

# Selbstsorge in der Betreuertätigkeit

Kursnummer	26RP0006
Datum	Do., 19.03.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	Standard-Gebühr: 184,00 € (inkl. MwSt.)
Kursleitung	Susanne Krüger
Zielgruppe	Behördenbetreuerinnen und Behördenbetreuer, Vereinsbetreuerinnen und Vereinsbetreuer, Berufsbetreuerinnen und Berufsbetreuer

„Was die Menschen bewegt, sind nicht die Dinge selbst, sondern die Ansichten, die sie von ihnen haben.“ – Epiktet

Die Fähigkeit, Emotionen regulieren zu können und sich in Stress- und Konfliktsituationen angemessen zu verhalten, gilt als zentrales Merkmal von Resilienz.

Auch in der rechtlichen Betreuung können Gefühle wie Wut, Traurigkeit oder Aggression auftreten – oft verbunden mit der Frage, wie mit diesen Emotionen sinnvoll umgegangen werden kann.

Dieses Seminar bietet einen fundierten Einstieg in das Thema Emotionsregulation. Zu Beginn werden verschiedene Emotionen und deren Entstehung beleuchtet. Mit dem „ABC der Gefühle“ wird eine Methode vorgestellt, die dabei hilft, eigenes Verhalten in konkreten Situationen zu beobachten und mit Abstand zu reflektieren. Dabei wird deutlich: Nicht allein äußere oder innere Reize führen zu bestimmten Gefühlen und Handlungen – entscheidend ist die individuelle Bewertung der Situation. Das „ABC der Gefühle“ wird in praktischen Übungen angewendet, die sich auf typische Situationen aus dem Betreuungsaaltag beziehen. Ziel ist es, die Zusammenhänge zwischen Auslöser, Bewertung, Emotion und Verhalten besser zu verstehen und dadurch die eigene Reaktion gezielter steuern zu können.

Im Seminar werden folgende Strategien zur Emotionsregulation eingeübt:

- Achtsamkeit
- Atemübungen
- Kognitive Umstrukturierung

Zudem werden zentrale Fragen zur Emotionsregulation behandelt:

- Wie viel Gefühl ist gut oder gesund?
- Wie lässt sich ein angemessener Umgang mit Emotionen finden?
- Wie wäre ein Leben ohne Gefühle?

Datum	Uhrzeit	Ort
19.03.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Lindenspurstraße 39, KVJS Stuttgart