



Ein Seminar für Eltern, Lehrer, Erzieher, Interessierte

~ Unterstützung für unruhige und impulsive Kinder ~

“Die Impulskontrolle stärken & die Frustrationstoleranz aufbauen”

Unruhige und impulsive Kinder sowie Kinder mit ADHS stellen oft eine Herausforderung für Eltern und Pädagogen dar und können den Alltag für Eltern und Pädagogen oft an die Belastungsgrenze bringen. Unruhige und impulsive Kinder fordern von Eltern und Pädagogen ein hohes Maß an Geduld, Struktur und emotionaler Präsenz, da ihr Verhalten oft als anstrengend oder provozierend wahrgenommen wird.

Die Unterstützung unruhiger und impulsiver Kinder bei der Entwicklung ihrer Impulskontrolle und ihrer Frustrationstoleranz basiert maßgeblich auf der Förderung der Selbstregulation durch Struktur, empathische Begleitung, klare Kommunikation, Vorbildfunktion und positive Verstärkung sowie gezielte Übungen.

Das Seminar zeigt Wege auf wie wir den Kindern helfen können, u.a. durch die Vereinbarung von Regeln (z. B. "Stopp"-Signale), gemeinsame Gespräche, das Einüben von Verzögerungen (erst atmen, dann handeln) und spielerische Förderung der Impulskontrolle. Wichtig sind verlässliche Routinen, ausreichend Bewegung und die Vermeidung von emotionalen Eskalationen.

Das Seminar beinhaltet auch "Spaß, Spiel- und Bewegungszeit sowie Spielideen". Das Spielen und das sich Bewegen mit unruhigen und impulsiven Kindern sowie mit ADHS Kindern ist wichtig, weil es ihre Aufmerksamkeit, ihre Impulskontrolle und soziale Fähigkeiten stärkt. Durch abwechslungsreiche Spielideen werden Neugier und Motivation gefördert, was hilft, ihre oft geringe Frustrationstoleranz zu verbessern.

Inhalte:

- Austausch: Hintergründe, Ursachen und Belastungen zu "Unruhe, Impulsivität und ADHS" verstehen.
- Ein gezieltes Training zur Förderung der Selbstregulation, u.a. "der sichere Hafen", "Gefühle benennen".
- Förderung der Impulskontrolle und Steigerung der Frustrationstoleranz, u.a. "die Pausetaste drücken".
- Strategien zur Verhaltenssteuerung, Struktur & Regeln als Sicherheitsnetz, Kommunikation auf Augenhöhe.
- Die Rolle der Vorbilder und der positiven Verstärkung, u.a. positives Feedback
- Spaß, Spiel- Bewegungszeit, Spielideen für die Stärkung der Impulskontrolle und Frustrationstoleranz.
- Akute Hilfe wenn die Situation zu eskalieren droht: Die "STOP-Signale"!
- Tipps für spezifische Situationen.

Tag/Termin: Samstag / Sonntag; 14. – 15. März 2026

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 180,00 € - 2 Tage ► inkl. Unterlagen, Mittagsnack, Kaffee-Tee, Kuchen.
100,00 € - 1 Tag ► inkl. Unterlagen, Mittagsnack, Kaffee-Tee, Kuchen.

Sonstiges: Bequeme Kleidung mitbringen!

Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76899 Pleisweiler

Leitung: Harald Hasenöhl

- Selbstbehauptungstrainer / Konflikt- & De-Eskalationstrainer.
- Jugend- und Heimerzieher, Sozialpädagogische Familienhilfe, Heilpädagogik.
- Weiterbildungen zu ADHS, Stärkung von Frustrationstoleranz und Impulskontrolle.
- Selbstbehauptungstrainings & Gewaltprävention für Kindergärten, Schulen, Einrichtungen.

Leitung, Anmeldung & Information: Kon-Tra "Lerne Grenzen zu setzen"

Harald Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Tel.: 06345-9596855 • info@kon-tra.de