

Ermutigung wirkt



Mi, 30. September 2026, 19:00 Uhr

Schule Urdorf

Referentin Elisabeth Dillmann
Familientherapeutin, Biologin,
Dozentin Erwachsenenbildung

Anmeldung [hier](#)

Für die Eltern von Kindergarten bis 6. Klass-Schüler/-innen

Ermutigung ist das Gegenteil von Stress und Angst und wirkt förderlich auf die körperliche und psychische Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg im Leben. Ermutigung ist die innere Grundhaltung, gegenüber sich selbst und anderen Menschen, Positives höher zu bewerten als Negatives. Sie zeigt sich in der Art, wie wir denken, fühlen und handeln.

Sicher möchtest du als Mutter oder Vater gerne ermutigend erziehen und doch kommt es im Alltag mit Hektik, Zuviel an Reizen und Problemen manchmal anders. Wie du trotz Stress und Anforderungen immer wieder verblüffend schnell Beruhigung und gute Gefühle fördern kannst, wirst du selbst erleben.

Im **theoretischen** Teil des Referats werden Erkenntnisse aus Biologie und Hirnforschung leicht verständlich vermittelt.

Im **praktischen** Teil bekommst du ganz viele Ideen, wie du Ermutigung und Stressreduktion für dich in den Alltag einbauen kannst. So wird es dir gelingen, deine innere Haltung zum Positiven zu verändern.