

Emotions- & Skilltraining

COOL bleiben wenn's kracht

Pädagogische Emotionsarbeit

DBT-A-inspiriert

Der STURMSTARK Emotions- & Skilltraining „Cool bleiben, wenn's kracht“ begleitet Kinder und Jugendliche dabei, starke Gefühle, innere Anspannung und herausfordernde Situationen besser wahrzunehmen, zu verstehen und zu bewältigen.

Viele junge Menschen erleben Phasen intensiver Emotionen, Überforderung oder innerer Unruhe manchmal bis an die Grenze ihrer Belastbarkeit. In diesem Angebot lernen sie, frühzeitig Warnsignale ihres Körpers zu erkennen und handlungsfähig zu bleiben, auch wenn Gefühle sehr stark sind. Die Arbeit nutzt ausgewählte, pädagogisch geeignete Elemente aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie für Jugendliche (DBT-A), ohne therapeutischen Anspruch. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Strategien zur Selbstregulation („Skills“), die praktisch, altersgerecht und lebensnah vermittelt werden.

Das Training ist pädagogisch, präventiv und ressourcenorientiert. Es ersetzt keine Psychotherapie, Diagnostik oder medizinische Behandlung, sondern versteht sich als unterstützende Begleitung im Alltag.

Das stärkt dieses Training

- Wahrnehmung und Einordnung von Gefühlen
- Erkennen und Regulieren innerer Anspannung
- Umgang mit Stress, Überforderung und Impulsivität
- Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilität

Was sind Skills?

Skills sind konkrete, leicht umsetzbare Strategien, die helfen, starke Gefühle und innere Anspannung zu regulieren, ohne sich selbst oder anderen zu schaden.

Sie unterstützen dabei:

- zur Ruhe zu kommen
- den Körper zu stabilisieren
- Abstand von impulsivem Verhalten zu gewinnen
- handlungsfähig zu bleiben
- Skills wirken über:
 - den Körper
 - die Sinne
- bewusste Aufmerksamkeit (Achtsamkeit)

Sie helfen nicht dabei, Gefühle „wegzumachen“, sondern dabei, Gefühle auszuhalten, zu verstehen und sicher mit ihnen umzugehen.

Pädagogische Haltung

Das STURMSTARK Emotions- & Skilltraining arbeitet klar, schützend und beziehungsorientiert.

Begleitung statt Bewertung

Stabilisierung statt Überforderung

Ressourcen statt Defizite

Schutz und Sicherheit als Grundlage

Kinder und Jugendliche erleben:

„Ich kann etwas tun, wenn es mir innerlich zu viel wird.“

Ziel ist es, emotionale Kompetenz, innere Sicherheit und Selbstwirksamkeit nachhaltig zu stärken.

STURMSTARK – Pädagogische Begleitung für Kinder & Jugendliche

Pädagogisches Konzept der bcc – beratung concept capital GmbH

Kurparkallee 26a

15834 Rangsdorf

☎ 033708 – 93 14 31

☎ 0171 6919216

✉ sturmstark@beratung-cc.de

🌐 STURMSTARK.de

📷 [STURMSTARK](#)

