

## Starke Kinder – starke Gefühle XXL

### Worum geht's?

Hochbegabte und/oder hochsensible Kinder erleben ihre Gefühle häufig in besonders intensivem Ausmaß und sind gleichzeitig von deren Heftigkeit überfordert. Eltern stoßen in der Begleitung dieser Gefühlsausbrüche häufig an ihre Grenzen.

An den fünf Abenden des Online-Kurses „Starke Kinder – starke Gefühle XXL“ gehen wir u.a. den folgenden Fragen nach:

- Wie kann ich auf Gefühlsäußerungen und Gefühlsausbrüche meines Kindes adäquat und kindgerecht reagieren?
- Wie kann ich mein Kind stärken, damit es selber immer besser mit seinen Gefühlen umgehen kann?
- Wie kann ich als Elternteil in einem guten Kontakt mit meinem Kind bleiben, damit es mein Angebot zur Gefühlsregulation überhaupt annehmen kann?
- Wie kann ich mein Kind beruhigen und gleichzeitig auf mich selber achten?

Der Kurs basiert auf dem ressourcenorientierten Zugang von Marte Meo. Dabei werden die Inhalte anhand von Videos vermittelt und alle teilnehmenden Eltern bringen ebenfalls an zwei Abenden Videos aus dem eigenen Familienalltag mit. Marte Meo bedeutet:

1. Stärken statt Probleme sind im Fokus: Marte Meo beginnt immer mit dem, was *bereits gelingt*.
2. Kurze Videoausschnitte aus dem eigenen Alltag zeigen *Ressourcen und Fortschritte* klar auf.
3. Die Marte-Meo-Unterstützungsmomente sind *alltagsnah und sofort umsetzbar*.

Daraus entsteht das starke Gefühl: „Ich kann selber Entwicklung in Gang setzen!“

### Zielgruppe:

Eltern, die ihre gefühlsstarken Kinder und/oder Jugendlichen im Umgang mit intensiven Emotionen begleiten wollen und bereit sind, Videoaufnahmen von sich und ihren Kindern anzufertigen und in den Kurs mitzubringen.

### Termine:

Dienstags, 18.30-20.00 (bei 3 TeilnehmerInnen), 18.30-20.30 (bei 4-5 TeilnehmerInnen)

13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 24.03.2026

### Wo?

Online via zoom – bequem von zu Hause aus teilnehmen!

**Kosten:**

€ 360.-- (für alle 5 Abende)

Da es sich um ein psycho-soziales Angebot handelt, kann eine anteilige Kostenrefundierung durch die Krankenkassa nach ärztlicher Verordnung beantragt werden. [Hier](#) erhalten Sie weitere Informationen zum Kostenzuschuss. Auch die Abrechnung mit einer Privatversicherung ist nach ärztlicher Verordnung möglich.

**Die Kursleiterin:**

Birgit Hartel arbeitet als Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in eigener Praxis in Wien ([www.hochbegabung.wien](http://www.hochbegabung.wien)) und als Trainerin in ganz Österreich. Ihre Themenschwerpunkte sind (Hoch-)Begabung, Lernen lernen und die persönliche Stärkenentwicklung. Sie ist diplomierte ECHA-Pädagogin (Expert in Educating the Gifted), mBETplus-Begabungscoach und Marte-Meo-Therapist. Derzeit absolviert sie die Ausbildungen zum Marte-Meo-Trainer PLUS sowie zur Theraplay-Gruppentherapeutin.

**Sie haben noch Fragen?**

Gerne können Sie mich per Mail kontaktieren: [birgit.hartel@hochbegabung.wien](mailto:birgit.hartel@hochbegabung.wien)

**Anmeldung** unter <https://www.hochbegabung.wien/kursanmeldung-begifted/>