

# ELTERNKURS

## Eltern-Kind-Beziehung stärken durch Förderung der Mentalisierungsfähigkeit

Ziel dieses Eltern-Kurses ist, Sie dabei zu unterstützen, Ihre eigenen Gefühle in Bezug auf Ihr Kind und die Gefühle Ihres Kindes leichter wahrzunehmen. Der Kurs soll Sie bestärken, Ihrem Kind als Mutter oder Vater einen sicheren Hafen zu bieten, in den es bei seinen Erkundungen in der Welt immer wieder zurückkehren, sich geschützt und auch getröstet fühlen kann.

Mentalisieren heißt „sich selbst von außen und die anderen von innen sehen“.

Gutes Mentalisieren bedeutet:

- Bessere Selbstwahrnehmung
- Reiches psychisches Selbsterleben
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Bessere Wahrnehmung der Anderen
- Mehr Interesse am Gegenüber
- Bewusstsein über die Auswirkung von Gefühlen und Affekten
- Besserer Umgang mit Konflikten
- Offenheit Neues zu erfahren
- Höhere Selbstreflexion



Der Kurs ist angelehnt an das Leuchtturmprogramm, entwickelt am Universitätsklinikum Heidelberg.

### Kursleitung

Axel Wegner (Familientherapeut)

Saskia Körn (Psychologin M. Sc., Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin)

### Kursstart

2.02.2026 von 17 - 19 Uhr

Der Kurs findet an sechs Montagen von 17 - 19 Uhr statt. Die Kurstermine sind am 2.02., 9.02., 16.02., 23.02., 2.03. und 9.03.2026

### Anmeldung und Information

Evangelisches Zentrum für Beratung in Höchst Psychologische Beratungsstelle  
Leverkuser Straße 7 | 65929 Frankfurt a.M.  
069 75 93 67 210  
[psychologischeberatung.hoechst@frankfurt-evangelisch.de](mailto:psychologischeberatung.hoechst@frankfurt-evangelisch.de)  
[www.evangelische-beratung.com](http://www.evangelische-beratung.com)