

Keine Angst vor Werbung!

Was Beraterinnen Werbetextern voraus haben

Werbung versus
Content Marketing

Suchmaschinenoptimierung im Blogpost

Journalismus Tipps
für wirksame Texte

Philosophie



"Deine Artikel sind sehr warm, anschaulich und verständlich. Man merkt, dass Du ein Herz für das Thema hast!"

Mag.a Helene Göschka, Pressesprecherin und Stellvertretende Generalsekretärin der Aktion Leben

Editorial



Liebe LeserInnen!

Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen.

Jahre anstrengenden Pendelns zwischen beruflich sozialem und pädagogischem Engagement sowie der immer stärker werdenden Leidenschaft für Text und Grafik lagen hinter mir. Ich hatte mich gerade als Texterin selbstständig gemacht und war in einem Gespräch mit einer Kundin.

"Muskeltonus ist …" setzte diese an zu erklären. Der Fachbegriff sollte unbedingt im Website-Text vorkommen. Dieses Wort änderte alles. Alle Aufregung fiel von mir ab und ich tauchte ein in eine Welle aus Vertrautheit und Geborgenheit.

Denn die Bezeichnung "Muskeltonus" war mir aus der Zeit als Nachmittagsbetreuerin einer Basalen Förderklasse nicht nur theoretisch bekannt. Sofort spürte ich das Gewicht "meiner Kinder" in den Händen, das sich durch die Muskelanspannung gefühlsmäßig verdoppelt hatte.

Momente wie diese häuften sich. Ich durfte Prof. Dr. Peter Stippl zum Thema "Transgenerationale Traumata" interviewen. Nahm mit Frau Mag. Barbara Haid einen Podcast für Familien während der Herausforderung "Homeschooling" in Corona-Zeiten auf, bevor sie Präsidentin des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie wurde. Und plauderte auf einer Tagung mit dem Psychoanalytiker und Psychotherapeut Dr.med. Ludwig Janus über die prä- und postnatalen Ursachen psychischer Krankheiten.

Interview um Interview erlebte ich neu, dass die wirklich "Großen" in ihrem Fachgebiet dieses so erklären können, dass es jeder sofort versteht. Mit jedem neu verfasstem Artikel **erlebte ich die Kraft, die von Worten ausgeht, denen praktische Erfahrung zugrunde liegt.** Das ist meine Passion! Texte zu verfassen, die berühren und Menschen ermutigen, ihr Leben zum Positiven zu wenden.

EPUs und Vereine zu befähigen, ihr Angebot so **zu beschreiben,** dass es von KundInnen sofort verstanden, von Suchmaschinen eingelesen und von JournalistInnen als Inhalt für eine Story ausgewählt wird. Denn nur **wenn wir es schaffen, uns so auszudrücken wie unsere Zielgruppe denkt, fühlt und spricht, werden wir wahrgenommen!**

Die erste Ausgabe "TEXT sinnvoll & authentisch" bietet Ihnen daher nicht nur Referenzen meiner Arbeit. Sie soll ein Wegweiser sein, um die unterschiedlichen Textarten im Journalismus und Content Marketing sowie in der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung besser verstehen und gezielt einsetzen zu können. Auch finden Vereine und EPUs praxisnahe Tipps & Tricks, um in der Öffentlichkeit sichtbarer zu werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein kommunikativ erfolgreiches Jahr 2025!

Regina Magdalena Smrcka

Inhaltsübersicht





Public Relations Vereinsmagazin: Kinderseiten Bergsport & Umwelt

ÖTK - Österreichischer Touristenklub **Zusammenarbeit & Mediadaten**Seite 9

ÖTK - Ausgabe 3/2023 Viktoria: Langstreckenflug Wien Afrika Maximilian: Geheimzeichen Berg Seite 10-11

ÖTK

Auszüge aus Leserbriefen aller Ausgaben Seite 8

Familie & Gesundheit

KiB - Kind in Betreuung **Zusammenarbeit & Mediadaten Seite 12**

KiB - Gemeinsames TurnenBewegungsspiele für Eltern & Kinder **Seite 13**

PR & Content Marketing Online Text: Blogposts Pädagogik & Beziehung

Online Plattform meinefamilie.at **Zusammenarbeit & Mediadaten Seite 15**

Online Plattform meinefamilie.at Schwanger, ein neuer Lebensabschnitt beginnt Seite 16-17

Online Plattform meinefamilie.at Restaktive frühkindliche Reflexe: Ursache vieler Probleme in Kindergarten und Schule Seite 18-19

Online Plattform meinefamilie.at Baby-Zeichen-Sprache: Bereits vor der Sprachentwicklung sprechen lernen Seite 20-21

Lebens- und Sozialberatung

Ghostwriting Blog Petra Kuba Was ist ein Trauma?
Seite 23



Inhaltsübersicht

Journalismus

Wochen- u. Monatsmagazin: Schreibtipps Fachtext SEO, Journalismus

Therapie, Pädagogik & Soziales

ÖKZ - Das österreichische Gesundheitswesen **Zusammenarbeit & Mediadaten Seite 25**

ÖKZ - Sicherer Schritt Seite 26-27

Die FURCHE **Zusammenarbeit & Mediadaten Seite 29**

Die FURCHE **Zurück in der Vergangenheit Seite 30**

Die FURCHE **Bindung, Beziehung, Beratung Seite 31 Leserbrief Seite 32**

SportPraxis **Zusammenarbeit & Mediadaten Seite 33**

Sport-Praxis "Der Übungsleiter" **Eltern-Kind-Turnen mit der Poolnudel Seite 34-35**

Wie schreibe ich Texte

Schreibtipps SEO, Journalismus, Content Marketing

Keine Angst vor Werbung Seite 6-7

Warum Mediadaten wichtig sind Seite 9

Optimale SEO im Blogpost Seite 14

Werbung versus Content Marketing Seite 22

Textart Journalistischer Text Seite 24

Journalismus Tipps für wirksame Texte Seite 28

Lerne mich kennen Editorial Seite 3

Über mich - Lebenslauf Seite 36-37

Über mich - AGENTUR mit SINN e. U. Seite 38

Impressum Seite 39

Keine Angst vor Werbung!

Was Beraterinnen Werbetextern voraus haben

Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten, wissen besser als jeder andere, ...

Titelstory

... dass die Probleme ihrer KlientInnen meist die Folgen einer tiefer liegender Ursache sind. Sie sind sich dessen bewusst, dass jedes Symptom eine Basis und einen Auslöser hat, seien es Muskelverspannungen, nicht passende Ernährung, Verletzungen in der Kindheit oder vieles mehr. Sie sind ExpertInnen darin zu erkennen und gemeinsam mit ihren KlientInnen zu erarbeiten, woher die Schwierigkeiten im Leben kommen und wie sie zum Guten aufgelöst werden können, ohne das System zu überfordern.

Was ist die Customer Journey?

Auch die Customer Journey, ein Instrument des Content Marketing, geht auf die Ursachen der Probleme ein und bietet Mehrwert im Sinne von Lösungsansätzen an, anstatt bloß das eigene Angebot zu verkaufen. Auch wenn es im Grunde darum geht, zu erklären, WARUM die eigene Dienstleistung, das angebotene Produkt Menschen helfen kann, ist das oberste Gebot einer guten Kundenreise ein tatsächlicher Mehrwert und ernstes Eingehen auf die InteressentInnen und ihre Probleme. Dadurch schaffen wir Vertrauen und begleiten Menschen auf dem Weg zu ihrer Entscheidung Hilfe anzunehmen.

Klassisch gesehen ist die Customer Journey der Prozess, den Menschen durchleben, bevor sie sich dazu entscheiden, ein Produkt zu kaufen oder eine Dienstleistung in Anspruch zu nehmen. **Das Wissen um diesen Ablauf hilft uns, unsere Blogtexte so zu schreiben, dass sie Sinn ergeben und die Menschen tatsächlich ansprechen.**

Doch zurück zu unserer Ausgangsfrage.

Warum sind gerade BeraterInnen und Trainer die besseren Werbetexter?

Ich möchte dazu ermutigen, die Angst vor WERBUNG, MARKETING und KUNDENAKQUISE abzulegen, indem ich die unterschiedlichen Phasen einer längerfristigen Beratung oder Therapie der Kundenreise aus dem Content Marketing gegenüberstelle. Denn beide Abfolgen ähneln einander nicht nur in den Inhalten, sondern auch in der Reihenfolge der Vorgehensweise.

Gemeinsamkeiten zwischen Beratung und Customer Journey

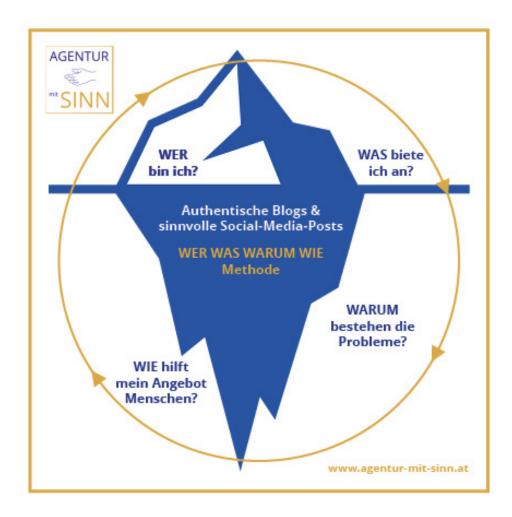
Beiden gemeinsam ist die Wichtigkeit der Bewusstwerdung der Menschen, dass diese ein Problem haben. In Folge dazu die notwendige Erkenntnis, dass sich etwas ändern und dazu geleistet muss, bevor sich das Leben zum Besseren wendet. Diese "Krankheitseinsicht" ist das A & O und die Voraussetzung für die Entscheidung Hilfe zu suchen und eine Dienstleistung in Anspruch zu nehmen sowie später für die "Arbeitsbeziehung" zur Therapeutln.

Die zweite große Gemeinsamkeit ist die Bewusstwerdung über die Zusammenhänge zwischen dem Problem sowie den Symptomen und deren Ursachen. Oft ermöglicht erst das Finden und bewusste Herangehen an die ursächlichen "Herde" sowie die Auslöser der Problematiken unseren KlientInnen neue Wege zu gehen.

Genauso wie das Aufzeigen dieser Zusammenhänge in Blogs Menschen dabei unterstützt, sich Unterstützung zu suchen und eine Dienstleistung in Anspruch zu nehmen oder Hilfsmittel für eine bessere Bewältigung des Alltags zu kaufen.

Titelstory

Die dritte Übereinstimmung finden wir in der Erarbeitung des Wissens, wie Herausforderungen im Leben zum Positiven verändert werden können. Wie unsere Kundlnnen ihre Probleme angehen, Verhaltensweisen ändern und im Alltag auch bei Rückschlägen durchhalten können. Diese Inhalte kommunizieren wir in mehreren Phasen der Kundenreise.



Detailreichere Informationen dazu finden Sie auf meiner <u>Webseite</u>. Auch die Vortragsreihe sowie der Kurs

"Schreib authentische Blogs & sinnvolle Social-Media-Posts" beschäftigt sich mit diesen Inhalten, da diese die Voraussetzung für guten Expertinnen Content und sinnvolle Werbeaktivitäten sind.





Leserbriefe

Ich möchte das Buch "Layla im Reich des Schneekönigs" haben bitte. Danke.

Mein Sohn hat sich sehr über Mein Sohn hat sich sehr über die tollen Bücher gefreut und die tollen Bücher ganz stolz im Tourenbuch ganz stolz im Tourenbuch ganz stolz schon die ersten Gipfel schon die ersten :-)

Vielen Dank für die interessanten Infos über Biber und den Wasserkreislauf! Immer wieder schön Neues zu erfahren.

Die Überraschung war groß, als uns heute der Postbote euer Paket übergab. Mit dem Preis haben Sie meinem Sohn eine Riesenfreude bereitet. Mit Begeisterung haben wir bereits gemeinsam das Igel-Buch gelesen und einen ersten Blick auf die Karten geworfen – seither wird bei uns zuhause Igel gespielt;-) ... die handgeschriebene Karte mit den Steinböcken macht den Preis zu etwas ganz Persönlichem. Vielen Dank dafür!

Schön, dass wir unsere Kinder so leicht fürs Draußensein, die Tiere und die Natur begeistern können!

Mit naturmotivierten Grüßen

Liebes ÖTK-Team!

Das Lösungswort lautet REPTIL!
Bei meinen Wanderungen der letzten Wochen habe ich mich schon an viele Smaragd- und Zauneidechsen anschleichen können und auch Blindschleichen habe ich bereits zwei gesehen. Die Tiere zu beobachten ist spannend und macht Spaß.

Ich möchte mich ganz herzlich für den Gewinn des Buches "Aus Klein wird Groß" für meinen kleinen Enkel bedanken. Es ist ein entzückendes Buch und wir freuen uns sehr darüber. Vor allem über die netten Zeilen von Magdalena.

Wir möchten uns herzlich für das liebe Paket mit den Büchern bedanken! Meine Tochter hat es heute ganz stolz vom Briefträger in Empfang genommen:)

Das Paket ist heute bei uns gut angekommen. Unsere Tochter hat sich sehr darüber gefreut. Besonders das Rätselheft hat es ihr angetan. Sie ist stolz drauf, dass bereits einige Fehler bei den Suchbildern von ihr entdeckt wurden. Und das Tierlexikon wird morgen gleich mal in den Kindergarten mitgenommen.

Juchu - wir freuen uns sehr!
Wir gehen fast jedem Tag in
den Wald und zum Wochenende oft auf einen Berg, es
interessieren uns alle Tiere
und Pflanzen in den Bergen
und im Wald. Heute waren
wir am Waxeneck rodeln und
haben Riesenschneekugeln
gemacht. Es interessiert uns
auch alles Tolle in der Natur.
Gletscher, Wasserfälle, Angeln
und Schnorcheln. Klettersteige gehen wir auch und im
Sommer segeln wir am Meer.



Zusammenarbeit mit ..

ÖTK - MEDIADATEN

Mit der Gründung der "Österreichischen Touristen-Zeitung" 1881 hat sich der ÖTK ein großes und schönes Ziel gesetzt. Bot er schon vorher während seines zwölfjährigen Bestehens den Klubmitgliedern in einer ansehnlichen Reihe von Jahrbüchern und selbstständigen Publikationen ein reiches und wertvolles Material, so wendet er sich nunmehr nicht nur an die Vereinsmitglieder und Alpinisten, sondern auch an den großen Kreis aller Natur- und Alpenfreunde.

Zusammenarbeit seit der Ausgabe 2/2019 im März 2019. Pro Jahr erscheinen 6 Ausgaben der Mitgliederzeitschrift, im Jahr 2024 wurde die Zeitschrift auf 4 Ausgaben im Jahr gekürzt. Auflage sind ca. 30.000 Stück, das Blatt ergeht vereinsintern an alle Mitglieder des ÖTK.

Unter dem Pseudonym von zwei Kindern (Viktoria 7 Jahre und Maximilian 11 Jahre) schreibe ich für den ÖTK-Nachwuchs (Zielgruppe 6-12 Jahre) zu Themen wie Tiere, Natur, Umwelt- und Klimaschutz, Berge und Angebote des Alpenvereins.

Bisher erschienene Kinderseiten:

2019 - 5 Ausgaben 2021 - 6 Ausgaben 2023 - 6 Ausgaben 2025 - 2 Ausgaben 2020 - 6 Ausgaben 2022 - 6 Ausgaben 2024 - 4 Ausgaben

Gewinnspiel

In produktiver Zusammenarbeit mit den größten Verlagen Deutschlands, Österreich und Schweiz konnte ich bis dato **179 Bücher empfehlen und 71 Gewinnerkinder** mit wertvollen Büchern beschenken, die zu treuen LeserInnen der Kinderseiten wurden. So erhalten wir regelmäßig Dankesworte, E-Mails und Fotos zugesandt.

Schreibtipp:

RedakteurInnen von Vereinszeitschriften unentgeltlich passende Informationen zukommen zu lassen ist eine wunderbare Möglichkeit, um kostenlose Werbung für das eigene Business zu erhalten. So interviewte ich z. B. im Rahmen der Kinderseiten auch einmal die Bergrettung.

Warum Mediadaten wichtig sind

Sie möchten ein zu Ihrem Angebot passendes Fachbuch oder Produkt an Ihre Kundlnnen verschenken oder in einem Gewinnspiel versteigern? Gegen Werbung in Ihrem Blog, Social-Media-Beitrag oder einem Gastbeitrag in einer Zeitschrift erhalten Sie kostenlose Bücher von den Verlagen. Wichtig dafür ist eine Mindestanzahl von Besucherinnen der Website, Followern oder der Auflage der Zeitung. Diese Infos finden Sie in den Mediadaten, diese werden normalerweise von den Verlagen neben dem Belegexemplar nach der Veröffentlichung verlangt.

Wissen und Spaß

Textprobe



Viktoria: "Nicht Ohne Stiefel Wandern", kennt ihr diesen Merkspruch? Der Anfangsbuchstabe jeden Wortes steht dabei für eine der vier Himmelsrichtungen. Norden, Osten, Süden, Westen. Im Uhrzeigersinn auf einen Kreis eingetragen, ergibt dies die Grundform eines Kompasses. Möchten wir uns in den Bergen zurechtfinden, suchen wir die Himmelsrichtung, in die wir schauen und nehmen eine gute Wanderkarte zur Hand. Doch wie finden eigentlich Tiere ihren Weg?





Buchtipps von Viktoria



WAS IST WAS Junior Mitmach-Heft Entdecke die Natur Lesealter: Ab 4 Jahren Tessloff Verlag



Sachbilderbuch Was macht der Storch im Winter? Autorin: Sarah Roller Illustration: Marie Mähler Neunmalklug Verlag



Expedition Natur Kartenbox 50 heimische Wald- & Wildtiere entdecken und bestimmen Moses Verlag

Langstreckenflug Wien-Afrika

Jedes Jahr sind auf der ganzen Welt 50 Milliarden Zugvögel unterwegs! Das sind zwei Drittel aller Vogelarten. Weil sie keine Insekten mehr finden, fliegen sie zwischen Juni und September in den Süden. Die meisten Zugvögel sind dabei im Oktober und November unterwegs.

Jahr für Jahr versammeln sie sich in Gruppen und fliegen Tag und Nacht ihrem Ziel entgegen. Um gut und sicher anzukommen sowie Kraft und Energie zu sparen, hat jeder Vogel seinen Platz in der Gruppe. So bewegen sie sich in bestimmten Formationen am Himmel. Große Vogelarten wie Störche, Kraniche und Pelikane fliegen in V-Formation. Kleinere Vögel wie Stare dagegen oft in einem dreidimensionalen, wild aussehenden Schwarm.

Ab Jänner begeben sie sich wieder auf den Heimweg. Die ersten Ankömmlinge könnt ihr jetzt beobachten. Dabei legen sie immer dieselben Wege zurück. Von Europa und Asien in Richtung Süden gibt es drei Hauptrouten. Da gibt es die Langstreckenflieger, welche bis zu 40.000 Kilometer bis nach Afrika fliegen, aber auch Mittel- und Kurzstreckenflieger. Zu den Langstreckenfliegern aus Österreich gehören Kuckuck, Nachtigall, Rauchschwalbe, Mehlschwalbe, Mauersegler und Storch.

Aber wie finden sie ihren Weg?

Tagsüber orientieren sich Zug-

vögel am Stand der Sonne am Himmel. Da die meisten Vögel auch UV-Licht wahrnehmen können, finden sie so auch bei Nebel und Wolken ihren Weg. Ebenso sind Berge, Flüsse, Küstenformen und große Gebäude sowie die Linien der Autobahnen gute Wegweiser. Diese werden auch Landmarken genannt. Während ihnen in der Nacht die Sterne Orientierung geben.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich im Schnabel von Tauben kleinste Eisenteilchen befinden. Es wird vermutet, dass auch Zugvögel eine Art inneren Kompass besitzen, mit dem sie immer wissen, wo sich Norden befindet. Doch wie genau sie Jahr für Jahr ihren Weg finden, weiß die Forschung bis heute nicht.

Welche Himmelsrichtung ist auf einer Karte immer oben? Mit welchem Gerät bestimmt man die Himmelsrichtungen? Wie fliegen Zugvögel, um Kraft zu sparen? In einer ... Woran orientieren sich Zugvögel bei ihrem Flug? An ...

Textprobe

Maximilian: "Karten lesen ist langweilig", maulte Max, ein Schulfreund von mir. "Da müssen wir immer eine Tour planen, die wir dann sowieso nie gehen!" Also bei uns im ÖTK ist Tourenplanung sehr spannend. Besonders toll finde ich, dass unsere Kurse am neuesten Stand der Technik sind.

Von "Navigation mit GPS" über "Karte und Kompass" sowie "GPS am Smartphone" bis hin zu "Survival Orientierung" findet ihr aktuelles Wissen von Profis aus der Praxis erklärt. Schaut doch einfach auf die Webseite www.oetk.at/kurse-touren/navigation.





Buchtipps von Maximilian



Expedition Natur

Das Wald-Forscherbuch

Autorin: Bärbel Oftring

Moses Verlag



Von HIER nach DORT Abenteuer mit Karte, Kompass & Co Moses Verlag

Geheimzeichen am Berg

er von euch weiß, wie ein Kompass funktioniert?", fragte unsere Turnlehrerin in die Runde. Gähnendes Schweigen breitete sich aus. "Oh nein!", dachte ich. "Der Wandertag ist ja noch langweiliger, als ich befürchtete." Da überraschte uns plötzlich unser neuer Mitschüler. Er sei Pfadfinder, erzählte er. Anhand von Ästen und einer normalen Armbanduhr zeigte er uns verschiedene Arten, wie wir auch ohne Kompass herausfinden können, wo sich welche Himmelsrichtung befindet.

Warum das wichtig ist? Ganz einfach, jede Wanderkarte ist **genordet**. Das heißt, wenn ihr sie so aufschlagt, dass ihr die Schrift lesen könnt, ist oben immer Norden, rechts **0**sten, unten **5**üden und links **W**esten.

Zusätzlich findet ihr meist unten oder auf der Seite jeder Karte die Legende. Nein, das ist keine Geschichte oder gar ein altes Märchen! Die Legende auf einer Wanderkarte ist die Erklärung, welches Symbol was darstellt. So werden Kirchen meist mit einem Kreis, auf dem sich ein Kreuz befindet, eingezeichnet. Burgen sind als Quadrat mit einer Fahne dargestellt, und offene Berghütten erkennt ihr am Umriss eines Hauses. Aber auch Sessellifte, Materialseilbahnen, Straßen und Wege werden mit unterschiedlichen Symbolen eingezeichnet. Am spannendsten finde ich immer die Höhenlinien, mit denen ich mitverfolgen kann, wie hoch wir schon sind.

Wichtig zu wissen ist noch, dass es Wanderkarten in unterschiedlichen Maßstäben gibt. Die ideale Wanderkarte hat einen Maßstab von 1:25.000. Der Maßstab sagt euch, um wie viel Zentimeter die Strecke in der Natur auf der Karte kleiner gezeichnet wurde. Ein Maßstab von 1:50.000 bedeutet, dass 1 Zentimeter auf der Wanderkarte in Wirklichkeit 50.000 Zentimeter sind. Und jetzt müssen wir rechnen. Wie viele Meter sind 50.000 Zentimeter? 500 Meter richtig! Ist euer Ziel auf der Karte in einem Zentimeter eingezeichnet, müsst ihr noch 500 Meter gehen.

Jetzt müssen wir nur noch die Zeit ausrechnen, die wir für die Weglänge von 1000 Metern und pro 100 Höhenmeter benötigen. Und schon wisst ihr, wie lange eure Wanderung voraussichtlich dauern wird. Also ich finde Tourenplanung immer sehr spannend. Vor allem, da wir so mitbestimmen können, wo es hingeht.



Habt ihr das Quiz gelöst?

Dann schreibt uns doch bis spätestens 31. März 2023 an **redaktion@oetk.at**. Zu gewinnen gibt es je ein Buch unserer Buchtipps. Vergesst nicht, euer Alter und eure Adresse anzugeben. Wir gratulieren den GewinnerInnen des letzten Mals, Theodor Böhm und Anna Sophie Lenz ganz herzlich.

Unter den Pseudonymen **Viktoria** (7 Jahre) und **Maximilian** (11 Jahre) schreibt Regina Magdalena Smrcka die Kinderseiten für uns. Alle Beiträge werden von ihrem 10-jährigen Sohn für euch geprüft. Ihr lustigstes Erlebnis mit einer Wanderkarte war, als sie schon glaubte, am falschen Weg zu sein. Bis ihr ein Einheimischer erklärte, das Haus und der Zufahrtsweg seien erst im letzten halben Jahr gebaut und noch nicht in den offiziellen Karten ergänzt worden.



Zusammenarbeit mit ...

Kind in Betreuung MEDIADATEN

Kind in Betreuung

ist ein gemeinnützig orientierter Verein zur sozialen und wirtschaftlichen Unterstützung von Familien.

- bei Krankenhaus-, Kur- oder Therapieaufenthalten eines Kindes,
- ♦ in der Pflege und Betreuung eines Kindes zu Hause,
- bei einem Krankheitsfall in der Familie.

Kind in Betreuung

 unterstützt und fördert wissenschaftliche Forschung sowie Aus- und Weiterbildung auf dem Gebiet der Kinder- und Jugendlichenpflege, Kinderheilkunde, Kinderpsychologie und Kindersoziologie.

Die Vereinszeitschrift erscheint jährlich mit einer Auflage von 57.000 Stück.

Zusammenarbeit

Einmalige Zusammenarbeit zur Bewerbung meines Buches "Kükenturnen - Bewegung für Kinder von 2-6 Jahren und deren Familien".

Schreibtipp:

RedakteurInnen von Vereinszeitschriften unentgeltlich im Eigenverlag erschienene Bücher sowie kurze Beiträge mit Mehrwert für die LeserInnen zu senden stellt eine Chance dar, um kostenlose Werbung für das eigene Business zu erhalten.

Links: Zum Vereinsmagazin

Kinderseite

·Textprobe

GEMEINSAMES TURNEN!

BEWEGUNGSSPIELE AUS DEM BUCH "KÜKENTURNEN"

Bitte deine Bezugsperson dir zu helfen und richtet euch eine Unterlage her.

Das kann eine Yoga- oder Pilates-Matte sein. Im Notfall reicht auch ein Teppich oder eine dicke Decke, die nicht verrutschen kann. Sucht euch am besten einen freien Platz in der Wohnung. Vielleicht in der Mitte des Raumes, wo keine Gegenstände mit scharfen Ecken herum stehen.



Übung: Liegestuhl

Ihr beginnt beide im Sitzen:
Deine Bezugsperson legt die Beine
auf einen Kindersessel oder lagert
sie auf der Couch hoch. Dann
setzt du dich auf den Schoß deiner
Bezugsperson, legst dich mit deinem
Rücken auf ihre/seine Beine, und
lagerst deine Beine am Oberkörper
deiner Bezugsperson hoch. So könnt
ihr jetzt miteinander kuscheln.
Pass aber auf, vielleicht schaukelt
dich deine Bezugsperson ja hin und
her, oder wirft dich gar ab!



Übung: Kopfstand

Ihr beginnt beide im Sitzen:
Nun nimmt dich deine Bezugsperson fest in die Arme und
dreht dich um, so dass du einen
Kopfstand machst. Du kannst dich
im Schoß deiner Bezugsperson
abstützen oder hoch heben
lassen, wie du möchtest.



Übung: Fließband

Ihr beginnt beide im Liegen: Deine Bezugsperson legt sich auf den Rücken, die Arme über dem Kopf ausgestreckt. Nun legst du dich auf dem Bauch, quer über die Taille deiner Bezugsperson. Indem sich deine Bezugsperson nun vom Rücken - über die Seite auf den Bauch dreht, wirst du automatisch mitgenommen und rollst über deine Bezugsperson drüber. Wenn du möchtest, kannst du dich jetzt mit beiden Armen am Boden noch ein Stück weiter vorwärts ziehen. Stell dir vor du bist ein Paket, dass über die Rolle gezogen wurde und nun vom Fließband weiter transportiert wird.



Übung: Flugzeug

Deine Bezugsperson beginnt in der Rückenlage und winkelt die Beine an. Du legst dich mit dem Bauch auf die angewinkelten Beine und ihr haltet euch gegenseitig an den Händen. Kannst du die Hände kurz loslassen und fliegen? Für alle Akrobatik Fans unter euch noch ein besonderes Zuckerl: Deine Bezugsperson legt vorsichtig ihre Füße auf deine Hüftbeuge (zwischen Becken und Oberschenkel) und hebt die Beine senkrecht in die Höhe, während sie dich an den Händen hält. Das Ziel wäre, die Hände loszulassen und dich mit Armen und Oberkörper nach oben durch zu strecken ACHTUNG: Das ist wirklich nur etwas für Könner! Probiert es immer mit einer guten Unterlage.



Regina Magdalena Smrcka

Verlag: Books on Demand
ISBN: 978-3732231737
Auch als E-Book erhältlich bzw. ist ein Auszug
des Buches als E-Short kostenlos erhältlich!
Ideen für KursleiterInnen und KindergärtnerInnen,
sowie für Eltern, die einen Kindergeburtstag oder
ein Fest im Jahreskreis organisieren wollen.

Egal ob Turnstunde oder Kindergeburtstag, mit diesem praktischen Anleitungsbuch wird Planung und Durchführung leicht wie ein Kinderspiel.

Die Autorin Regina Magdalena Smrcka, KiB-Mitglied, arbeitet seit Jahren als selbstständige Kursleiterin für Meditationstanz, kreativen Kindertanz und Turnen für Kinder im Vorschulalter. Zusätzlich bringt sie durch ihre frühere Tätigkeit Erfahrung in der Arbeit mit beeinträchtigten Kindern mit.



Optimale Suchmaschinenoptimierung im Blogpost

WAS sind Keywords?

Schreibtipps

Unter Keywords verstehen wir Wörter, Wortgruppen und Fragestellungen, welche von den Usern auf der Suche nach bestimmten Themen in Google eingegeben werden. Die passenden Keywords sowie die sinnvolle Verwendung dieser entscheiden, ob unsere Website gefunden wird. Eine hervorragende Möglichkeit, um diese zu setzen, sind regelmäßig veröffentlichte Blogtexte. Gezielt geplant bieten diese Antworten auf Fragen und decken dabei genau die Suchanfragen unserer LeserInnen ab.

WELCHE Keywords nutzen wir?

Nachdem wir festgelegt haben, welchen Inhalt unser Blogartikel haben soll, versuchen wir diesen auf ein bis drei Wörter oder einen Satz zu reduzieren. Nun gilt es zu überprüfen, welche konkreten Begriffe zu diesem Thema von den UserInnen im Internet am öftesten gesucht werden. Die recherchierte Wortgruppe legen wir nun als Haupt-Keywort für unseren Blogbeitrag fest.

WIE setzen wir Keywords richtig ein?

Es empfiehlt sich jedem einzelnen Blogartikel nur ein Haupt-Keyword bzw. eine Keyword-Gruppe zuzuweisen. Diese/s zeigt der Suchmaschine an, was das genaue Thema/der vorwiegende Inhalt des veröffentlichten Beitrags ist. Neben dem Haupt-Keyword können wir jedoch auch verwandte Begriffe einstreuen, um Wortwiederholungen zu vermeiden und zu unterschiedlichen Suchanfragen gefunden zu werden.

WO und WIE oft setzen wir Keywords ein?

Unser Haupt-Keyword sollte

- im Titel (Name der Unterseite)
- ♦ einmal in der H1 Überschrift
- ♦ im ersten Absatz des Textes (Paragraph)
- ♦ bei 100 Wörtern, cirka ein bis drei Mal im Fließtext (1- 3 Prozent)
- ♦ im Bildnamen
- ♦ in den "alt" Attributen der Bilder

vorkommen.

Der Fließtext einer Unterseite sollte mindestens 200 Wörter beinhalten. Blogtexte dagegen haben eine Mindestlänge 400 Wörtern.

Interne Verlinkung

Auch interne Verlinkungen helfen im Ranking weiter nach vorne zu kommen. Hier wäre es z. B. sinnvoll, einzelne Keywords innerhalb der eigenen Website mit passenden Artikeln auf anderen Blogbeiträgen oder Unterseiten zu verlinken. Interne Links sollten im Sinne eines validen HTMLs jedoch nicht mit nichtssagenden Wörtern wie z. B. "hier" oder "weiterlesen" gesetzt werden.

Sinnvollerweise werden interne Verlinkungen auch direkt vom Blog zu einem passenden Angebot auf der Webseite gesetzt.

TEXT sinnvoll &



Zusammenarbeit mit ..

MEINEFAMILIE.AT - MEDIADATEN

Wie alles begann ...

2016 rief Andreas Kastenmeier, stellvertretender Dienststellenleiter für Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit der Erzdiözese Wien, ein neues Projekt ins Leben. Ziel war eine Plattform schaffen, welche junge Familien unterstützt und in den verschiedenen Phasen des Ehe- und Familienalltags begleitet.

Wer landet auf der Plattform und was wird am meisten geklickt?

Vordergründig sind es Frauen zwischen 25 und 43 Jahren. Am meisten geklickt werden seit mehr als 7 Jahren alle Beiträge zum Thema Taufe. Weiters werden sehr unterschiedliche Artikel gelesen je nach aktueller Situation Themen über das Kirchenjahr, Geschwisterkonflikte, die momentane Teuerungsphase oder Tipps für eine harmonische Paarbeziehung trotz der Herausforderung Familie mit Kleinkind.

Wie lange halten sich User auf der Seite auf?

In etwa 6 Minuten - das ist für eine Plattform dieser Art sehr gut! Man kann also davon ausgehen, dass die Beiträge wirklich gelesen werden.

Ein paar interessante Zahlen (2024):

Aktive NutzerInnen: 254.000 Seitenaufrufe: 428.000 Reichweite Facebook 2023: 372.905 Reichweite Instagram: 112.447

Zusammenarbeit

150 Mütter und Väter geben praktische Tipps und Tricks aus ihrem Familienalltag. Seit September 2017 gehören meine Blogartikel mit bis zu 3.000 Seitenaufrufen (einmalig 10.000) zu den am meisten gelesenen Beiträgen. Auch wenn nach dem Websitelaunch nur mehr die "Best of" auf der Webseite aufscheinen, komme ich nach sieben Jahren treuer Mitarbeit auf über 100 veröffentlichte Blogs.

Schreibtipp:

Um den LeserInnen Mehrwert aus der Praxis bieten zu können, interviewte ich in den letzten sieben Jahren zirka 30 Fachpersonen aus den Bereichen Krankenpflege, Therapie, Lebens- und Sozialberatung, Psychologie sowie Natur und Ernährung. Gefunden habe ich diese über ihre professionellen Veröffentlichungen in den sozialen Medien sowie auf ihren Webseiten. Es zahlt sich also aus, in gute Blog- und Social-Media-Beiträge zu investieren oder Online-Plattformen direkt anzuschreiben.

Links: www.meinefamilie.at/regina-magdalena-smrcka



Schwanger - ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Ob gewollt und sehnlichst herbeigewünscht oder überraschend und ungeplant.

Textprobe

Jede Schwangerschaft geht Hand in Hand mit großen Veränderungen des persönlichen Lebens. Der eigene Körper, die Partnerschaft und Freundschaften. Die Rolle in der eigenen Herkunftsfamilie, im beruflichen Umfeld und der Gesellschaft. Jeder Bereich im Leben der Frau ordnet sich neu. Neben all dem Wandel im Außen wird die werdende Mutter hormonell bedingt sensibler, um die nonverbalen Bedürfnisse des Kindes im Mutterleib und nach der Geburt besser wahrnehmen zu können. Schwanger zu sein bedeutet, soziale, psychische und körperliche Höchstleistungen zu vollbringen.

Im Gespräch mit Johanna Jagoditsch, Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Eltern-, Säuglingsund Kleinkindberaterin, Bindungsanalytikerin nach Hidas und Raffai sowie Schwangerenberaterin bei aktion leben.

Vor allem die erste Schwangerschaft verlangt von Frauen eine sehr anspruchsvolle psychische und physische Anpassungsleistung, so Johanna Jagoditsch. Spannend dabei ist, dass diese Entwicklungen in zwei gegenläufige Richtungen gehen.

Neue Rollen in Beziehung, Familie und Gesellschaft

Ein Kind zu erwarten ist in vielerlei Hinsicht eine "Vorwärtsbewegung", wie Jagoditsch ausführt: Dazu gehören etwa die oft gar nicht so einfache Abnabelung von der eigenen Herkunftsfamilie und der Erwerb einer neuen Identität als Mutter. Gesellschaftliche Normen und Arbeitswelt verlangen eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Frauen- und Familienbild sowie eventuell vorhandenen Karrierewünschen.

Die Partnerschaft sowie Freundschaften wandeln sich und werden auf eine neue Ebene gehoben. Dabei sind Anpassungsleistungen zu erbringen, die herausfordernd sind und auch Sorgen auslösen können.

Sensibilität und Empfänglichkeit

Gleichzeitig erlebt die schwangere Frau hormonell bedingt eine innere "Rückwärtsbewegung". Sie wird emotionaler, verletzlicher, aber auch sensibler und empfänglicher für die Bedürfnisse ihres Kindes. Eigene frühkindliche Verletzungen können sich zeigen und Aufmerksamkeit beanspruchen. Fühlt sich die Frau gehalten? Wird sie geliebt? Das sind die zentralen Fragen, die Frauen bewegen und die bestimmen, wie sie ihre Situation bewertet und empfindet.

Freude und Sorge: Beides ernst nehmen

Ängste und Sorgen können nicht nur entstehen, – sie tun es. Frauen wissen, dass ein Kind nicht nur Freude bringt, sondern auch Verantwortung. Einen Verlust an Freiheit, oft auch an Status sowie eine größere Abhängigkeit von Partner oder Familie mit sich bringt.

TEXT sinnvoll & Johanna Jagoditsch von aktion leben meint:

"Die Frauen sind klug. Sie haben recht mit ihren Sorgen. Sie sehen vieles sehr klar. Und gleichzeitig sind da auch viele Ambivalenzen aufs Erste unerklärliche Ängste und ganz handfeste Probleme. Viele Überlegungen sind schwierig zu klären, widersprüchlich oder ganz real ängstigend. Da ist es wirklich gut, eine professionelle Beratung wie jene von aktion leben aufzusuchen".

Textprobe

Im Gespräch Klarheit finden

Tamara erzählt: "Ich bin ganz ungeplant schwanger geworden. Wir waren ja eigentlich schon getrennt und mitten im Studium." Die Beratungsstunden beschreibt sie als Coachinggespräch auf Augenhöhe. "Mit den Denkanstößen der Beratung geht es einfach besser, als sich alles selbst zu überlegen."

Für Sandra war wiederum sozialrechtliche Klärung wichtig: "Meine Beraterin hat mir umfassend und kompetent Antworten auf sozialrechtliche Fragen gegeben, mich psychologisch und zu praktischen Dingen beraten. Was für mich besonders wichtig war: Ich habe mich immer auf die Beratungsstunden gefreut. Wenn ich Sorgen hatte, habe ich gewusst: Ich kann das jetzt ruhen lassen und dann in der Beratung darüber sprechen. Dadurch konnte ich mich viel besser auf das Mama-Werden vorbereiten."

Aufgabe und Bedeutung ergebnisoffener Beratung

Das Empowerment von Frauen ist in der Schwangerenberatung zentral. Johanna Jagoditsch "Wenn Frauen zu uns kommen, sind sie in einer Notsituation. Das kann eine psychische Not sein oder eine soziale oder beides. Und sie sind schwanger. Was diese Frauen wirklich brauchen, ist Zeit und die Zusage, immer wiederkommen zu dürfen. Sie brauchen eine haltgebende, respektvolle Begleitung auch bei schmerzhaften Entwicklungsprozessen oder Entscheidungen.

Es ist ein bisschen wie Hebammenarbeit. Mit fundierten Informationen, dem Angebot der Begleitung und konkreter Hilfe sind Schritte möglich, an denen Frauen reifen und auch schwierige Situationen bewältigen können."

Das Angebot von aktion leben

aktion leben bietet neben Sozialberatung und psychologischer Beratung auch Begleitung bei schwierigen Konflikten sowie Sonderformen der Begleitung wie die vorgeburtliche Beziehungsförderung. Immer wichtiger wird die finanzielle und praktische Hilfe in Form von Sachspenden. Zwischen 800 und 1000 Frauen in teils schwierigsten Lebenssituationen nützen jedes Jahr das kostenlose Angebot des Vereins. Eine Begleitung ist bis zum 2. Geburtstag des Kindes möglich.

Am 1. Juni feiern wir den Tag des Lebens. Sie können aktion leben gern mit Ihrer Spende unterstützen: AT64 3400 0000 0723 6771

Restaktive frühkindliche Reflexe – Ursache vieler Probleme in Kindergarten und Schule

Textprobe

Viele Probleme im Kindergarten- und Schulalter, wie mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Hyperaktivität oder eine falsche Stifthaltung sind auf restaktive frühkindliche Reflexe zurückzuführen. So Bianca Hanke. Doch was sind Restmuskelaktionen und wieso wirken sich diese so stark auf die kindliche Entwicklung aus?

Im Gespräch mit Bianca Hanke, Dipl. Kinesiologin und Reflexintegrationstrainerin

Frühkindliche Reflexe

Frühkindliche Reflexe sind automatisch ablaufende Bewegungsmuster, die aufgrund bestimmter Stimulationen erfolgen. Berühren wir bei einem Säugling die Innenfläche der Hand schließt sich diese und umklammert unsere Finger. Berührt Nahrung das Innere des Mundes schluckt das Baby automatisch. Reflexe sind wichtig für unser Überleben, da sie unabhängig von unserer willentlichen Steuerung funktionieren. Sie sichern die Nahrungsaufnahme genauso wie die Entwicklung des aufrechten Gangs sowie unseren Selbstschutz.

Wird ein frühkindlicher Reflex durch spielerische Angebote und Bewegung regelmäßig ausgelöst, bilden sich im Gehirn die ersten Verknüpfungen.

Sobald diese ausreichend vorhanden sind, kann die Handlung vom Kind willkürlich ausgeführt werden. Der Reflex wird nicht mehr benötigt und vom Gehirn unterdrückt, sodass er selbst bei Stimulation nicht mehr ausgelöst wird. Dies wird auch "Integration eines Reflexes" genannt.

Einige Reflexe, wie z. B. der Saugreflex sind bereits im Mutterleib vorhanden. Andere werden erst dann aktiv, wenn der Reflex der vorigen Entwicklungsstufe ausreichend trainiert und integriert wurde.

Sind bei Kindern und Jugendlichen noch frühkindliche Reflexe aktiv, die altersgemäß nicht mehr notwendig sind, führen diese zu vielfältigen Problemen in Kindergarten und Schule. Diese äußern sich z. B. in der Feinmotorik durch eine falsche Stifthaltung oder ein schlechtes Schriftbild. Aber auch Konzentrationsschwierigkeiten oder schnelle Ermüdung können auf restaktive Reflexe zurückgehen.

Hinweise auf restaktive frühkindliche Reflexe

Kann ihr Kind nicht ruhig sitzen bleiben oder hat es eine schlechte Sitzhaltung? Reagiert es überempfindlich auf Geräusche, Lichtwechsel oder Berührungen? Hält es starr an immer gleichablaufenden Ritualen und Strukturen fest und eine Änderung dieser führt zu Panikanfällen? Hat es Probleme damit zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen?

All dies kann ein Hinweis auf restaktive frühkindliche Reflexe sein. Natürlich beein-

sinnvoll &

trächtigen diese den Alltag enorm. Stellen Sie sich vor, wir würden auch als Erwachsene noch alles automatisch festhalten, was unsere Handinnenfläche berührt. Dies wäre sehr störend. Erhält das Kind z. B. Unterstützung durch Nachhilfe - ohne dass die Ursache der Probleme erkannt und behandelt wurde - verbraucht es zusätzliche Kraft, da es gegen seine Muskelreflexe ankämpft.

Textprobe

Versucht diese zu kontrollieren oder gar zu kompensieren. Das ist die eigentliche Ursache von Konzentrationsproblemen oder Lernstörungen. Das Kind hat einfach keine Energie mehr. Die gut gemeinte Hilfe in Form von Nachhilfe wird zur Qual und der Teufelskreis ist perfekt.

Die gute Nachricht ist, restaktive Reflexe können durch bewusstes Training bestimmter Bewegungsabläufe integriert werden.

Dadurch erfolgt eine Nachreifung im Gehirn. Der Reflex ist nicht mehr notwendig und Ihr Kind ist frei von Restmuskelreaktionen. Probleme wie die z.B. die falsche Haltung des Stiftes, oder das schlechte Schriftbild verbessern sich damit ganz von allein.

Ursachen

Die Ursachen restaktiver frühkindlicher Reflexe sind vielfältig. Sie reichen von gesundheitlichen Problemen der Mutter, über Stress bis zu traumatischen Erlebnissen während der Schwangerschaft. Aber auch ein Kaiserschnitt kann zu restaktiven Reflexen führen, da einige Reflexe den natürlichen Vorgang der Geburt erst auslösen. Ebenso besteht bei Frühgeborenen die Möglichkeit, dass diese auch als Kinder noch unter noch aktiven frühkindlichen Reflexen leiden, da sie noch nicht vollkommen ausgereift auf die Welt kamen.

Aber auch schlicht und einfach die mangelnde Möglichkeit die vorhandenen Reflexe auszuüben, immer wieder einzuüben und so zu integrieren ist eine Ursache. Und einer der Gründe warum Kinderärzte und PädagogInnen von Handys & Videos im Kleinkindalter abraten und zu mehr aktiver Bewegung motivieren. Denn durch diese werden Reflexe so lange trainiert, bis sie durch die nun vorhanden Verbindungen im Gehirn nicht mehr notwendig sind. Und so die natürliche Entwicklung fördern.

Sie sind nicht sicher, ob Ihr Kind unter restaktiven Reflexen leidet? Der Fragebogen zu frühkindlichen Reflexen hilft Ihnen dabei dies herauszufinden.

Nach einem persönlichen Gespräch und einer Austestung Ihres Kindes, stelle ich Ihnen individuelle Übungen zusammen, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind täglich machen können. Dadurch reifen die notwendigen Verbindungen im Gehirn nach und der Reflex wird integriert. Reflexintegrationstraining ist ein Bewegungsprogramm, das ab dem fünften Lebensjahr durchführbar ist. Wobei die Reflexintegration umso länger dauert, je älter das Kind ist. Da die körperliche Entwicklung der geistigen vorausgeht, bewirkt dieser Ansatzpunkt oft überraschend positive Veränderungen.

Bianca Hanke

Dipl. Kinesiologin ud RIT-Reflexintegrationstrainerin www.bhandelt.at



Baby-Zeichen-Sprache: Bereits vor der Sprachentwicklung sprechen lernen

Textprobe

"Eindringlich wiederholt meine 13 Monate alte Tochter die Hand-Zeichen für "Baum" und "Eichkätzchen". Ohne die Baby-Zeichen-Sprache hätte ich nie erfahren wie aufregend das Eichkätzchen für sie war, welches wir am Vormittag gesehen hatten." erzählt Andrea Gruber. Mit der Baby-Zeichen-Sprache können sich Kleinkinder bereits Monate vor der Sprachentwicklung verständigen. Durch diese aktive Kommunikationsmöglichkeit können Eindrücke verarbeitet, Wünsche kundgetan und Gefühlsausbrüche verringert werden.

Im Gespräch mit Andrea Gruber, Kinderkrankenschwester und liz. Kursleiterin für Zwergensprache.

Die Babyzeichensprache nach Vivian König beruht auf der deutschen Gebärdensprache. Ausgewählte Handzeichen wie z.B. die Symbole für "trinken, essen" oder "schlafen" werden dabei gleichzeitig mit der normalen Sprache ausgeführt. Einige Zeichen wie das Winken beim Abschied benutzen wir ganz automatisch im Alltag. Diese werden daher auch ikonische Gesten genannt. Denken wir nur an die Zeichen, die wir unwillkürlich benutzen, wenn wir versuchen uns mit Menschen einer anderen Landessprache zu unterhalten.

Wir sprechen mit unserem ganzen Körper

Die Kommunikation zwischen Eltern und Kinder findet in den ersten Lebensmonaten vor allem nonverbal statt. Kleinkinder drücken ihre Wünsche mit ihrem ganzen Körper aus. "Die Baby-Zeichen-Sprache greift diese Beobachtung auf und unterstützt sie mittels ausgewählter Handzeichen" erklärt mir Andrea Gruber.

Hand-Auge-Koordination schneller als Sprachentwicklung

Bereits mit 3 Monaten können Babys ihre Hände zusammenführen (Hand-Hand-Koordination). Ab dem 4. Lebensmonat greifen sie gezielt nach Gegenständen und können diese zum Mund führen (Hand-Augen-Koordination) Die Fähigkeit Arme und Hände zu koordinieren entwickelt sich somit um vieles vor der der Sprachentwicklung. Zwischen dem 6. und 9. Lebensmonat stellt das Gehirn die Verbindung zwischen dem Zeichen selbst und der Bedeutung des Zeichens her. "Die Baby-Zeichen-Sprache ermöglicht dem Baby somit seine Bedürfnisse auszudrücken, lange bevor es sprechen kann." so Andrea Gruber. Zirka mit 10 Monaten beginnen Kleinkinder damit die Hand-Zeichen auch selbst auszuführen.

Die Fähigkeit Arme und Hände zu koordinieren entwickelt sich um vieles vor der der Sprachentwicklung.

Weniger Frust durch aktive Kommunikation

"Der größte Vorteil liegt in der Erleichterung des Alltags. Gerade im Alter von 17-22 Monaten, wenn Kleinkinder bereits laufen, aber sich noch nicht ausdrücken können, kommt es oft zu kleineren Krisen" erzählt Andrea Gruber aus der Praxis.

TEXT sinnvoll & Durch die Baby-Zeichen-Sprache wird die Verständigung aktiver und vor allem entspannter. Durch die beidseitige Kommunikationsmöglichkeit können die Kleinen erstmals ihre eigenen Interessen und Wünsche kundtun. Wut- bzw. Gefühlsausbrüche werden so verringert.

Textprobe

Wut- bzw. Gefühlsausbrüche werden verringert.

Gehirnentwicklung wird gefördert

Die Möglichkeit sich ausdrücken und etwas bewirken zu können fördert nicht nur das Selbstvertrauen. Durch die unterschiedlichen Sinneseindrücke "zuhören", "sehen" und "tun/ausführen der Zeichen" wird neben der linken Gehirnhälfte (Sprachentwicklung) auch die rechte Gehirnhälfte, sowie die Verbindungen zwischen beiden Gehirnhemisphären trainiert. Es wurde beobachtet, dass Babys, welche mit Gebärdensprache aufwuchsen oder die Baby-Zeichen-Sprache verwendeten, oft auch früher sprechen konnten. (Siehe auch Teil 1, Studie von Elizabeth Newport; Neurologie: Kinder verarbeiten Sprache anders als Erwachsene - science.ORF.at)

Weitere positive Effekte

Ursprünglich wurde die Baby-Zeichen-Sprache für hörende Babys entwickelt. Sie wirkt aber auch unterstützend bei Kleinkindern mit verzögerter Sprachentwicklung oder Lernschwierigkeiten. Auch das Erlernen mehrerer Sprachen wird erleichtert, da in den unterschiedlichen Sprachen die gleichen Zeichen für ein und denselben Begriff verwendet werden. Diese dienen somit als "Esels-Brücke".

Weitere Infos zur Baby-Zeichen-Sprache

www.zwergensprache.com

www.mubada-feeling.at



Werbung versus Content Marketing

Klassische Werbung beinhaltet werbende Produkte, die eines gemeinsam haben:

Schreibtipps

Inhalt und Mittelpunkt der Werbung sind Produkte und Angebote. Diese werden positiv dargestellt, um Kundlnnen vom Kauf zu überzeugen.

Im **Content Marketing** stehen die KundInnen mit all ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt des Interesses. Content Marketing informiert, berät und unterhält InteressentInnen und potenzielle KundInnen. Ebenso erhalten diese kostenfrei wertvolle Inhalte mit Mehrwert, die auf ihre Probleme zugeschnitten sind und punktgenau deren Fragen beantworten.

Content Marketing ist eine **strategische Methode**, die erst bei kontinuierlicher Anwendung über einen längeren Zeitraum Erfolg zeigt und zählt zu den **Kommunikationsstrategien** eines Unternehmens.

Ziel von Content Marketing ist es, als Mensch und Firma von der Zielgruppe als ExpertIn und seriöse, vertrauenswürdige BeraterIn wahrgenommen zu werden. Erreicht wird dies, indem die eigenen Kompetenzen, Fachwissen und Werte mit der Zielgruppe geteilt werden. Die Art der Kommunikation erinnern daher eher an Fachliteratur sowie Unterhaltungspublikationen als an Werbetexte.

Zu den **Instrumenten von Content Marketing** zählen Texte, Bilder, Podcasts, Videos und Infografiken. Plattformen sind Webseiten und Social-Media-Accounts genauso wie Zeitschriften, in denen Gastartikel oder Interviews veröffentlicht werden. Da Content Marketing als Kommunikationsstrategie zählt, fallen hier so gut wie alle informierenden Textarten hinein, wenn diese einen Mehrwert für die LeserInnen bieten. Wie Blogs, Newsletter, Social-Media-Texte, E-Books und White-Papers.

Content Marketing wird aber auch in der **Suchmaschinenoptimierung (SEO)** eingesetzt, indem die Texte zusätzlich zum Mehrwert auf Keywords aufgebaut werden.

Die **Customer Journey (Kundenreise)** stammt aus dem Content Marketing. Sie ist der Bewusstseinsprozess, den Menschen durchleben, bevor sie sich entscheiden, eine Dienstleistung in Anspruch zu nehmen oder ein Produkt zu kaufen. Das Wissen um diesen Prozess hilft uns unsere Texte zielgerichtet zu schreiben.

Im Content Marketing besteht die **Kundenreise aus 5 Phasen** in **3 Bereichen**.

- ♦ Pre-Purchase (vor dem Kauf) = Phasen Awareness und Consideration
- Purchase (Kauf) = Phase Conversion
- ♦ Post-Purchase (nach dem Kauf) = Phasen Retention und Advocacy

Gut aufeinander aufgebaute **Blogtexte im Sinne der Customer Journey** sprechen nicht nur unsere LeserInnen in jeder Phase an, sondern erhöhen auch die Chance, von diesen verlinkt und geteilt zu werden. So werden ohne eigenes Zutun wertvolle Backlinks aufgebaut. SEO spricht hier von Linkbaiting.

Trauma - Schmerz oder Segen?

Hören wir das Wort "Trauma" reicht oft allein der Wortklang aus, um uns innerlich gleich wieder zu verschließen. Traumen haben andere, nicht wir.

Textprobe

Traumata, das sind große Verletzungen, wie Erlebnisse im Krieg. Oder der plötzliche, unerwartete Verlust eines geliebten Menschen. Das betrifft uns nicht. Sagen wir uns.

Dabei ist ein "Trauma" ein Schutz, etwas Positives. Das uns im Moment des Erlebens hilft. Denn Traumen entstehen nur dann, wenn unsere Gefühle so stark sind, dass wir sie im Moment noch nicht verarbeiten können. Dann werden sie von unserer Psyche eingefroren und in uns verschlossen. Nur so können wir in der bedrohlichen Situation reagieren und überleben.

Es ist, als ob ein Teil von uns abgespalten wird. Dies geschieht ganz automatisch, ohne unser Zutun. Wir haben keinen Einfluss darauf. Das Problem dabei ist, dass es uns auch nicht bewusst ist. Das Geschehene verschwindet aus unserer Erinnerung. Und wandert in unser unbewusstes Erleben. Wir haben keinen Zugang dazu.

Erleben wir nun Jahre später eine Situation, die ähnlich oder gleich derjenigen ist, welche uns damals überfordert hat, fühlen wir uns scheinbar ohne verständlichen Grund hilflos, ängstlich oder ohnmächtig. In der Fachsprache nennt man diese Auslöser "Trigger".

Es ist, als ob der gefrorene Teil ins uns auftauen und an die Oberfläche kommen würde. Jetzt als Erwachsene in Sicherheit. Und dennoch können wir nichts damit anfangen. Empfinden diese Gefühle als belastend und störend. Weil sie angesichts der Situation, in der sie jetzt auftauchen unverhältnismäßig stark sind. Nicht passend für unser erwachsenes Leben.

Eine Familienaufstellung ist eine Möglichkeit, um den Zusammenhang wiederherzustellen. Zwischen dem ursprünglichen Ereignis, welchem die starken Gefühle zugrunde liegen und dem jetzigen Auslöser. Allein durch die Bewusstwerdung und die Anerkennung dessen, was wir damals erlitten haben, löst sich bereits viel. Unsere Gefühle der Unsicherheit und Angst werden wieder in unser ganzes ICH integriert und können somit endgültig losgelassen werden.

Zusammenarbeit mit ...

Als **Ghostwriterin von Lebens- und Sozialberaterin Petra Kuba** entstanden von November 2022 bis April 2023 sieben Blogbeiträge, die auf dem Konzept der Customer Journey basierten. Der obige Blog war der Auftakt der Blogreihe zum Thema Transgenerationale Traumata. Ziel war, das Thema bekannter zu machen und für das Angebot "Familienaufstellung" zu werben.

Weitere Informationen zu meinem Blogkonzept finden Sie hier: https://agentur-mit-sinn.at/schreib-authentische-blog-posts/

TEXTART Journalistischer Text

Die charakteristische Eigenschaft eines journalistischen Textes ist Objektivität. Das Ziel die Darstellung möglichst aller Seiten einer Wahrheit.

Schreibtipps

Da journalistische Medien Einfluss auf die öffentliche Meinung haben, verpflichten sie sich zu unabhängiger Berichterstattung, frei von jeglicher Einflussnahme. Um diesen hohen Ansprüchen gerecht zu werden, legen Journalisten Wert auf Aktualität, Relevanz, Besonderheit, Glaubwürdigkeit und Korrektheit der Fakten. Je nach journalistischer Textsorte liegt der Schwerpunkt des Inhaltes mehr auf tatsachenbetonten Fakten oder darf eine Meinung beinhalten, um den LeserInnen einen Nutzen mitgeben zu können.

Zu den tatsachenbetonten Darstellungsformen zählen:

- ♦ Die Nachricht
- Der Bericht
- Das Feature
- Die Magazinstory

Zu den erzählenden Darstellungsformen gehören:

- Das Interview
- Das Porträt
- Die Reportage

Die meinungsbetonten Darstellungsformen sind:

- Der Kommentar
- Die Glosse
- Das Feuilleton
- ♦ Die Kritik
- Die Betrachtung

Die 7 Journalistischen Ws

WAS ist geschehen? WAS sind die Folgen?

WER ist betroffen/involviert? WER war der Täter?

WO ist es geschehen?

WANN ist es passiert?

WIE ist es passiert?

WARUM ist es geschehen?

WOHER stammt die Information?

Die **journalistischen Ws** begegnen uns im Businessalltag immer wieder. Wir finden diese im **Elevator Pitch**, im **Branding** (WAS, WIE, WARUM biete ich an?) sowie im **Storytelling**. Vor allem in **Presseaussendungen**, einem Instrument der Öffentlichkeitsarbeit, sind sie unentbehrlich. Auch in der **Customer Journey**, einem Teilbereich des Content Marketings, begleiten sie uns auf Schritt und Tritt.

Meine WER WAS WARUM WIE Methode verbindet diese Inhalte miteinander.

Das österreichische ÖKZ Gesundheitswesen

Zusammenarbeit mit ..

DAS ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSWESEN - MEDIADATEN

Das österreichische Gesundheitswesen "ÖKZ" ist seit 1960 das unabhängige Fachmagazin für Entscheidungsträger und Gestalter im österreichischen Gesundheitswesen.

Zusammenarbeit

Ausgabe 10/2021

Sicher chatten im OP

In Europa etablieren sich zunehmend Spezial-Messenger für den Gesundheitsdienst. Neben dem Thema Datensicherheit sind Werkzeuge wie spezielle Viewer für bildbasierte Befunde oder Tools für die Therapiedokumentation wichtige Auswahlkriterien. In Österreich stehen die Kommunikations-Apps erst am Anfang.

Ausgabe 01-02/2022

Sicherer Schritt

Zwei junge Niederösterreicher entwickeln einen zündholzgroßen Ultraschall-Sensor, der blinde oder sehbehinderte Menschen sicher durch die Welt geleitet. Die Kassen zahlen für die Geräte der medizintechnischen Klasse 1 aber nur ungern.

Schreibtipp:

Vor allem Vereine in der Funktion als Berufsvertreter bergen oft wertvolles Wissen aus der Forschung oder sind am neuesten Stand aktuellster Trends in ihrem Fach.

Mit regelmäßigen saisonalen und regionalen Informationen mit Mehrwert für die LeserInnen von Fachzeitschriften können Sie bei JournalistInnen viel mehr bewirken als mit der klassischen Presseaussendung, die oft im elektronischen Papierkorb landet. Diese sollten so erstellt sein, dass sie JournalistInnen ungewöhnliche Einblicke zu immer wiederkehrenden Themen bieten.

Erwarten Sie keine sofortige Veröffentlichung, sondern bieten sie der Presse einfach interessante Inhalte an. Dies können auch bereits fertig verfasste Zeilen sein, die übernommen oder überarbeitet werden dürfen.

So bauen Sie eine Beziehung zu JournalistInnen auf und erhöhen Ihre Chance, in den Medien erwähnt zu werden, da die Presse Sie als Fachperson im Hinterkopf behält.

Links: <u>link.springer.com/search?dc.creator=Regina%20Magdalena%20Smrcka</u>



Textprobe

Durch Dick und Dünn

Zwei junge Niederösterreicher entwickeln einen zündholzschachtelgroßen Ultraschall-Sensor, der blinde oder sehbehinderte Menschen sicher durch die Welt geleitet. Die Kassen zahlen für die Geräte der medizintechnischen Klasse 1 aber nur ungern.

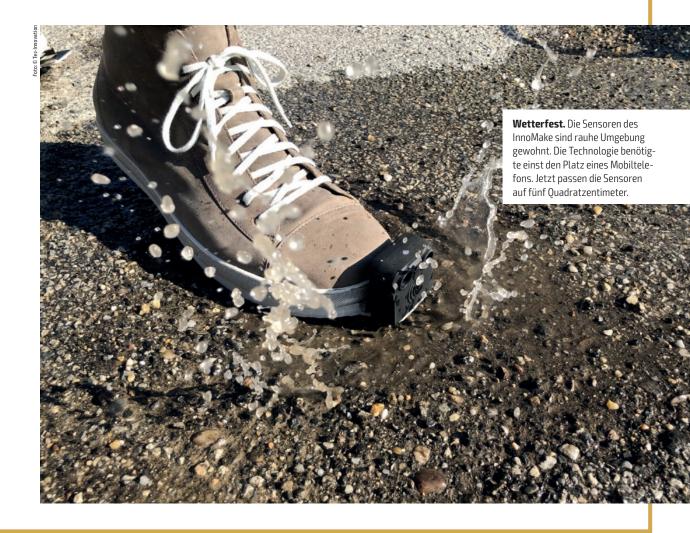
Von Regina Magdalena Smrcka

inks, rechts, links, rechts. Der Blindenstock Petra Aigners wandert gleichmäßig über den Boden. Konzentriert setzt Aigner einen Fuß vor den anderen. Ihre Sehschwäche macht sie vorsichtig. Plötzlich ertönt ein Vibrationsgeräusch. Aigners Schuhe melden sich. Die Abstände zwischen den Brummern werden kürzer – ähnlich einer Einparkhilfe im Auto. Zuletzt geht das Vibrationsgeräusch in einen Dauerton über – die Schuhsohlen melden ein unmittelbares Hindern. Schön schlägt der Blindenstock an der Gehsteigkante an. "Ich habe die Stufe definitiv früher erkannt, obwohl ich noch nicht mit der Tech-

nik eingespielt bin", so Petra Aigner, eine der NutzerInnen des "InnoMake". "Ich fühle mich in dem Schuh sicherer, weil man sich nicht mehr hundertprozentig auf den Boden konzentrieren muss."

Persönlicher Zugang

Hinter dem Schuh mit der Warnfunktion steckt die Technologie eines Start-ups aus dem Weinviertler Weilers Hautzendorf. Markus Raffer, selbst sehbehindert, und sein Co-Founder Kevin Pajestka arbeiten seit 2016 an InnoMake. Ein Sensor im Front-





Die Zwei. Die beiden Gründer entwickeln Technologie, die das Leben von Sehbehinderten erleichtern kann. Kevin Pajestka (li) ist der Tüftler und Techniker des Duos. Markus Raffer übernimmt den Part des CEOs und Antreibers.

bereich des Schuhs überwacht die Umgebung bis zu einem Radius von vier Metern. Ein Ultraschall-Sensor erkennt, ob sich ein Hindernis, etwa Person oder Laternenmast, in diesem Radius befindet. Ist dies der Fall, verspürt der Nutzer entweder wahlweise eine Vibration im Schuh, deren Impulse immer schneller abgegeben werden je näher man dem Hindernis kommt, oder ein dementsprechendes akustisches Signal über den Lautsprecher des Smartphones. Auch beide Warnhinweise gleichzeitig sind möglich. Kooperation mit zwei Unternehmen (Waldviertler Schuhe und Schuhersteller Hartjes) ist das junge Unternehmen "Tec-Innovation" in Begriff, den Markt zu erobern.

InnoMake kann per App gesteuert werden- Sind die akustischen Hinweise eingestellt, werden diese an Kopfhörer bzw. Knochenkopfhörer weitergeleitet, um auch noch informationsgebende Hintergrundgeräusche wie Autos wahrnehmen zu können. Wird der "Intelligente Modus" eingeschaltet, hört das dauerhafte Vibrieren vor einem Hindernis, wie einer Küchenzeile zu Hause, der Menschenschlange vor der Rolltreppe oder dem Schreibtisch in der Arbeit nach ein paar Sekunden auf, sobald die Füße ruhig stehen. Mit dem Anheben eines Fußes wird das Signal wieder aktiviert. So erspart man sich umständliches Ein- oder Ausschalten des Technikaufsatzes an der Schuhspitze. Zur eigenen Sicherheit und Erkennbarkeit bei Dunkelheit kann ein zusätzliches Led-Licht an der Schuhspitze benutzt werden.

Alltagstauglichkeit

Derzeit wird die Entwicklung von Tec-Innovation durch die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs einem Praxistest unterzogen. "Wie lange die Nutzer brauchen, um sich an das Produkt zu gewöhnen, liegt an der eigenen Lernfähigkeit und Lernbereitschaft," erklärt Fredrik Fischer, Projektleiter des Hilfswerkes. Die Orientierung an akustischen Signalen sei eine ungewohnte Form der Steuerung. "Die Art wie der Schuh kommuniziert, ist wie eine neue Sprache." Die Signale seien aber schlüssig zu verstehen.

Für Tec-Innovation-Gründer Markus Raffer kommt der Gewöhnungsbedarf nicht überraschend. "Natürlich ist eine Einschulung notwendig. Der InnoMake ist kein Gerät, mit dem Leute schon seit 20, 30 Jahren vertraut sind." Und selbst beim Langstock, dem gängigsten Hilfsmittel für Sehbehindert, gäbe es Einschulungen durch Mobilitätstrainer. "Genauso ist es mit unserem Produkt auch. Nicht jeder Kunde ist technikaffin." Raffer verwendet den "InnoMake" seit das allererste Gerät für die Straße bereit war.

Vom Prototyp zum High-Tech Medizinprodukt

Der ursprüngliche Prototyp, damals noch WALKASSIST tituliert, entstand im Rahmen einer Diplomarbeit von Kevin Pajestka an der HTL Mistelbach. Gedacht für einen Nachbarn, der an Morbus Parkinson erkrankt war, stellte sich rasch

heraus, dass die prämierte Diplomarbeit eine entscheidende Orientierungshilfe für sehschwache und blinde Menschen darstellen kann. Begonnen hat alles mit Erstversuchen im Bereich der Schaltungstechnik. "Wie funktioniert Ultraschall? Wie verarbeite ich diese Signale?" erzählt Gesellschafter Pajestka. Der Technik-Aufsatz am Schuh sendet Ultraschallwellen in die Umgebung. Diese werden durch Hindernisse reflektiert, an den Schuh zurückgesandt und von Detektoren aufgenommen. Das System ähnelt einem Sonar, bei dem durch ausgesandte Schallimpulse Objekte aufgespürt und deren Entfernung abgeschätzt werden kann. "Die Technik schlug am Anfang bereits bei normalen Böden an. Der menschliche Fuß neigt sich", erzählt Pajestka von trögen Momenten des Anfangs. Ein Beschleunigungs- und Lagesensor löste das Problem. Im Rahmen des Entwicklungsprozesses fand auch eine Geh- und Ganganalyse am Spital Speising mit zwei Probanden statt. Zur Verfügung stellten sich ein älterer Herrn ohne Langstock, der voll blind ist und ein jüngerer Tester, der Langstockgeher ist. "Hier war es uns sehr wichtig, zwei unterschiedliche Gangarten zu betrachten, die auch vom Alter und Hilfsmittel unterschiedlich waren." Beim Prototyp war die Elektronik noch in der Schuhsohle verbaut. "Erst nach jahrelanger Arbeit gelang es uns, Prozessorteile und Platine, welche ursprünglich die Größe eines Handys hatten, auf 2,5 x 2 cm zu verkleinern und so vom Schuh zu lösen", erklärt Pajestka. An der Vorderseite jeden Schuhs ist eine robuste Metallschiene eingearbeitet, welche wie ein Einschubfach fungiert, auf das ein wasser- und staubresistentes Gehäuse mit der darin befindlichen Technik befestigt werden kann. In diesem befindet sich die gesamte Elektronik und Sensorik sowie ein leistungsstarker Akku.

Journalisten Tipps für wirksame Texte

Der Küchenzuruf - Die eigentliche Botschaft

Schreibtipps

Im Journalismus gibt es den Ausdruck des "Küchenzurufs". Dieser geht auf Henri Nannen, den 1996 verstorbenen Gründer und Chefredakteur der Zeitschrift "Stern", zurück. Sein Anspruch war eine klare, sachgerechte Aussage in jedem Text, die jeder geradewegs versteht. Der Küchenzuruf ist das Ergebnis der Fähigkeit, einen Inhalt so zu formulieren, dass der Leser/die Leserin diesen sofort erkennt und in ein bis zwei Sätzen wiedergeben kann.

Nannen ging von der Vorstellung eines Ehepaares aus. Folgende Situation: Während die Frau in der Küche den Abwasch erledigt, liest der Mann im Wohnzimmer die Zeitung. Eine Botschaft darin regt ihn so auf, dass er in die Küche schreit, "Schatz, …!". Dieser kurz zusammengefasste Inhalt, das, was der Mann seiner Frau mitteilt, ist der "Küchenzuruf".

Ist nicht auf den ersten Blick erkennbar, um was es im Text geht, wird unsere Botschaft untergehen. Fragen Sie sich daher immer, was Sie kommunizieren möchten, welcher Inhalt Priorität hat und klopfen Sie ihren Text darauf ab. Als Faustregel gilt: "Weniger ist oft mehr!"

Aktualität

Berichterstattung orientiert sich an Aktualität. Auch diese Arbeitsweise von JournalistInnen können wir uns für unsere Werbetexte abschauen. Gute Möglichkeiten für Blog- oder Social-Media-Inhalte sind z. B. Erzählungen über kürzlich besuchte Tagungen und neueste Erkenntnisse über unser Fachgebiet, aktuell erschienene Bücher zum Thema "Internationale Tage", jahreszeitliche oder kulturelle Bezüge zum eigenen Angebot sowie gerade erhaltene Kundenbewertungen.

Relevanz und Besonderheit

"Ist das Thema zum jetzigen Zeitpunkt für unsere LeserInnen interessant und besonders genug, um Aufmerksamkeit zu erlangen oder die Information gar nicht relevant?", das sind die Fragen, die in Redaktionskonferenzen gestellt werden.

Fragen Sie sich, welche jahreszeitlich aktuellen oder kulturellen Zusammenhänge Sie zu Ihrem Angebot herstellen können und Sie werden auf ungewöhnliche Ideen kommen, die Ihre Werbetexte zu etwas Besonderem machen.

> TEXT sinnvoll &



Zusammenarbeit mit ...

DIE FURCHE - MEDIADATEN

Die FURCHE bietet Orientierung, Analyse und Hintergrund auf hohem journalistischen Niveau zu den wesentlichen Fragen der Zeit.

Zusammenarbeit seit November 2022.

Bisher erschienene Artikel:

24. November 2022 - Ausgabe 47

Zurück in der Vergangenheit

Der gegenwärtige Krieg in Europa reißt alte Wunden wieder auf. Transgenerationale Tramata beschäftigen bis zu vier Generationen. Doch für Psychotherapie fehlt das Geld.

13. Juli 2023 - Ausgabe 28

Bindung, Beziehung, Beratung

Um Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren, sind Eltern meist früh auf Betreuungsangebote angewiesen. Nicht immer kommen alle Beteiligten damit zurecht. Was gegen die Stress-Spirale hilft.

12. Oktober 2023 - Ausgabe 41

Wissen statt Schuldencrash

Immer mehr Menschen nehmen Schuldnerberatung in Anspruch. Dort bemüht man sich mit Maßnahmen wie dem Finanzführerschein, dass es gar nicht mehr so weit kommen muss.

Links: www.furche.at/autor/regina-magdalena-smrcka-9808312



DIFFURCHE: 47 **KOMPASS** Gesellschaft

Von Regina Magdalena Smrcka

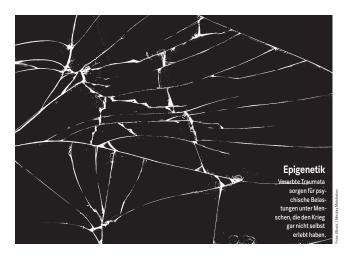
is heute bekomme ich eine Gänsehaut, wenn ich das tiefe Brummen von Flug-zeugen höre", erzählt Maria Weidinger*, eine 83-jährige Wienerin. Mit fünf Jahren erlebte sie Plün-derungen durch die zur Befreiung kommenden Russen und musste vom Tullner feld nach Wien fliehen. 78 Jahre ist es her. Doch nun sind die Ängste zurück.

Seit Anbruch der Covid-19-Pandemie sind psychische Belastungen allgegenwär tig. Viele Studien verweisen auf Sorgen und Ängste, die vor allem junge Menschen emp-finden. Nun belastet der Konflikt zwischen Russland und der Ukraine in Form gesteigerter Lebenserhaltungskosten und Ener-gieknappheit. Doch vor allem innerlich ruft der russisch-ukrainische Krieg tiefe Ängs te wach. (1) Transgenerationale Traumata zeichnen dafür verantwortlich, dass nicht nur die über 75-Jährigen, sondern auch die dritte und die vierte Generation des Zweiten Weltkrieges von jenen traumatischen Erfah rungen betroffen sind, die eigentlich nur die

Älteren selbst erlebt haben. "Im Leben meiner Eltern herrschte ständig Angst. Jede kleinste Erkrankung oder Veränderung der Lebensumstände wurde als Bedrohung erlebt", erzählt Sonja Puch ner*, deren Eltern von der Entwurzelung durch die "Kinderlandverschickungen" so wie dem Verlust des Heimatlandes geprägt waren. Auch sie spüre eine nicht nachvollziehbare Angst um ihren Sohn, die sie be-laste. Was für Puchner nicht nachvollziehbar scheint, wirkt für die Lebens- und Sozialberaterin Petra Kuba naheliegend. Kuba arbeitet mit Menschen, die beobachten, dass sich in ihrem Leben immer gleich ablaufende, negative "Muster" in sozialen Beziehungen oder am Arbeitsplatz wie derholen. Meist kommen ihre Klienten mit Problemen in die Beratung, die vorerst keinen unmittelbaren Zusammenhang zu früheren Traumatisierungen vermuten lassen Oft seien dann vor allem rational unerklär liche starke Emotionen von jüngeren Men schen ein Hinweis auf ein transgeneratio nales Trauma, erklärt die Beraterin.

Alte Wunden des Nationalsozialismus

Die Ursachen dieser Ängste liegen in der Zeit ihrer Groß- und Urgroßeltern, denn Kriegskinder waren dem Zweiten Welt-krieg nicht nur schutzlos ausgeliefert, auch zählten sie zur sogenannten vaterlosen Gesellschaft. Viele alleinerziehende Mütter konnten aufgrund von Fluchterfahrungen oder Massenvergewaltigungen nicht mehr auf die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kin-der eingehen. Als traumaverstärkend kam noch die NS-Erziehungsideologie von Johanna Haarer dazu, nach der Millionen Kin-der erzogen wurden. Unter dem Deckmantel von Erziehungsratgebern vermittelte Haarer nationalsozialistische Maxime wie Ordnung, Sauberkeit, Abhärtung und absoluten Gehorsam zur Schaffung des ver-fügbaren Menschen. Als fünffache Mutter entsprach sie vollkommen dem gewünsch ten Frauenbild der NS-Ideologie. Die Fol-



Der gegenwärtige Krieg in Europa reißt alte Wunden wieder auf. Transgenerationale Traumata beschäftigen bis zu vier Folgegenerationen. Doch für Psychotherapie fehlt das Geld.

Zurück in der Vergangenheit

gen dieser Geschehnisse sind psychische

Belastungen. Sie ziehen sich bis heute.
Unverarbeitete Traumata von Familienmitgliedern, Gemeinschaften oder Gruppierungen werden auf epigeneti-schen – also in der DNA verwurzelten und vererbten - Wegen von einer Generation an die nächste weitergegeben. Aktuelle Ereig-nisse wie Geräusche oder Gerüche wirken dabei wie Trigger, die die unbewussten Erinnerungen aktivieren. Der Bezug zum ge-genwärtigen Moment geht dabei verloren. Ohnmacht, Angst und Panik gewinnen die Oberhand. "Bei einer Reaktivierung wird ein bereits erlittenes Trauma gefühlsmä-Big noch einmal durchlebt", so Petra Kuba,

Selbst Traumata, über die nie gesprochen wurde, werden an die nächste Generation weitergegeben. Bis zu vier Folgegenerationen empfinden die gleichen Symptome wie ihre Ahnen, als hätten sie selbst das

Eine Investition in Psychotherapie würde nicht nur Betroffenen helfen, sie würde auch lange Ausfälle durch Krankenstände und Frühpensionierungen verhindern.

Trauma erlitten, erklärt Peter Stippl, Vizepräsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP). Im Gegensatz zu selbst erlebten Verletzungen wird bei vererbten Traumata die emotionale Belastung oft als fremd und nicht zur eige nen Person passend wahrgenommen. Meist empfinden die betroffenen Menschen Trau-er, Schuld- und Schamgefühle sowie negative Selbstüberzeugungen und Weltbilder. die zusammenhangslos zum eigenen Le-ben wirken. Unverarbeitete traumatisierende Erlebnisse können zu posttrauma tischen Belastungsstörungen führen. Sie äußern sich in Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und Empfindlichkeit bei körperlichen Berührungen, Hitze- und Kältewallungen, Erstarrungszuständen oder Herzrasen, bis hin zu Depressionen, Phobien oder Panikat tacken. Aber auch unerwartete Verhaltens weisen, die für Außenstehende keinen Sinn ergeben, weisen auf ein Kriegstrauma hin. Das Horten haltbarer Lebensmittel oder der stets griffbereite gepackte Koffer sind gängige Anzeichen. Was in den vergangenen Jahrzehnten ver

steckt überleben konnte, kommt in aktuellen Krisen verstärkt zum Ausdruck; Zwi-

schen Covid-19, Inflation und Kriegsgefahr vor der Haustür verstärken sich mehrere Stressoren, die eines verbindet: Der Mangel an möglicher Einflussnahme führe zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins, erklärt Peter Stippl die derzeitige Verfünffachung von Schlafstörungen sowie Angst- und Pa nikattacken. Unter den 1,1 Millionen Schü-ler(inne)n in Österreich leidet sogar jede(r) Zweite an Schlafstörungen, Angstattacken, depressiven Symptomen und Suizidgedan-ken, ergab eine von Christoph Pieh geleitete Erhebung im Frühjahr 2022, die im Zusam-menhang mit den Auswirkungen der Pandemie gemacht wurde.

Psychotherapie braucht Finanzierung

"Aufgrund des Schreckens war es der ersten und zweiten Generation des Krie ges nicht möglich, über ihre Traumata zu reden", erklärt Peter Stippl. Dabei sei die Klarheit befreiend. Heute versuchen vie-le Menschen, über Familienchroniken Antworten über die Rolle ihrer Vorfahren im Krieg zu erhalten. Petra Kuba arbeitet mit ihren Patient(inn)en mit einer syste mischen Aufstellung, "Darin wird meist sehr schnell sichtbar, ob es um unbewusst übernommene oder eigene Traumata geht", erklärt Kuba ihre Methode. Wichtig zu verstehen sei jedoch, dass nur die Verarbei-tung der Traumata den Kreislauf der Weitergabe unterbreche. Doch eine Lösung des Problems könne nicht allein der Verant-wortung einzelner Menschen unterliegen. Viele chronische Depressionen seien auf das nicht aufgearbeitete transgenerationa-le Trauma des Dritten Reiches in unserer Gesellschaft zurückzuführen, ist Stippl überzeugt. Er pocht auf vermehrte Be-wusstseinsarbeit in Schulen zu geschichtlichen Zusammenhängen, weist aber auch auf die Wichtigkeit öffentlicher Gelder für Projekte zur psychischen Gesundheit Ju

gendlicher hin. Unverarbeitete Kriegstraumata prägen ganze Nationen, "Heute haben wir die Sicherheit sowie geeignete Methoden, um alte Verletzungen heilen zu können", sagt Kuba. Doch nur 1,23 Prozent der Bevölke rung können derzeit Psychotherapie auf Krankenschein in Anspruch nehmen. Barbara Haid, Präsidentin des ÖBVP, fordert daher einen Ausbau von Kassenpsychotherapieplätzen. "Das ist, als würde man einen Menschen mit gebrochenem Bein unnen Menschen mit gebrochenem Bein un-behandelt nach Hause schicken, da das Behandlungskontingent für dieses Jahr erschöpft ist", so Haid. 200 Millionen Eu-ro wären für die Neugestaltung der kas-senfinanzierten psychotherapeutischen Versorgungslandschaft in Österreich notwendig. Eine Investition in Psychotherapie würde nicht nur Betroffenen und Angehö rigen helfen, sie würde auch lange Ausfälle durch Krankenstände und Frühpensio-nierungen verhindern, so Stippl. Vor allem jedoch wäre sie ein erster Schritt aus dem Kreislauf vererbten Schmerzes.

*Name von der Redaktion geändert

Die Autorin ist Sozialarbeiterin und

(Ñ) m 23. März 022 berichtete lartin Tauss n "Innen ver-rundet" über raumatische





Von Regina Magdalena Smrcka

ach einem langen Arbeitstag holt eine junge Mutter gehetzt ihre Tochter von der Krippe ab. Sie wäre lieber länger in Karenz geblieben, fühlte sich jedoch von ihrer Umwelt sowie den ge-stiegenen Lebenshaltungskosten dazu gedrängt, wieder arbeiten zu gehen, Kaum zu Hause angekommen, wird ihre müde Zweijährige nach einem nicht erfüllten Wunsch wütend und beginnt laut zu wei-nen. Ihre Mutter versucht sie zu beruhigen, doch auch sie ist erschöpft und kann gera de nicht ausreichend auf die Gefühle ihrer Tochter eingehen.
Beispiele wie dieses kann Daniela Pich-

ler-Bogner viele nennen. Die Pädagogin ist Obfrau der Pikler-Hengstenberg-Ge-sellschaft und bietet in diesem Rahmen Familienberatung sowie Aus- und Wei-terbildungen für Menschen an, die in der frühkindlichen Erziehung arbeiten. Die Frau aus ihrem Fallbeispiel gehöre zu jenen Eltern, denen es schwerfalle, ihre Kinder in den ersten drei Lebensjahren in ei ne Tagesbetreuungseinrichtung zu geben. "Diese Eltern spüren intuitiv, dass ihre Kin-der von der Entwicklung her noch nicht reif für die Gruppensituation sind", meint Pichler-Bogner. Die Pikler-Pädagogik geht auf die öster-

reichisch-ungarische Kinderärztin Emmi Pikler zurück und davon aus, dass wenige ständige Bezugspersonen den Sozialisationsprozess am besten unterstützen. Bewältigen Kinder in diesem Alter bereits den Alltag in einer Gruppe, stehen sie gleichzei tig vor der Aufgabe der sekundären Sozialisation. In Betreuungseinrichtungen brauchen sie laut Pichler-Bogner daher stabile Bezugspersonen, die bereits in der Einge wöhnungsphase vor der ersten längeren Trennung von Mutter oder Vater eine gute Beziehung zum Kind aufbauen und so den Eltern die Sicherheit vermitteln können, dass dieser Prozess für ihr Kind zu bewältigen ist. Wichtig seien auch eine dem Alter der Kinder angemessene Gruppengröße sowie eine gute Beziehung zwischen Be treuer(inne)n und Eltern. Es gehe um Qua-lität, die es Eltern leichter mache, ihr Kind in Betreuung zu geben, so Pichler-Bogner.

Konflikte vorbeugen

Sie formuliert damit eine Forderung, die der Berufsverband der Elementarpäda-gog(inn)en, das Netzwerk Elementarbil-dung Österreich (NEBÖ), nicht zuletzt seit der Pandemie verstärkt an die Öffentlich-keit trägt. Nach welchem Schlüssel Kin-der betreut werden, ist in Österreich Ländersache. Das NEBÖ fordert eine Fachkraft pro sechs Kinder unter drei Jahren. Derzeit sind acht bis maximal 16 Kinder in Kleinkindgruppen möglich, abhängig vom zuständigen Bundesland. Zu den unterschiedlichen Bedingungen kommt schon jetzt ein akuter Personalmangel. Eine Stu-die der Universität Klagenfurt aus dem Vorjahr rechnet vor: Bis 2030 fehlen mehr als 13.500 Fachkräfte. Bei empfohlenem Betreuungsschlüssel ist gar von 20.000 fehlenden Mitarbeiter(inne)n die Rede.

Auf der anderen Seite stehen die Eltern. Um Berufstätigkeit und Kinderbetreuung unter einen Hut bringen, sind sie meist auf das Betreuungsangebot angewiesen. Nicht alle kommen damit zurecht und verlieren sich mitunter in einer Stressspirale aus ge sellschaftlichem Druck, finanzieller Belas-tung und zwischenmenschlicher Entfremdung. Die Folge sind Familienkonflikte.

Wie sie verhindert werden können, ist eine zentrale Frage des Berufsverbandes der Diplomierten Ehe-, Familien- und Lebensberater(innen) (EFL). Österreich-weit bieten 384 Beratungsstellen kostenlos Unterstützung bei Fragen zum The-ma Partnerschaft, Familie und Erziehung. "Das hat einen wichtigen präventiven Wert, der Beziehungen stärken und Ge-walt verhindern kann", erklärt etwa Eva Bitzan vom EFL. Gefördert werden diese Stellen durch die Sektion Familie und Iu gend des Bundeskanzleramts. Sie sind da-durch auch für Menschen mit geringen fi-



(Ñ)

sen Sie zu Notwendigkeit staatlich finan



nanziellen Möglichkeiten zugänglich. In der Arbeit mit Paaren und Familien geht es dabei darum, gerade in Stresssituationen den engen "Tunnelblick" zu weiten, in-dem gemeinsam auf das Positive geschaut wird, darauf, was noch gut klappt im Alltag. meinen Bitzan und ihre Kollegin Elisabeth Birklhuber. Dadurch werde auch deutlich: Manche Probleme betreffen nur bestimm te Lebensbereiche. Es gelte daher, bewusst wahrzunehmen, worauf man noch Ein-fluss hat. Das stärke das Gefühl der Zuversicht – gerade in Zeiten persönlichen Um-bruchs und äußerer Krisen.

Bei der Interdisziplinären Fachtagung des Berufsverbandes im Mai ging es daher unter dem Motto "Gelingendes und Stärkendes, Reden und mehr" auch darum, was Kindern von klein auf mitgegeben werden soll, um ihnen ein gutes Leben zu ermög-

,, Bei der Arbeit mit Paaren und Familien geht es darum, gerade in Stresssituationen den engen .Tunnelblick' zu weiten, indem gemeinsam auf das Positive geschaut wird. 66

> lichen. Der Tenor: Sie brauchen einerseits verlässliche und tragfähige Bindungs beziehungen, die existenzielle Sicherheit geben, und andererseits Ermutigung und Bestätigung bei der Entdeckung der Welt. Das sagt auch der deutsche Theologe

> und Lebensberater Christoph Hutter. Sei-ne These: Psychosozial verweist auf den ge-sellschaftlichen Auftrag, den Beratungs-

Im Alltag gibt es für Eltern viele äußere Stressfaktoren, die zu innerfamiliären Konflikten führer Sich beraten zu lassen, kann dabei helfen, Krisen besser zu bewältigen

Durchtauchen

Textprobe

schen möglich ist, Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit zu entwickeln und diese aktiv zu gestalten. Geht es nach der Pikler-Hengstenberg-

Gesellschaft, darf das bereits Kleinkindern zugestanden werden. Ebenfalls in einer Tagung beschäftigte sich der Verein im Juni mit der Bedeutung des freien Spiels in der Kinderbetreuung. Demnach haben Kinder von Anfang an das Potenzial, ihre Bewegungs- und Spielentwicklung selbstständig voranzutreiben, sich sinnvoll und zufrieden zu beschäftigen – und auch Ruhephasen zu finden.

Für Erleichterungen im Alltag

Für Eltern, die sich nicht zuletzt von äu-Berlichen Faktoren gestresst fühlen, bedeutet das: "Wenn sich Kinder verstanden fühlen, kooperieren sie und erleben sich gleichzeitig als wertvoll", meint Daniela Pichler-Bogner. In der Familienberatung helfe sie Eltern daher, mehr Verständnis für die Signale und Entwicklungsetappen ihrer Kinder zu entwickeln. Im Fall der von ihr genannten Mutter habe sich dadurch herausgestellt, dass die Zweijährige in der großen Gruppe ihrer Kinderkrippe überfordert war. Eine Tagesmutter erwies sich in diesem Fall als bessere Option. Eine Lö-sung, die freilich nicht für alle gelten kann, zumal jede Familie andere Bedürfnisse und Möglichkeiten hat. Der erste Schrift ist laut Pichler-Bogner aber, Beratung und Hilfe anzunehmen, um so einen positiven Kreislauf anzustoßen: Aus einer besseren Kommunikation entstehen vertrauensvolle Beziehungen – und das bringt letztlich Erleichterungen im Alltag.

Nächste Woche im Fokus:

In Österreich geht jeder Vier-te fremd. Aber ist das heute noch ein Tabu? Zu Zeiten der Monica-Lewinsky-Affäre war es eines. Lewinsky, die ihren 50. Geburtstag feiert, hat sich in Zeiten von #MeToo neu er-funden. Außerdem leben immer mehr Paare polyamoi Über Treue im Wandel der Zeit.



arbeit zu leisten habe. Es gehe dabei nie nur darum, Probleme zu lösen , sondern ein po

sitives Szenarium, eine glückliche Land

karte des eigenen Lebens zu entwickeln. Er verweist auf den 2021 verstorbenen Albert

Bandura und dessen Konzept der Selbst-

wirksamkeitsüberzeugung. Demnach ent-steht Zuversicht dann, wenn es dem Men-

DIE FURCHE

Sehr geehrte Frau Mag. Doris Helmberger-Fleckl!

Bindung, Beziehung, Beratung von Regina Magdalena Smrcka Die Furche Nr. 28. 13. Juli 2023

Leserbrief

Hier mein Leserbrief mit herzlichem Dank für Ihre großartige Arbeit. Ich danke der Furche für diesen Beitrag, der eine meiner Herzensangelegenheiten behandelt.

Wir hören seit Jahrzehnten als Dauerprogramm von der Politik und in den Medien "geht's der Wirtschaft gut, geht's uns gut". Die Sorge um Vollbeschäftigung ist allgegenwärtig. Es brauche mehr Betreuungseinrichtungen, um Beruf und Familie vereinbaren zu können. Nun gibt es unzählige Beratungsstellen um Eltern - nach wie vor sind es wohl meistens die Mütter - zu unterstützen, dieses Ziel zu erreichen. Ich denke, dieser Ansatz ist falsch. Sehr selten hört oder liest man: Was brauchen die Kinder?

Frau Smrcka zeigt zu Recht auf, wenn die Bedürfnisse der Kinder nicht entsprechend befriedigt werden, entstehen aktuelle Belastungen für die BetreuerInnen und für die Familien. Langfristig bedeutet dies unter Umständen gravierende Entwicklungsschäden für die Kinder.

Sobald ein Kind (mit ca. 6 Monaten) Bindungsverhalten zeigt, ist eine angemessene Anbahnung an die BetreuerInnen essenziell. Die Kontinuität der Betreuungsperson muss gewährleistet sein. In der Betreuungssituation benötigt ein Kind individuelle, selbstverständlich liebevolle Aufmerksamkeit und Förderung.

Ein Kleinstkind braucht in der Regel mehr Zuwendung von Bezugspersonen als ältere Kinder. Die gerade noch zuträgliche Gruppengröße muss definitiv unterscheiden, ob es sich um Babies oder um Dreijährige handelt. Eine Gruppenbetreuung von einer Kraft für 6 und mehr Kleinkinder, täglich über viele Stunden hinweg, kann Kindern nicht gerecht werden. Eine Mutter (oder Vater) die Tag ein, Tag aus 6 Babies allein zu betreuen hat, würde sehr schnell kapitulieren. Dafür hätte wohl jeder Verständnis. Eine institutionelle Einrichtung dagegen soll das leisten können.

Tatsächlich ist hierbei nicht mehr als eine notdürftige Versorgung möglich. Von Qualität kann hier nicht die Rede sein. Studien zeigen, dass viele Mütter gerne ihre Kinder in den ersten Jahren nach der Geburt selbst betreuen würden, wenn sie entsprechende Entschädigungen erhalten würden (Erziehungs/Betreuungsgeld, Anrechnung an die Pension, Erhalt des Arbeitsplatzes). Für viele Frauen ist die Berufstätigkeit hauptsächlich eine finanzielle Notwendigkeit, um über die Runden zu kommen und hat mit Emanzipation und Selbstverwirklichung wenig zu tun.

Ich unterstelle den Personen, die in diesem Bereich Entscheidungsträger sind, dass sie entweder keine hinreichenden Erfahrungen mit Kindern haben oder in der seltenen und glücklichen Lage sind, ihre Kinder in private, entsprechend ausgestattete Einrichtungen zu geben bzw. auf passende familiäre oder andere Unterstützung zurückgreifen zu können. Die Forderungen des Berufsverbandes der Elementarpädagoginnen sind mehr als berechtigt.

Isabella Franckenstein (Psychologin, Psychotherapeutin)

TEXT sinnvoll & authentisch



Zusammenarbeit mit ...

SportPraxis - MEDIADATEN

Die "SportPraxis" liefert seit mehr als 60 Jahren sowohl für Sportlehrer aller Schulstufen als auch für Trainer und Übungsleiter Konzepte und Ideen für motivierende und erfolgreiche Sportstunden!

Laut aktueller Umfrage entscheiden 66 % der ca. 14.000 regelmäßigen Leser über die Beschaffung von Sportgeräten und den Einkauf von Material und Dienstleistungen "rund um den Sport".

Die "SportPraxis" erscheint sechsmal jährlich und beinhaltet ständig die beliebte Beilage "Der Übungsleiter".

Zusammenarbeit

Einmalige Zusammenarbeit zur Bewerbung meines Buches "Kükenturnen - Bewegung für Kinder von 2-6 Jahren und deren Familien".



Ungseiter Nr.7/2013 46.Jahrgang **Textprobe**

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

REGINA MAGDALENA SMRCKA

Trainerin für Tanz und Turnen in der vorschulischen Praxis

Eltern-Kind-Turnen mit der Poolnudel

Das flexible Material der Poolnudel bietet unzählige Möglichkeiten im vorschulischen Unterricht von zwei- bis vierjährigen Kindern. Im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung und aus sportmedizinischen Gründen wird bei dieser Altersgruppe bewusst auf gezielte Muskel- und Dehnungsübungen verzichtet. Der Schwerpunkt liegt auf Körper- und Raumerfahrung, ergänzt von spielerischen Übungen für Geschicklichkeit und Gleichgewicht. Auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Eine Einheit von 50 Minuten beginnt mit dem Begrüßungslied (z.B. "Auf der Donau" oder "Wer will fröhliche Kinder sehn"), gefolgt von einer Aufwärmphase. Anschließend werden die Übungen mit der Poolnudel gemeinsam in der Gruppe durchgeführt. Die darauf folgenden Kreisspiellieder ermöglichen eine kurze Ruhepause, bevor die Gruppenleiterin den Turnsaal umbaut und ein freies Spiel ermöglicht (rutschen, klettern). Das Abschiedslied (z.B. "Das Kinderturnen ist nun aus") beendet die Stunde. Die Kinder werden während der gesamten Stunde von einer Bezugsperson begleitet und führen die Aufgaben gemeinsam mit dieser durch.

Aufwärmphase

Um dem Bewegungsdrang der Kinder zu entsprechen, eignet sich als Aufwärmtraining das klassische "Stop and Go"-Spiel ideal; vor allem, weil dabei auch die kurze Konzentrationsspanne von Vorschulkindern berücksichtigt wird. Jede Bezugsperson erhält mit ihrem Kind eine Poolnudel. Die Gruppenleiterin legt Musik ein, zu der sich alle frei bewegen dürfen. Stoppt die Musik, kehren alle so schnell wie möglich zu ihrer Poolnudel zurück und erhalten eine Bewegungsaufgabe. Nach ein paar Minuten wird die Musik wieder eingeschaltet, die Poolnudel auf den Platz zurückgelegt und die Kinder laufen weiter.

Beispiele für Bewegungsaufgaben zum Aufwärmen

Ausgangsposition Rückenlage:

• Während die Bezugsperson die durchgebogene Poolnudel an beiden Enden festhält, klammert sich das Kind wie ein Affe mit allen Gliedmaßen an der Stange fest. Nun hebt die Bezugsperson die Poolnudel ein wenig vom Boden ab, sodass das Kind ohne Bodenkontakt an der Poolnudel hängt (Abb. 1).



Ausgangsposition Bauchlage:

- Das Kind liegt in der Bauchlage. Nun stellt die Bezugsperson die Poolnudel auf, sodass sie wie ein Besenstiel in die Luft ragt. Das Kind beginnt sich langsam von unten nach oben soweit wie möglich an der Poolnudel hoch zu hangeln, immer eine Hand über der anderen.
- · Das Kind liegt in der Bauchlage, die Poolnudel liegt vor ihm waagrecht am Boden. Nun hebt die Bezugsperson die Poolnudel ein wenig vom Boden ab. Das Kind hebt den Oberkörper vom Boden ab und versucht, die Poolnudel mit den Händen zu umfassen.
- Das Kind legt sich der Länge nach auf die Poolnudel, stützt sich mit den Händen ab und rollt nach links und nach rechts.

Ausgangsposition Sitzen:

- Kind und Bezugsperson sitzen vis-a-vis, halten je ein Ende der Poolnudel fest und versuchen, wie beim Seilziehen die Poolnudel auf ihre Seite zu ziehen.
- Die Bezugsperson biegt die Poolnudel und hält beide Enden fest. Das Kind setzt sich auf die so entstandene Schaukel und schaukelt vorsichtig ein wenig auf und ab. Die Beine halten dabei Bodenkontakt.
- Das Kind sitzt im Schneidersitz auf dem Boden und hält die Poolnudel mit beiden Armen waagrecht über dem Kopf fest. Nun versucht das Kind, die Poolnudel hinter dem Körper auf dem Boden abzulegen.
- Kind und Bezugsperson sitzen mit aufgestellten Beinen am Boden, die Poolnudel liegt quer vor ihnen auf dem Boden. Nun setzen beide abwechselnd die Ferse vor und die Fußspitze hinter der Poolnudel am Boden ab.

Ausgangsituation Stand:

· Das Kind klemmt die Poolnudel zwischen die Beine und bewegt sie, indem es Bewegungen aus der Hüfte heraus macht.

Aufgaben in der Bewegung:

- Das Kind klemmt die Poolnudel zwischen die Beine, hält das vordere Ende mit den Händen fest und hüpft wie eine Hexe auf ihrem Besen im Raum herum (Abb. 2).
- · Die Bezugsperson hält die Poolnudel senkrecht am Boden stehend fest. Das Kind legt eine Hand auf die Poolnudel und geht im Kreis um die Poolnudel herum.
- Kind und Bezugsperson klemmen die Poolnudel zwischen die Beine (das Kind steht vorne, die Bezugsperson hinten) und laufen so gemeinsam durch den Raum.

Übungsleiter 7/2013 | 1

Übungsleiter

Textprobe



 Kind und Bezugsperson umfassen die Poolnudel jeweils an einem anderen Ende fest mit den Händen und drehen sich im Kreis wie in einem Karussell.

Übungen in der Gruppe

Im Gegensatz zum Aufwärmtraining, bei dem die Kinder die an sie gestellten Bewegungs-Aufgaben nur gemeinsam mit ihrer Bezugsperson meistern, werden sie in diesem Teil der Stunde dazu aufgefordert, die Übungen gemeinsam mit einem anderen Kind oder in der ganzen Gruppe durchzuführen. So wird der soziale Aspekt, das Einordnen in die Gruppe, geübt.

Beispiele für Bewegungsaufgaben in der ganzen Gruppe

- Je zwei Bezugspersonen und Kinder gehen zusammen. Die Kinder erhalten die Poolnudel und fechten miteinander.
- Alle Poolnudeln werden mit Verbindungsstücken zu einer langen Poolnudel aneinander gesteckt und diese wird auf den Boden gelegt. Die Kinder gehen in der Grätsche darüber; hüpfen abwechselnd links und rechts über die Poolnudel und balancieren darüber (Abb. 3).



- Wir spielen Zug. Kinder und Bezugspersonen stehen links und rechts neben der langen Poolnudel. Die Kinder klemmen sich die Poolnudel unter den Arm, die Bezugspersonen halten sich an ihr fest. Gemeinsam gehen sie so durch den Raum. Dazu wird folgender Spruch dreimal hintereinander aufgesagt: "Eine kleine Dickmadam fuhr mal mit der Eisenbahn. Eisenbahn die krachte, Dickmadam die lachte." Beim dritten Mal fallen beim Wort "krachte" alle um.
- Zwei Poolnudeln werden mit einem Verbindungsstück zu einem Kreis gebogen. Der Kreis wird von der Gruppenleiterin

aufrecht stehend gehalten und die Kinder dürfen durchlaufen (Abb. 4).

- Zwei Poolnudeln werden mit einem Verbindungsstück zusammen gesteckt und wie eine Springschnur geschwungen.
 Jeweils ein Kind steht in der Mitte und versucht über die Poolnudel-Springschnur zu springen.
- Zwei Poolnudeln werden mit einem Verbindungsstück zusammen gesteckt und wie ein Bogen am Boden stehend gehalten. Die Kinder stellen sich in einer Reihe an und laufen/ springen/krabbeln/kriechen/hüpfen durch.

Ruhephase

Kreisspiellieder bieten die Möglichkeit einer kurzen Ausruhphase. In diesem Rahmen kann auch der Ablöseprozess von der Mutter ausprobiert und positiv erlebt werden.

Beispiele für Bewegungsaufgaben in der Ruhe-Phase:

 Zwei Poolnudeln werden mit Verbindungsstücken zu einem Kreis zusammengesteckt. Kinder und Bezugspersonen sitzen im Kreis und singen das Lied: "Wenn ich glücklich bin im Herzen, mach ich so (Bewegung)."

Bewegungsideen:

- Den Poolnudel-Reifen auf den Kopf legen, sowie mit den Händen halten und im Kreis weitergeben.
- Mit aufgestellten Beinen um den Poolnudel-Reifen sitzen, die Füße im Poolnudel-Reifen und
 - · in die Hände klatschen,
 - · mit den Füßen stampfen,
 - diesen auf die Knie legen.
- Auf dem Bauch um den Poolnudel-Reifen liegen, die Ellenbogen im Poolnudel-Reifen aufgestützt und mit diesen auf den Boden klopfen.
- Im Langsitz um den Poolnudel-Reifen sitzen, dieser liegt auf den Fußknöcheln und alle heben gemeinsam die Beine und somit den Poolnudel-Reifen hoch.
- Mit aufgestellten Beinen um den Poolnudel-Reifen sitzen und diesen nur mit den Füßen im Kreis weiter reichen.
- Auf eine Poolnudel wird ein in ein Tuch eingeschlagener Ball angebunden. Die Gruppe singt gemeinsam das Lied "Hänschen klein", während jeweils ein Kind mit dem "Poolnudel-Bündel" im Kreis gehen darf. Statt dem Wort "Hänschen" wird immer der Name des jeweiligen Kindes eingesetzt.

Weitere spannende Übungen finden Sie im neuen Buch "Küken-Turnen, Bewegung für Kinder von 2-4 Jahren", das im Selbstverlag der Autorin erschienen ist.



Lebenslauf

Regina Magdalena Smrcka

Werbe- und PR-Text Content Marketing & Blog-Strategie Redaktionsplanung & Fachjournalismus Mediendesign

Assistenz der Pädagogischen Leitung mit Stellvertretungsfunktion Soziale Arbeit & Freizeitpädagogik



- ◆ Zielgruppenorientiertes und suchmaschinenoptimiertes Schreiben, erfolgreich umgesetzt als Werbe- und PR-Texterin für EPUs und Vereine im Bereich Gesundheit, Soziales, Psychosoziale Beratung und Pädagogik
- ♦ Vorausschauendes Denken & rasche Informationsaufnahme aktueller Themen, "tägliches Brot" bei der Redaktions- und Jahresplanung,
 - "tägliches Brot" bei der Redaktions- und Jahresplanung, der Konzepterstellung für Content und Social-Media-Strategien sowie der Verfassung von Print- und Online Artikeln
- Hervorragende Gesprächsführung und Interviewtechnik, und angemessenes Eingehen auf den jeweiligen Gesprächspartner bewiesen in Gastartikeln für die <u>FURCHE</u>, <u>Das österreichische</u> <u>Gesundheitswesen</u> und die <u>Plattform meinefamilie.at</u>
- ♦ Effiziente und flexible Organisation auch bei Engpässen und Stresssituationen, selbständiger und genauer Arbeitsstil, bewiesen als Büroleiterin und Stellvertreterin der Päd. Leitung im ÖHTB
- ♦ Ziel- und problemlösungsorientierte Arbeitsweise, Diskretion, Belastbarkeit und Zuverlässigkeit, erworben im Amt für Jugend und Familie der NÖ Landesregierung
- Hervorragende Computerkenntnisse
 MS Office, Adobe Creative Cloud, Wordpress, Zehnfingersystem

Ausbildung:

2016 Lehrgang zur Mediendesignerin, WIFI, Wien 9, Diplom
 2005-2006 Lehrgang zur PR - Konzeptionistin, WIFI, Wien 9, Zeugnis
 1999-2000 Lehrgang zur PR-Assistentin, bfi Wien, Diplom

1990-1993 Bundesakademie für Sozialarbeit, Wien 10, Diplom

Berufserfahrung:

2003 - 2011 Pädagogisch-administr. Assistentin der Wohnverbundleitung, mit Stellvertretungsfunktion, beim ÖHTB, Wien 10

- MitarbeiterInnenführung, Leitung von vier Teams (30 MA, 75 KlientInnen)
- Vorbereitung von Begehungen durch den FSW, sowie der Arbeitsmedizin
- Erfassen von Krankenständen, Organisation der Vertretungen
- Dienstplangestaltung und Abrechnung von Mehrdienstleistungen

1996 - 1999 Förderung und Betreuung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen, in einer basalen Förderklasse, beim Verein Wiener Sozialdienste, Wien 21

- Betreuung, Pflege und Förderung
- Erstellung von Förderkonzepten
- Kontaktstelle für Behörden, ÄrztInnen und Elternarbeit

Weiterbildungen:

2024	Landingpages, E-Mail Markteing & Facebook Ads, Onlinekurs
2022	Content Marketing, Blogartikel richtig aufbauen, Onlinekurs
2020	Wiener Kinderbuch-Schreibseminar, Basis- und Aufbau Kurs
2020	Bilder, die Geschichten erzählen, das 1x1 im Journalismus
2018	CMS-basierte Websites mit WordPress (32 LE), WIFI, Wien 18
2018	SEO - effektive Suchmaschinenoptimierung (16 LE), bfi, Wien 3

Zusatzqualifikationen:

IT Kenntnisse: Office Programme: 2003 ECDL Computerführerschein

Adobe Programme: In Design - Expertenkenntnisse

Photoshop - Grundkenntnisse Illustrator - Grundkenntnisse

Canva: Expertenkenntnisse
Movie Maker: Sehr gute Kenntnisse
Word Press: Grundkenntnisse

Sprachen: Englisch B1

Lerne mich kennen



Ein Blick zurück ...

Nach über 15 Jahren Berufserfahrung im Sozial- und Behindertenbereich gründete ich eine Familie und nutzte die Zeit der Karenz für Aus- und Weiterbildungen. Um meine große Leidenschaft, das Hobby "Schreiben" zu perfektionieren. Die ersten Texte erreichten immer mehr LeserInnen und der anfänglich unsicher gesetzte Samen wuchs zu einer Pflanze heran.

Mit der Gewerbeanmeldung zur Werbetexterin erwachte am 1. Jänner 2022 ein Kindheitstraum zum Leben. Gehalten von der Vision, meine Liebe zum geschriebenen Wort und soziales Engagement miteinander zu verbinden. Mit dem Ziel, UnternehmerInnen und Vereine in ihrer Sichtbarkeit zu unterstützen, die mit ihrem Angebot neue Perspektiven und Heilungsansätze schenken. VerantwortungsträgerInnen aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Therapie und Gesundheit.

"Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass etwas gelingt, ist, dass man es zulässt. Dass man die Hoffnung zulässt. Auch wenn die Rahmenbedingungen höchst herausfordernd sind." Neujahrsansprache • Alexander Van der Bellen

Dafür steht die **AGENTUR mit SINN**. So texte ich mit großer Freude ExpertInnen Content in Form von Blogartikeln als Basis für Social Media Beiträge. Website-Texte und Inhalte für Flyer. Aber auch journalistische Storys für Vereins- und Fachmagazine.

Regina Magdalena Smrcka

Links: www.agentur-mit-sinn.at

www.torial.com/regina.smrcka#profile

Blattlinie

TEXT sinvoll & authentisch dient als Arbeitsnachweis von Regina Magdalena Smrcka, Inhaberin der AGENTUR mit SINN e. U. mit interessanten Artikeln zu den Themen Pädagogik und Soziales. Auch bietet das Blatt Mehrwert und Hintergrundinformationen für TherapeutInnen, TrainerInnen und BeraterInnen in den Bereichen Pädagogik und Soziales. Es wird kostenlos verteilt und informiert LeserInnen über Werbe- und PR-Text auf Basis seriöser fachlicher und journalistischer Arbeit.

Impressum

Medieneigentümer & Herausgeber

AGENTUR mit SINN e. U. Regina Magdalena Smrcka Hutweidengasse 30-32/2/18 1190 Wien

Handy: 0678 124 12 36

Redaktion & Korrektorat Regina Magdalena Smrcka

Grafik & Fotoredaktion Regina Magdalena Smrcka

Druck druck.at

Wie ich Texten den richtigen Rahmen gebe!



AGENTUR MIT SINN

