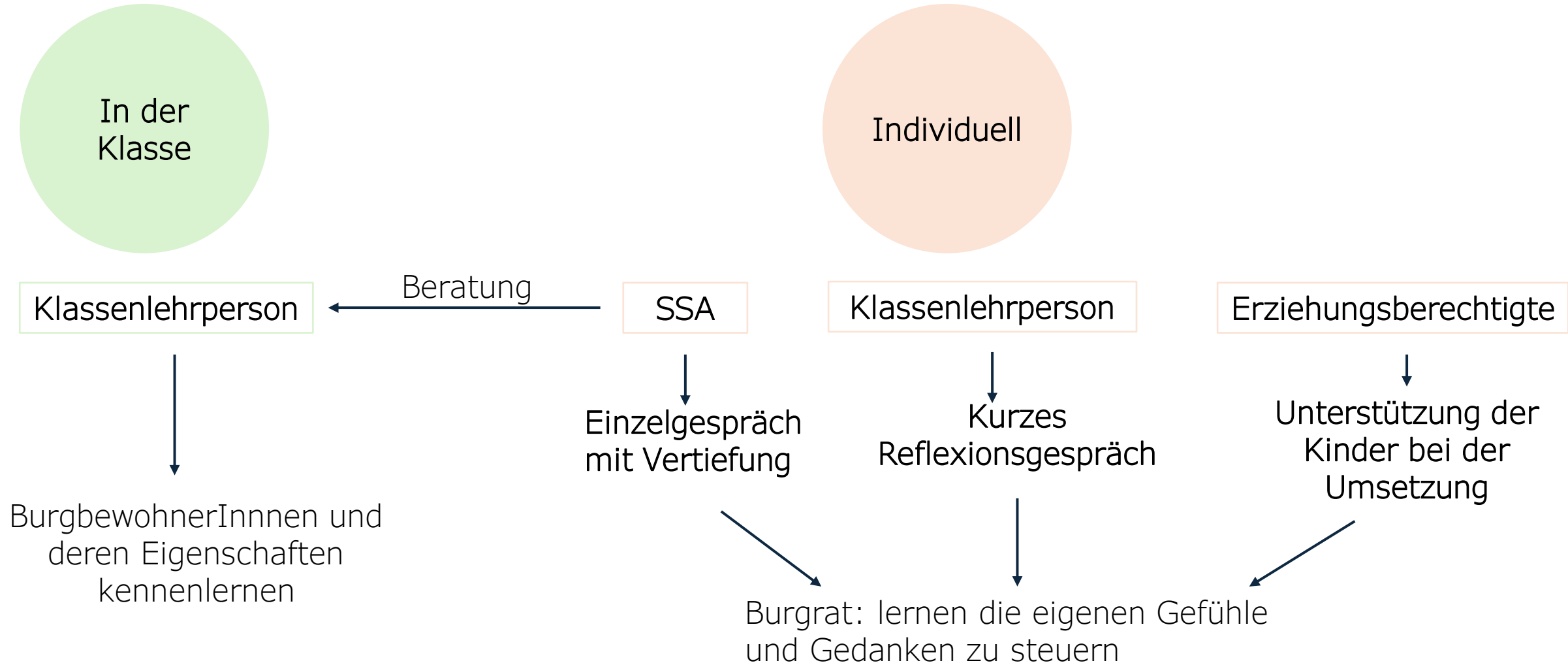
Wenig hilfreiche Gedanken	Burgbewohner:in
«Ich brauche keine Hilfe.»	Stolze Heerführerin (K3 / M3)
«Ich bin die Beste.»	
«Ohne mich geht es nicht.»	
«Ich schaffe alles.»	Strenge Richter:in (K4 / M4)
«Ich muss perfekt sein.»	
«Ich bin schlecht.»	
«Ich bin die Schlechteste.»	



Die kreative Künstlerin



Umsetzung der Burggemeinschaftsmethode in der Schule





Burggemeinschaft-Kurse: Lerne die Methode kennen und anwenden

An unserem Grundkurs...

- Lernst du das „innere Team“ in Form einer Burggemeinschaft kennen. Damit können Gefühle visualisiert und verstanden werden
- Anhand praktischer Übungen lernst du, wie die Methode im Alltag angewandt werden kann
- Nach dem Kurs verfügst du über ein kraftvolles Tool, das dir und anderen hilft, einen frischen und neuen Zugang zu Gefühlen zu entdecken und dadurch mehr Selbstwirksamkeit zu erfahren

Entdecke unser vielfältiges Kursangebot und finde den Kurs, der genau zu dir passt:

www.burggemeinschaft.ch

Grundkurs Burggemeinschaft - Methode



09.11.2024



09.00 - 16.00



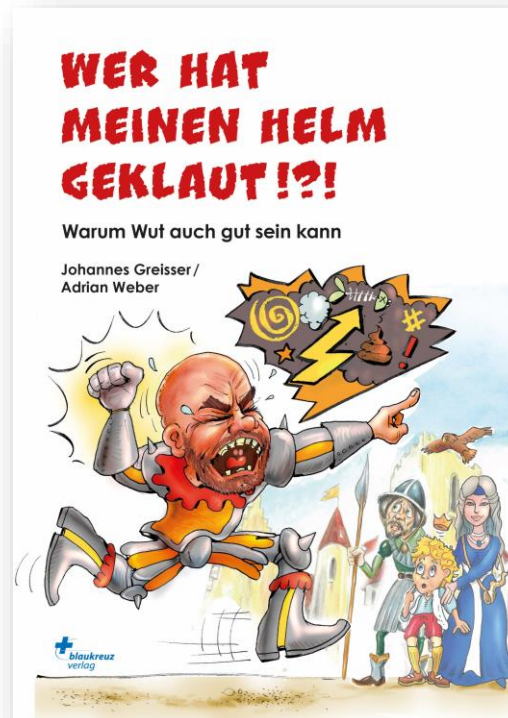
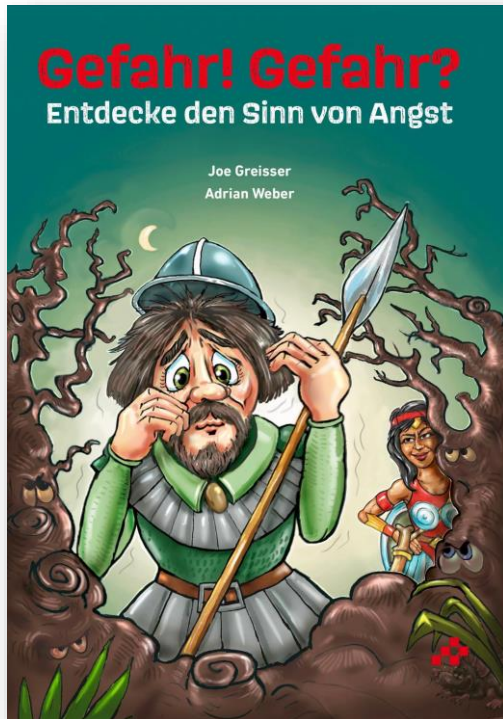
Bernapark Deisswil
Stettlen, CH



<https://eventfrog.ch/de/p/kurse-seminare/berufliche-bildung/grundkurs-burggemeinschaft-methode-7148252593713530810.html>



Bücher und Karten

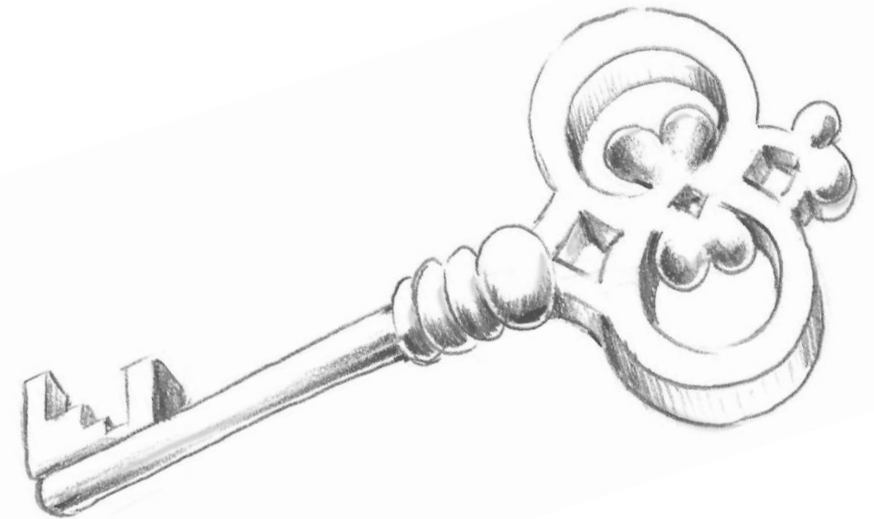


Feedback an:
info@burggemeinschaft.ch



Burggemeinschaft[®]

Die verletzte Prinzessin als Schlüssel







Beschützer:innen





Die verletzte Prinzessin



Ich bin schlecht, falsch,
schuldig, unwürdig,
unwichtig, nicht sicher



GROWWS!

GROWWS=
Gut
Richtig
Ohne Schuld
Würdig
Wichtig
Sicher







Burggemeinschaft[®]