

# Umgang mit starken Gefühlen

**ONLINE**

Dir ist die Beziehung zu deinem Kind wichtig, und trotzdem erwischst du dich immer wieder dabei, dass du schnell in Stress gerätst, wenn etwas schief geht oder dein Kind nicht kooperiert. Du erwischst dich immer wieder dabei, ungeduldig zu werden, gestresst zu reagieren.

Kinder gelassen zu begleiten ist ein Übungsweg. Ich möchte euch mit diesem Angebot unterstützen eigene Mechanismen zu erkennen und mehr Geduld und Gelassenheit zu entwickeln. Wir wollen uns an diesen Abenden mit Bewältigungsstrategien für eigenen Stress auseinandersetzen.

**Dienstag von 20.00 - 21.30 Uhr**

**11.05. Achtsamkeit – Anerkennen, was ist.**

**18.05. Der Gedankenzug – Wir sind überall, aber nicht da, wo wir im Moment sind.**

**28.05. Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge**

**Jeder Abend kann einzeln gebucht werden**

Birgit Gutzeit, Sozialpädagogin,  
Entwicklungspsychologische und systemische Beratung  
0-3 Jahre

Bei Anmeldung, bekommst du per e-mail die  
Zugangsdaten geschickt. Die Teilnahmegebühr  
wird vom Startpunkt übernommen.



**Startpunkt Petershausen**

Im Kinderhaus Dorothea von Flüe

Weierhofstr. 14, 78467 Konstanz

Tel: 07531 976724-24

Ansprechpartnerin: Birgit Gutzeit

startpunkt@petershausen.net

[www.startpunktleben.de](http://www.startpunktleben.de)