

## „Präventionsprogramm Emotion“

**Ich steuere meine Gefühle und nicht meine Gefühle steuern mich!  
Eine Entdeckungsreise im Land der Gefühle“**

Kinder, die ihre Gefühle gut steuern können, kommen besser mit ihren Mitmenschen zurecht und können ihre Potentiale, z.B. im schulischen Bereich, erfolgreicher in gute Leistungen umsetzen.

Kinder mit wenig ausgereiften Fähigkeiten im Umgang mit Emotionen, vor allem Wut oder Ärger, haben häufiger Schwierigkeiten in sozialen Interaktionen und im schulischen Kontext.

Kinder mit ängstlichen oder depressiven Beschwerden richten ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf negative Emotionen, während sie positiven Emotionen zu wenig Raum schenken.

Die Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder bietet **ab Juni 2026** ein Präventionsprogramm zum besseren Umgang mit Emotionen an. Als Grundlage dient das Trainingsprogramm nach Nina Heinrichs, Arnold Lohaus und Johanna Maxwill.

### **Ziel:**

Das Gruppentraining soll die Kinder befähigen und ermutigen, Gefühle zuzulassen statt sich vor ihnen verunsichern zu lassen, weil sie vielleicht von ihnen übermannt werden könnten.

Mithilfe spielerischer Elemente werden Fähigkeiten in den relevanten Bereichen trainiert, unter anderem: Emotionen zu verstehen, zu lenken und angemessen auszudrücken, adäquate Lösungen für problematische Situationen zu erarbeiten, die Perspektive der anderen zu erkennen und zu berücksichtigen, etc.

### **Das Gruppenangebot richtet sich an Kinder der zweiten und dritten Klassen.**

Im Vorfeld der Gruppe findet ein Gespräch mit den Eltern/Elternteil statt. Außerdem erfolgt am Ende des Trainings ein Auswertungsgespräch.

### **Ort:**

Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder in Karlstadt,  
Gemündener Straße 15-17

### **Gruppenleiterinnen:**

Cornelia Geis (M.Sc. Psychologin)  
Tanja Stockert (Diplom-Sozialpädagogin FH)

### **Termine:**

Wir treffen uns 6x jeweils dienstags von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr  
(am 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07. und 21.07.)

### **Teilnehmerzahl:**

6 - 7

### **Wichtig:**

Die Gruppe kann nur als Ganzes gebucht werden.  
Wir erheben einen einmaligen Kostenbeitrag von 12 €

### **Anmeldung bis spätestens zum 18.05.26**

telefonisch 09353 / 793 – 15 80

oder per E-Mail: [Erziehungsberatung@Lramsp.de](mailto:Erziehungsberatung@Lramsp.de)



für Eltern, Jugendliche und Kinder im Landkreis Main-Spessart

Beratungsstelle für  
Eltern, Jugendliche und Kinder  
Gemündener Straße 15-17  
(Seiteneingang Gemündener Str.)  
97753 Karlstadt  
☎ 09353/793-1580

✉ [Erziehungsberatung@Lramsp.de](mailto:Erziehungsberatung@Lramsp.de)



Städtisches Sozialministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales