

# «Schwieriges» Verhalten und Emotionen gesund begleiten



Subplenium 2, Olten, 22. April 2026

**Dr. phil. Susan C.A. Burkhardt, Dipl.-Psych.**

HfH Zürich, Institut für Verhalten, sozio-emotionale und psychomotorische Entwicklungsförderung




1

## Was ist emotionale Kompetenz?

- Eigene **und fremde** Emotionen bemerken, unterscheiden und verstehen können
- Emotionsregulation: Auch unter Stress klar denken können
- Kontrolle** darüber zu haben, ob, wie und wann man Emotionen zeigt (Bewusste Entscheidung)
- Verhaltensprobleme werden oft schwächer, wenn Bezugspersonen die emotionale Welt des Kindes verstehen und angemessen auf die Emotionen eingehen, die dem Verhalten zugrunde liegen

**Emotionale Ausdrucksfähigkeit**  
**Emotionsregulation**  
**Emotionsverständnis**



HfH 23.04.26 HfH, Dr. Anna Burkhardt 2

2

## Verhalten, unsichtbare Emotionen und psychologische Grundbedürfnisse

Das 3-Stufen-Modell  
Die Spitze des Eisbergs hinterfragen



**Verhaltens Ebene**  
Was wir sehen / was wir tun

**Emotionale Ebene**  
Welches Gefühl liegt darunter?

**Bedürfnissebene**  
Welches emotionale Grundbedürfnis liegt darunter?

**Verhalten**  
Wut, Angst, Schmerz, Trauer

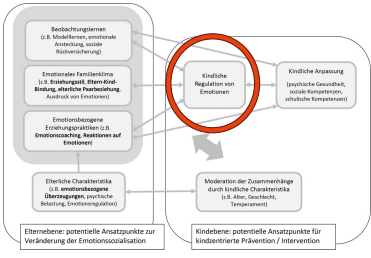
**Verbindung**  
Autonomie, Sicherheit

Saathark, K. (2021): Die Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung. Beltz, S. 191

HfH 23. April 2026 HfH, Dr. Anna Burkhardt 3

3

## Einfluss der Familie auf die Emotionsregulation von Kindern / Emotionssozialisation, v.a. 3-9J



**Bedürftungsformen** (z.B. Minderwertigkeitsgefühle, emotionale Antriebe, soziale Rückmeldung)

**Emotionale Identifikation** (z.B. Erkennungsk., Eltern-Kind-Beziehung, elterliche Parteilichkeit, Ausdruck von Emotionen)

**Emotionskompetenz** (Erkennungsfähigkeit (z.B. Empathie), Regulation (z.B. Emotionsregulation))

**Elterliche Ebene**  
Elterliche Charakteristika (z.B. emotionale Überregulation, psychische Belastung, Emotionsregulation)

**Kindliche Ebene**  
Kindliche Anpassung (psychische Gesundheit, soziale Kompetenz, schulische Kompetenz)

**Moderation der Zusammenhänge** durch kindliche Charakteristika (z.B. Alter, Geschlecht, Temperament)

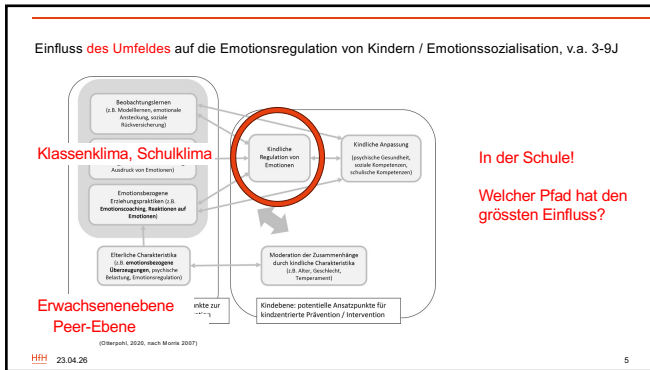
Elterliche Ebene: potentielle Ansatzpunkte zur Veränderung der Emotionssozialisation

Kindliche Ebene: potentielle Ansatzpunkte für kindzentrierte Prävention / Intervention

(Ottengrubl, 2020; nach Morris 2007)

HfH 23.04.26 4

4



5

**Emotionssozialisation in der Schule**

- LP und Schulpersonal können **Vorbilder** für die Wahrnehmung, den Ausdruck und die **Regulierung** von Emotionen sein.
- LP und Schulpersonal können SuS emotional begleiten:
  - Im Einzelgespräch (z. B. wenn eine Schülerin Sie zukommt oder Sie zu einem einzelnen Schüler oder einer alleinstehenden Schülerin gehen; auch per E-Mail) – dies ist besonders wichtig bei der Bewältigung chronischer Schwierigkeiten.
  - In Kleingruppen (z. B. wenn ein oder mehrere SuS verärgert sind und/oder andere SuS dabei sind).
  - In der Klasse (z. B. indem sie das emotionale Klima im Klassenzimmer ansprechen regulieren)

- Die Emotionen der SuS wahrnehmen.
- Emotionale Reaktionen vermeiden.
- Emotionale Erholung ermöglichen.

HHH

6

**Wenn Emotionen stark werden: Dan Siegel:  
A hand model of the brain**

<https://www.youtube.com/watch?v=gm9Cij74Oxw>

**DAS HAND-HIRN-MODELL**

Burkhardt, 2025a, S. 167.

HHH 23.04.26 7

7

**Emotionsregulation**

*Welche Methode zur Emotionsregulation nutzt Ihr?*

Bottom-up	Top-down
Beginnt im Hirnstamm / Limbischen System	Beginnt im präfrontalen Kortex (logisch, bewusst, sprachlich)
durch körperliche Empfindungen	Selbstgespräch (oft unbewusst)
Atemübungen	Affirmationen
Körperliche Bewegung	Sinn finden / Gründe / Verständnis
Progressive Muskelentspannung / Yoga	
Knusprige / scharfe / saure Snacks	
Mit Kette spielen / Stein in der Hosentasche usw.	
(warmes) Getränk langsam trinken	<i>Achtsamkeit hilft, diese Prozesse zu durchschauen</i>

- Regulierst Du Dich eher bottom-up oder top-down? .....

- Wilst Du einmal eine der anderen Strategien probieren? .....

HHH 23. April 2026 8

8


Welche der Beispiele eignen sich für Schüler/-innen?

- Überhaupt
- Im Klassenkontext
- In Kleingruppen
- Im Einzelsetting

HHH 23.04.26 9

9

### Zwischenfazit



1. Emotionen entstehen in Abhängigkeit der Grundbedürfnisse (Bedürfnisse gestillt: „angenehme“ Emotionen, Bed. nicht gestillt → „unangenehme“ Emotionen)
2. Emotionen zu verstehen und zu regulieren ist ein wichtiges Entwicklungsziel
3. Alle Emotionen haben ihren Zweck (Berechtigung? Kulturell verschieden)
4. Es ist wichtig, zwischen Emotion und Verhalten (Emotionsausdruck) zu unterscheiden
5. Der Umgang mit Emotionen wird in Familie und Schule durch Interaktion und Beobachtung gelernt und beeinflusst
6. Wenn Emotionen (zu) stark werden, ist logisches Denken nicht mehr möglich, ein aufgebrachter Mensch kann mit Worten kaum noch erreicht werden.
7. Emotionen zulassen bedeutet, sie dadurch zu beruhigen

HHH 23.04.26 10

10

## Emotionsregulation fördern

4/23/26 11


11

**«Jeder Wunsch und jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten»**  
(Haim Ginott)

Kinder dürfen, sollten, müssen diese Unterscheidung lernen!  
(*Erwachsene auch*)

• Erlaubst du dir, hämisch oder eifersüchtig zu sein, dich zu schämen? .....

• Erlaubst du deinen (eigenen oder Schul-) Kindern, traurig oder wütend zu sein? .....



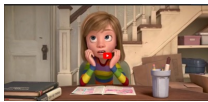
HHH 23.04.26 12

12

### Metaemotionen (Gottman, Katz, and Hooven, 1996)

«How we feel about feelings»  
 Woher kommen Metaemotionen?  
 Aus der Ursprungsfamilie:

- Glaubenssätze zu Gefühlen
- Verhalten – Reaktionen auf Gefühle
- Generationale, kulturelle, Geschlechtsunterschiede
- Wie ging der Vater auf meine Angst / Wut / Freude ein, wie die Mutter / Stiefmutter / Oma / Opa / Tante ...?
- Umlernen ist möglich (und nötig?)



HHH 23.04.26 HfH, Dr. Anna Burkhardt 13


13

### Übung: Meta-Emotionen

Überlege dir:

1. Welche Botschaften hast du von deiner Herkunftsfamilie über diese Emotionen und deren Ausdruck erhalten?
2. Wie könnte diese Erfahrung aus deiner Ursprungsfamilie deine Reaktion auf diese Emotionen von Kindern beeinflussen?

- Wut
- Traurigkeit
- Stolz
- Freude
- Sorge, Angst
- Neid, Hämne
- ...





HHH 23.04.26 HfH, Dr. Anna Burkhardt 14

14

### Exkurs: Paarforschung von John und Julie Gottman & Team

Wie sprechen Paare miteinander?  
 Analyse von Videos: Was sagt Trennung oder Zusammenbleiben sechs Jahre später vorher?  
 → Vier „apokalyptische Reiter“:

1. Kritik
2. Verteidigung
3. Mauern
4. Abwertung / Verachtung

HHH 23. April 2026 15

15

### Forschung über Emotionen in Familien (Gottman, Katz & Hooven, 1996)

Forschung mit Familien: Wie gehen Eltern auf kindliche Emotionen ein?  
 Interview mit Erwachsenen  
 Ergebnis: 4 Emotionsbezogene Erziehungsstile



1. Emotionen nicht beachtender Stil (Aufmuntern, abwiegeln... → Gefühle sind falsch, Prob. in Emotionsregulation)
2. Emotionen missbilligender Stil (Strafen für Gefühle → Gefühle sind falsch, Prob. in Emotionsregulation, Verhaltensprobleme (und ggf. Eßstörungen, Depression, Alkohol-/Drogenmissbrauch, antisoziales Verhalten)
3. Laissez-faire/permissiver Stil (Verständnis, aber keine Grenzen → Probleme der Emotionsregulation)
4. **Emotionscoaching (gesunde emotionale Entwicklung, gute Schulleistung)**

HHH 23. April 2026 16

16

### Welcher ist der häufigste Erziehungsstil?

Selbsttest:  
Wo hast du die meisten Punkte?  
Welcher ist dein bevorzugter Stil?

<https://ls.bfh.ch/index.php/754361?lang=de>

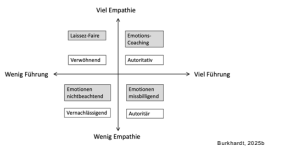


Diagram showing parenting styles based on Empathy (Viel vs. Wenig) and Control (Laissez-Faire, Vernachlässigend, Überwachend, Autoritär, Emotionen nicht beachtend, Emotionen nicht bindig, Emotionen nicht bindig, Autoritär).

Burkhardt, 2025b


HHH 23.04.26 HfH, Dr. Anna Burkhardt 17

17

### Emotionscoaching in der Schule (UK, Norwegen, Australien)

Die ersten Studien mit v.a. Primar-LP, Sekundar-LP und anderen Angestellten der Schule:

- Nach dem Emotionscoaching-Kurs:
  - Verbesserungen in den selbstberichteten **Überzeugungen** zum Emotionscoaching.
  - Die LP berichteten, dass die erlernten Fähigkeiten zur Verbesserung ihrer beruflichen Praxis und **Selbstregulation** beitragen
  - 90 % der TN stimmten zu bzw. voll und ganz zu, dass Emotionscoaching **nützlich** sei.
  - 82 % gaben an, **täglich Gelegenheiten** zur Anwendung von Emotionscoaching zu erkennen
  - 95 % **nutzten Emotionscoaching** im Umgang mit SuS



HHH 

18

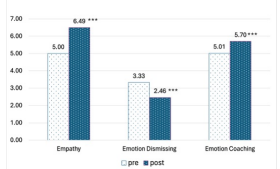
### Schweizer Webinar für Fachpersonen (15h)

Participants' origin, TK professional study

- 45 schulische Fachpersonen (davon 2 männlich)
- Alter:  $M = 39.90$  Jahre ( $SD=9.66$ ), zwischen 24-58 Jahre alt
- Verschiedene Berufe

Profession	%
Teacher	18
Spezial Ed. Teacher	39
Psychotherapist	27
Speech therapy	0
Other	0

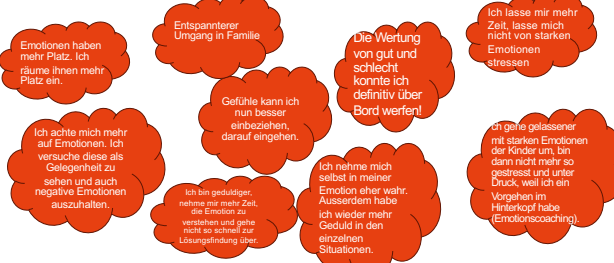


Category	pre	post
Empathy	5.00	6.43 ***
Emotion Dismissing	3.33	2.48 ***
Emotion Coaching	5.01	5.70 ***

HHH 23. April 2026 19

19

„Haben Sie Veränderungen bei Ihren SuS oder sich selbst festgestellt, die Sie auf Ihre Kursteilnahme zurückführen würden?“ (82 % „ja“)



- Emotionen haben mehr Platz. Ich räume ihnen mehr Platz ein.
- Ich achte mich mehr auf Emotionen. Ich versuche diese als Gelegenheit zu sehen und auch negative Emotionen auszuhalten.
- Ich bin geduldiger, nehme mir mehr Zeit, die Emotionen zu verstehen und gehe nicht so schnell zur Lösungsfindung über.
- Entspannterer Umgang in Familie
- Gefühle kann ich nun besser einbeziehen, darauf eingehen.
- Ich nehme mich selbst in meiner Emotion eher wahr. Ausserdem habe ich wieder mehr Geduld in den einzelnen Situationen.
- Die Wertung von gut und schlecht konnte ich definitiv über Bord werfen!
- Ich lasse mir mehr Zeit, lasse mich nicht von starken Emotionen stressen
- Ich gehe gelassener mit starken Emotionen der Kinder um, bin dann nicht mehr so gestresst und unter Druck, weil ich ein Vorgehen im Hinterkopf habe (Emotionscoaching).

HHH 23. April 2026 20

20

### Veränderungen bei den SuS

Die Anteilnahme und Interesse an der Situation, die gewidmete Zeit und das Nachfragen über die Gefühle und Empfinden, hat Wunder getan.

Wenn ich mich einfach ruhig dazu setze und das Gefühl wahrnehme, ohne gleich zu sagen, was zu tun ist, bringt dies grosse Ruhe.

Es eskaliert weniger oft.

Sie sind ruhiger geworden, und haben sich getraut mehr Raum für ihre Gefühle zu nehmen

Sie sind ausgeglichener geworden, man konnte spüren, dass es ihnen gut tat.

HHH 23. April 2026 21

21

### Und wie geht Emotionscoaching?

1. Bemerke die Emotion, v.a. wenn sie noch von wenig intensiv ist
2. Sieh die Emotion als Gelegenheit zum Beziehungsaufbau und um etwas über Gefühle zu lernen
3. Zeige Verständnis und Akzeptanz für dieses Gefühl – Empathie
4. Hilf dem Kind, Wörter zu finden, um zu beschreiben, was es fühlt, und das Gefühl zu erforschen
5. Falls nötig, hilf dem Kind, Probleme zu lösen. Setze unangemessenem Verhalten Grenzen. Kommunizieren Sie, dass alle Wünsche und Gefühle in Ordnung sind, aber nicht unbedingt jedes Verhalten; Trenne Verhalten vom Gefühl.

HHH 23. April 2026 HfH, Dr. Anna Burkhardt 22

22

### Und wie geht Emotionscoaching?

1. Bemerke die Emotion, v.a. wenn sie noch von wenig intensiv ist
2. Sieh die Emotion als Gelegenheit zum Beziehungsaufbau und um etwas über Gefühle zu lernen
3. Zeige Verständnis und Akzeptanz für dieses Gefühl – Empathie
4. Hilf dem Kind, Wörter zu finden, um zu beschreiben, was es fühlt, und das Gefühl zu erforschen
5. Falls nötig, hilf dem Kind, Probleme zu lösen. Setze unangemessenem Verhalten Grenzen. Kommunizieren Sie, dass alle Wünsche und Gefühle in Ordnung sind, aber nicht unbedingt jedes Verhalten; Trenne Verhalten vom Gefühl.

HHH 23. April 2026 HfH, Dr. Anna Burkhardt 23

23

### Welcher Schritt ist wohl am schwierigsten umzusetzen? Warum?

HHH 23. April 2026 24

24

### Literatur

- Burkhardt, S. C. A. (2025a). Der gesunde Umgang mit (kindlichen). In M. T. Wicki & M. R. K. Törmänen (Hrsg.), *Bildung für alle stärken – Improve Education for All Ein Handbuch für die evidenzbasierte Entwicklung inklusiver Schulen – A Handbook for Evidence-Based Development of Inclusive Schools* (S. 164–174). Klinkhardt.
- Burkhardt, S. C. A. (2025b). Emotionen gesund begleiten mit Emotions-Coaching. *Familiendynamik*, 50 (1), 26–32. <https://doi.org/10.21320/04.05.1-26>
- Ginott, H. G. (1965). *Between parent and child: New solutions to old problems*. Macmillan.
- Gottman, J. & DeClaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster
- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Kehoe, C., Efron, D., & Prior, M. R. (2013). "Tuning into Kids": reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child psychiatry and human development*, 44(2), 247–264. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0322-1>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Saalfrank, K. (2021). *Die Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung*. Beltz

HfH 23.04.26 25

25

### Evaluation – Zugang via QR-Code



Bitte diese Nummer eingeben

2330247

HfH 23. April 2026\*DL extern 26

26




Merci und auf Wiedersehen!

[anna.burkhardt@hfh.ch](mailto:anna.burkhardt@hfh.ch)

**HfH** Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik

Schaffhauserstrasse 239  
Postfach 5850  
CH-8300 Zürich  
[www.hfh.ch](http://www.hfh.ch)

27