

# REFERAT ÜBER RESILIENZ VON KINDERN UND ELTERN

## Einladung

Im Leben unserer Kinder läuft nicht immer alles rund: Sie erleben Rückschläge, Konflikte und Enttäuschungen in der Schule, im Freundeskreis oder im Alltag. Auch im Leben von Eltern gibt es einige Hürden zu überwinden. Entscheidend ist nicht, solche Situationen zu vermeiden, sondern zu lernen, gut mit ihnen umzugehen.

Resilienz beschreibt die seelische Widerstandskraft also die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern, Herausforderungen zu bewältigen und auch aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Resiliente Kinder können Lösungen finden, Hilfe annehmen oder lernen, Unveränderbares zu akzeptieren.



**Referentin:** Daniela Holenstein, Expertin für Familienberatung und Elternbildung aus Zürich. [www.bildungszimmer.ch](http://www.bildungszimmer.ch)

## RESILIENZ - STÄRKE FÜRS LEBEN

An diesem Elternabend erfahren Sie:

- was Resilienz ist
- wie du als Mutter / Vater Resilienz aufbauen kannst
- wie du dein Kind dabei unterstützen kannst, innere Stärke zu entwickeln
- und warum kleine Stolpersteine im Alltag wichtige Lernchancen sind

06.

Nov

19:15 -  
20:30H  
ONLINE

EVENT  
ORGANISIERT



Anmeldung nicht nötig.  
Einstieg direkt über den Link oder  
QR-Code in den Termin möglich:

[Direktlink zum Referat](#)

