

## Die Widerstandsfähigkeit der Kinder im Alltag stärken

Die Fähigkeit von Menschen, erfolgreich mit belastenden Lebensereignissen umzugehen, wird als Resilienz bezeichnet. Resilienz ist keine angeborene Persönlichkeitseigenschaft, sondern wird im Verlauf des Lebens entwickelt. Von besonderer Bedeutung sind dabei die ersten Lebensjahre. Die Resilienzforschung zeigt, dass es sich um eine dynamische Eigenschaft handelt. Das Kind ist bereits aktiver „Bewältiger“ und (Mit-)Gestalter seines Lebens. Die Fähigkeit der seelischen Widerstandskraft entwickelt sich aus der Interaktion mit den Bezugspersonen und realen positiven Bewältigungserfahrungen. Es ist für jedes Kind wichtig, auf dem Weg zu einer widerstandsfähigen Person unterstützt zu werden.

In diesem Seminar können die Teilnehmer:innen erfahren, wie sie die Kinder stärken können. Sie lernen die 6 Resilienzfaktoren kennen: Selbst- und Fremdwahrnehmung; Selbststeuerung; Soziale Kompetenzen; Selbstwirksamkeit; Stressbewältigung und Problemlösefähigkeit. Anhand von konkreten Beispielen werden Wege gezeigt, wie diese Faktoren im Alltag spielerisch gestärkt werden können. Hierfür werden keine besonderen Zeitressourcen oder zusätzlichen Materialien benötigt.

### Inhalte:

- Der Begriff Resilienz- was bedeutet es, warum muss sie gefördert werden?
- Die Wirkung von Risiko- und Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung
- Beispiele für die Stärkung der Resilienzfaktoren, z.B. der Mut-Stein, die Gefühlsuhr, das Lobbuch
- Die eigene Einstellung und Haltung reflektieren, für sich selbst sorgen
- Möglichkeiten, die Eltern einzubeziehen

Kursnummer: 28-2026  
Datum: 04. Mai 2026  
Uhrzeit: 9.00 - 16.30 Uhr  
Ort: Pädagogische Ideenwerkstatt BAGAGE  
Kosten (€): 180,-  
Kursleitung: Wolf, Margarita  
Belegung: Noch Plätze frei (12.01.2026)