

Referat für Erwachsene: Emotionen deines Kindes verstehen und mit ätherischen-Ölen unterstützend begleiten

Donnerstag, 29. Oktober 2026

19.30 – 21.00 Uhr



Warum zerknüllt dein Kind frustriert das Aufgabenblatt wegen einer scheinbar einfachen Rechenaufgabe? Weshalb reagiert es mit Rückzug, Weglaufen oder verschlossenen Ohren, obwohl du helfen möchtest? Und warum geratet ihr immer wieder an denselben Punkt von Streit, Hilflosigkeit und Unsicherheit?

Die Antworten darauf liegen in der Funktionsweise unseres Gehirns und den damit verbundenen Gefühlen und Bedürfnissen.

Ablauf

Im ersten Teil des Referats führt dich Nicole in das Modell der Gehirnampele ein. Du erfährst, was in den verschiedenen Zuständen «Grün», «Gelb» und «Rot» im Gehirn passiert und weshalb Kinder – und auch Erwachsene – in herausfordernden Situationen oft nicht so reagieren, wie wir es erwarten oder uns wünschen. Gemeinsam beleuchten wir die Rolle von Gefühlen, Bedürfnissen und Stressreaktionen und gewinnen ein tieferes Verständnis für das Verhalten von Kindern und Eltern.

Im zweiten Teil zeigen Nicole und Claudia auf, wie du dieses Wissen im Familienalltag konkret anwenden kannst:

- * Wie reagierst du, wenn dein Kind «Rot» sieht?
- * Wie kannst du dein Kind dabei unterstützen, wieder in die Regulation zu finden?
- * Was hilft, wenn du selbst an deine Grenzen kommst?
- * Wie lassen sich Eskalationen frühzeitig erkennen und vermeiden?
- * Welche Signale im «gelben Bereich» sind besonders wichtig?
- * Wie kannst du die Ressourcen und Stärken im «grünen Bereich» fördern?

Das erwartet dich

Neben fundiertem Hintergrundwissen erhältst du zahlreiche praktische Impulse und alltagstaugliche Strategien für einen entspannteren Umgang mit herausfordernden Situationen.

Ergänzend stellt Claudia ausgewählte ätherische Öle vor und zeigt auf, wie diese im emotionalen Bereich unterstützend eingesetzt werden können. Du erfährst, welche Öle bei unterschiedlichen Gefühlslagen hilfreich sein können und wie du sie zur Begleitung deines Kindes und für dich selbst anwenden kannst.

Das Wichtigste in Kürze

- Donnerstag, 29. Oktober von 19.30-21.00 Uhr
- Kosten: CHF 55.- pro Person
- Rathausgasse 18, 5600 Lenzburg
- Anmeldung via Mail unter n.suter@lerncoach-lenzburg.ch
- Die TeilnehmerInnen-Zahl ist beschränkt auf 10

Wir freuen uns auf dich!



Claudia & Nicole