



Virtueller Elternabend zum Thema:

„Emotionscoaching“ – Wie begleite ich als Mutter oder Vater mein Kind im Umgang mit starken Gefühlen?

Wir Alle kennen sie, die eher „herausfordernden“ Gefühle wie Wut, Angst, Traurigkeit oder Frustration.

Auch wenn das Erleben, Zulassen und Durchleben dieser Emotionen zu einer gesunden emotionalen Entwicklung für Kinder unerlässlich sind, kann es für Eltern mitunter sehr herausfordernd sein, die eigenen Kinder in diesen intensiven Momenten liebevoll und gleichzeitig klar zu begleiten.

Ausgehend von der Haltung, dass hinter den gezeigten Emotionen der Kinder Bedürfnisse stehen könnten und das Kind altersbedingt noch nicht über entsprechend ausgereifte Gehirnstrukturen verfügt, die für Selbstberuhigung und Impulskontrolle notwendig sind, beschäftigt sich der digitale Elternabend mit folgenden Fragen:

- Was steckt hinter starken Gefühlen und emotionalen Ausbrüchen? Auf welche Bedürfnisse könnte das Verhalten meines Kindes eventuell aufmerksam machen?
- Was geschieht im Körper und Nervensystem bei starken Gefühlen und warum benötigen Kinder Erwachsene, die altersentsprechend beim Umgang mit intensiven Emotionen unterstützen?
- Was bedeutet Co-Regulation und warum ist sie für das Kind in diesen Momenten so wichtig?
- Wie kann ich als Elternteil mein Kind konkret in solchen Momenten hilfreich unterstützen?
- Welche Leitlinien können mich als Elternteil im Alltag unterstützen, um mein Kind schrittweise und altersgemäß beim Umgang mit intensiven Gefühlen zu coachen (Emotionscoaching)
- Wie schaffe ich es, mich selbst in diesen Momenten nicht mitreißen zu lassen von den Emotionen meines Kindes (Selbstregulationsstrategien)?

Diese und weitere Fragen sollen im Austausch miteinander reflektiert werden. Neben fachlichem Input und praktischen Impulsen wird es Raum für Austausch, Reflexion und Ihre Fragen geben.

Der Elternabend richtet sich vorrangig an Eltern von Kita- und Grundschulkindern, die ihr Kind liebevoll, souverän und verständnisvoll beim Umgang mit der Wucht großer Emotionen begleiten möchten.

Termin: Mittwoch, 21.10.2026 um 19:30 Uhr bei einem virtuellen Impulsvortrag
mit anschließendem gemeinsamem Austausch auseinandersetzen.

Referentin: Alexandra Paas, Diplom Sozialpädagogin
Erziehungs- Ehe und Lebensberatung Cochem

Anmelden können Sie sich telefonisch oder per Mail bei der Lebensberatung Cochem per Mail an: sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de

Anmeldeschluss ist **Dienstag, 20.10.2026 um 12 Uhr**.

Der Vortrag ist für Sie kostenfrei. Voraussetzung für eine Teilnahme ist Ihre Anmeldung, ein Medium mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

Sollten Sie dazu noch Fragen haben, rufen Sie uns bitte an Tel.: 02671-7735.

Weitere Informationen über die Beratungsstelle und unsere Angebote finden Sie auch auf www.cochem.lebensberatung.info