



Eltern-Zeit: Digitale Info-Abende rund um die Themen Erziehung und Familienleben

Zusammenfassung zum Elternabend

Angst und Wut – alles gut? Umgang mit krassen Emotionen
mit Silke Krämer, Kinder-, Jugend und Familiencoach,
Gymnasiallehrerin und Bettina Egartner, Dipl. Sozialpädagogin
und Bewusstseinstrainerin für Feingefühler

- Emotion = Körperreaktion, die schnell und unkontrollierbar ist, z.B. Erschrecken bei einem lauten Knall
- Gefühl = bewusst wahrnehmen, wie man sich fühlt, z.B. Ich habe Angst.
- Kinder dürfen lernen, dass Emotionswellen sein dürfen. Um sich in diesen überwältigen Gefühlen selbst regulieren zu können brauchen Kinder Erwachsene, die ihnen den Umgang vorleben und in den Gefühlen begleiten.
- Umgang mit Gefühlen:
 - Gefühl wahrnehmen und da sein lassen
 - Gefühl benennen
 - Gefühl beschreiben
 - Auslöser finden
 - Welches Bedürfnis steckt hinter dem Gefühl?
- Strategien zum Umgang mit überwältigenden Gefühlen:
 - Bewusstes Atmen
 - Etwas in kleinen Schlucken trinken
 - In ein Kissen boxen
 - Hüpfen, schütteln, in ein Kissen schreien
 - Körper abklopfen, um sich selbst wieder zu spüren
- Wenn die Gefühle immer wiederkehren und schwer regulierbar bleiben, kann es hilfreich sein, sich professionelle Unterstützung zu suchen (z.B. Ergotherapie, Psychotherapie).