



Kanton Bern  
Canton de Berne



# Emotionsregulation im Kindes- und Jugendalter

Vortrag für Schulmitarbeitende und Eltern

20.10.2025

# Ablauf

- Vorstellung
- Warum dieser Vortrag?
- Emotionsregulation: was ist das, warum ist sie wichtig und wie entwickelt sie sich?
- Folgen von Störungen der Emotionsregulation
- Funktionale Emotionsregulation – Was kann ich tun?
- Zeit für Fragen und gemeinsame Diskussion

# Die Krux mit den Gefühlen



# Emotionsregulation: Was, Warum, Wie?

# Emotionsregulation: was, warum, wie?

## Was?

- Was sind Emotionen und was ist Emotionsregulation?
- Stadien der Emotionsregulation

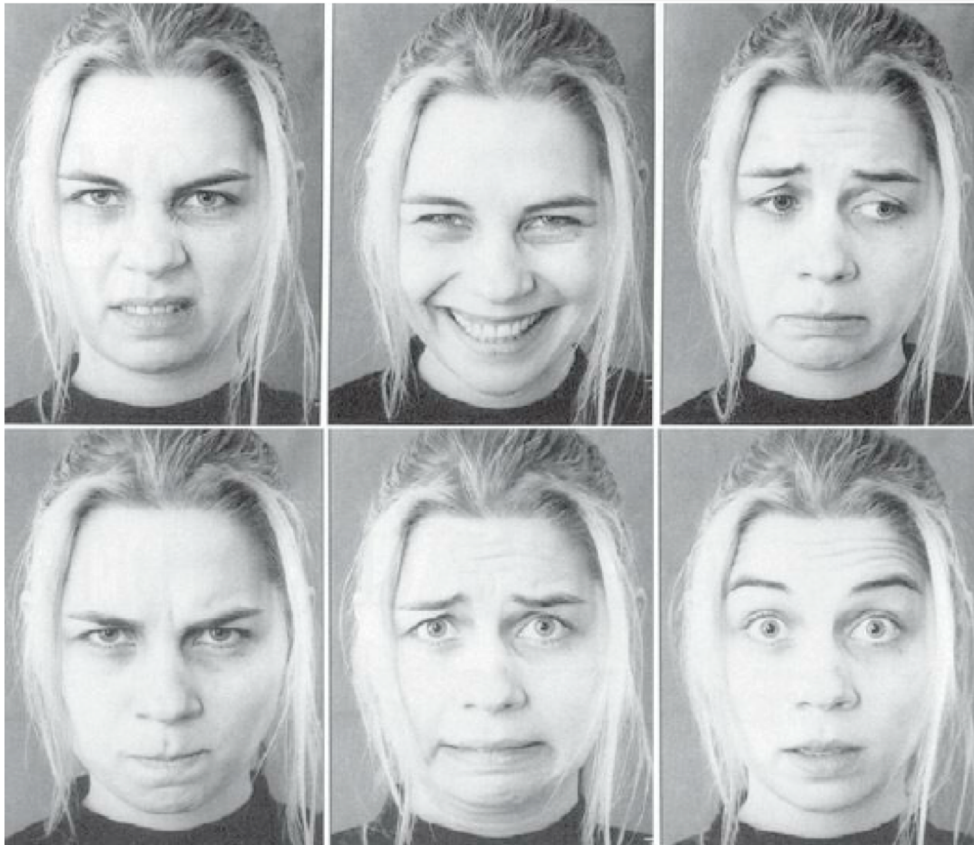
## Warum?

- Bio -
- Psycho -
- Sozial

## Wie?

- Entwicklung von Emotionsregulation in der kindlichen Entwicklung

# WAS: Sieben Grundemotionen nach Paul Ekman



Bildhinweis: [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

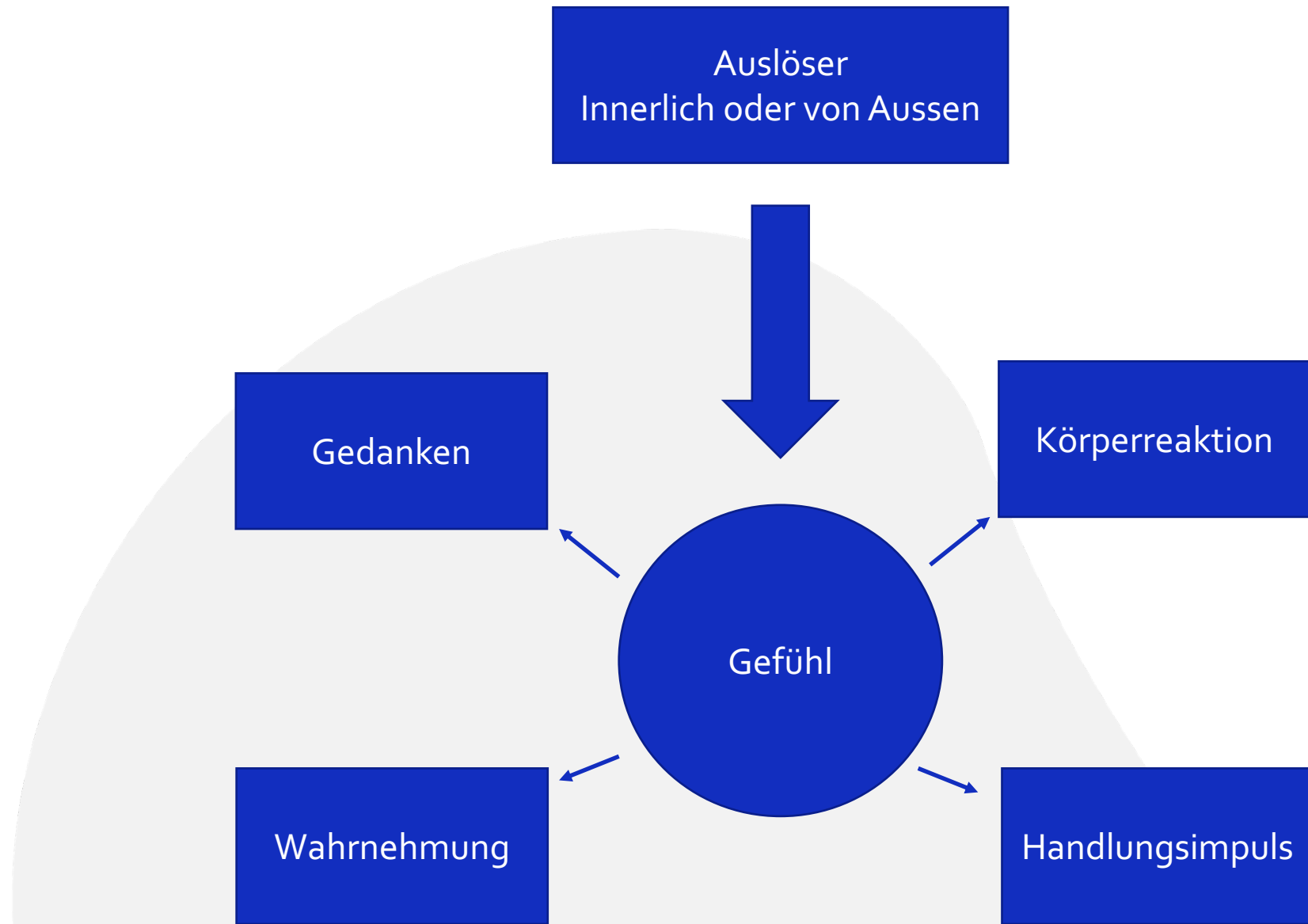
- Ekel
- Freude
- Traurigkeit
- Ärger
- Angst
- Überraschung
- Verachtung

- ❖ Klar unterscheidbar
- ❖ Universell im Ausdruck
- ❖ Ab frühester Kindheit vorhanden

# WAS: Emotionen



- Automatisierte Programme unseres Körper, welche einem Zweck dienen, z.B. Schutzfunktion, Bedürfnisbefriedigung, zwischenmenschliche Kommunikation, Selbstwahrnehmung des aktuellen Wohlbefindens, etc.
- Grundemotionen werden bereits im Babyalter angelegt und helfen unser Überleben zu sichern
- Emotionen gehen weg, sobald sie «erhört» wurden, ansonsten bleiben sie im Hintergrund bestehen



Auslöser: ich nehme im  
Augenwinkel wahr, wie etwas  
schnell auf mich zu kommt



Gedanken: Achtung!  
Du musst mich  
schützen, lauf weg!

Körperreaktion:  
Abwehrhaltung,  
Augen zudrücken,  
zucken und ducken

Sichtbares Verhalten: ich  
ducke mich zur Seite und  
gebe einen Schrei von mir

Wahrnehmung: engt  
sich ein, voller Fokus  
auf mögliche Gefahr

Handlungsimpuls:  
will mich klein  
machen, weglaufen

# WARUM: Bio-Psycho-Sozial

## Biologisch

- Körperliche Vorbereitung für bestmögliches Überleben
- Ermöglichen Ausschüttung von Neurotransmittern und Hormonen
- Individuelle genetische Voraussetzungen

## Psychologisch

- Kommunizieren Bedürfnisse  
Beispiel Angst, Ekel und Traurigkeit
- Bewertungsvorgang wichtig!

## Sozial

- Zwischenmenschliche Kommunikation (meist non-oder paraverbal)
- Zugang, Sicherung und Aufrechterhaltung Teilnahme an einer Bezugsgruppe

# WIE: Phasen der erfolgreichen Emotionsregulation

Emotionsregulation beinhaltet:

1. Das Bewusstsein und Verständnis von Emotionen
2. Die Akzeptanz von Emotionen
3. Die Fähigkeit impulsives Verhalten zu kontrollieren und trotz negativer Emotionen zielgerichtet zu handeln
4. Die Fähigkeit situationsangepasste Emotionsregulationsstrategien flexibel zu nutzen, um Emotionen wie gewünscht modulieren und Ziele erreichen zu können

In-Albon (2013)

# WIE: Phasen der erfolgreichen Emotionsregulation

Erfolgreiche Emotionsregulation:

**1. Konzept und Vokabular von verschiedenen Emotionen**

**2. Zulassen können / dürfen von allen Emotionen**

**3. Selbstkontrolle und Bewusstsein für eigene Ziele**

**4. Genügend flexibel anwendbare Strategien vorhanden**

# WIE: Entwicklung der Fähigkeit zur Emotionsregulation über Lebensspanne

- Baby/Säugling/Kleinkind: Co-Regulation durch primäre Bezugspersonen, erste gezielte Selbstregulation
- Kind: Selbstregulation primär auf Handlungsebene, mehr Informationseinbezug, mehr Wissen über verschiedene Strategien, Möglichkeit zu Strategiewechsel
- Jugendliche: Verbesserte emotionale und kognitive Selbstregulation, Flexibilität in der Bewertung, wachsendes Wissen über verschiedene Emotionsregulationsstrategien, insb. Wissen über Passung von Strategie und Situation

In-Albon (2013)



# Störungen der Emotionsregulation und deren Folgen

# Störung der Emotionsregulation

- Risikofaktor für Entwicklung psychischer Störungen
- Keine eigenständige Störung, aber Verstärkerfaktor und häufiger Problembereich -> negativer Teufelskreis



In-Albon (2013)

# Funktionale Emotionsregulation – was kann ich tun?

# Funktionale Emotionsregulation

1. Bewusstsein und Verständnis von Emotionen
2. Akzeptanz von Emotionen
3. Impulskontrolle trotz negativer Emotionen
4. Flexible Nutzung einer situationsangepassten Emotionsregulationsstrategie

Altersadäquates Wissen über verschiedene Gefühle und deren Funktion, entsprechendes Vokabular, Modelle von Emotionsakzeptanz und -ausdruck und ein Repertoire an unterschiedlichen Strategien zur Regulation

# 1. Verbesserung von Bewusstsein und Verständnis

- Verbesserung der Wahrnehmung
- Einfach(er): Körpersignale und Handlungsimpulse wahrnehmen und beschreiben
- Deutlich schwieriger: Gedanken (erst ab mittlerer Kindheit, ca. 10-12 Jahre, möglich)



# 2. Wissen über Emotionen und deren Funktion (an)erkennen

- Wissen über Gefühle
  - Emotionen haben immer eine Funktion, die mir eigentlich helfen möchte.
  - Mit zunehmendem Alter auch Wissen über soziale und komplexe Emotionen und sekundäre Emotionen
  - Alle Gefühle sind wichtig und richtig; ABER nicht jede Handlung!
- ☞ Wissen über Funktion hilft bei der Einordnung: Selbstwertschutz!**

# 3. Labelling gegen Impulshandlungen

- Emotion zuordnen und mit entsprechender Bezeichnung versehen, ggf. Intensität beschreiben
  - ☞ Label ermöglicht etwas Distanz, dadurch mehr Klarheit und gezieltere Intervention (Gefühl haben ≠ Gefühl sein)
  - ☞ Achtung: Es sind auch mehrere Emotionen gleichzeitig möglich!

## 4. Regulation des Gefühls

- Funktional ist, was kurzfristig hilft, ohne mir oder anderen langfristig zu schaden
- Unterschiedliche Emotionen benötigen verschiedene Strategien – meist gibt es kein: One fits all!
- Individuell: Was mir hilft, hilft dir vielleicht überhaupt nicht
- Je stärker die Intensität, desto stärker die benötigte Regulationsstrategie, resp. Strategie-Kette
- Sinnvoll sind Strategien aus verschiedenen Zugangskanälen

# 4. Regulation des Gefühls

## Denken

- Ablenken: Gehirn-Flick-Flacks, Mathematik
- Bewertung hinterfragen/verändern
- „Mutsätze“ oder “Sonnengedanken“
- Mit anderen/früherer Situation vergleichen
- Emotions-Surfing
- Radikale Akzeptanz

## Wahrnehmung

- Nutzen der 5 Sinne zur Selbstberuhigung: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken
- Kaltes Wasser ans Gesicht, angenehmer Duft, laute Musik, Umgebungsgeräusche hören und benennen, alles was “rot/rund/aus Holz“ ist im Raum suchen, saures Täfeli
- Achtsamkeit: Wahrnehmen ohne Verändern

## Körper

- Atemübungen (meist Fokus Ausatmen)
- Muskelkraft einsetzen, Sport machen
- Gleichgewichtsübungen
- BodyScan

## Handeln

- Etwas tun, was ich mag/sich Gutes tun
- Stofftier umarmen
- Aktuelle Situation kurz verlassen
- Jemanden anrufen, der mir Rat geben kann
- Nichts tun, Timer stellen, danach re-evaluieren
- Entgegengesetztes

# Fazit

- Emotionen sind Bedürfniskommunikatoren und überlebenswichtig
- Emotionsregulation funktioniert in Phasen: Alle Phasen sind wichtig; überall können wir (altersadäquat) üben und Fortschritte machen
- Funktionale Emotionsregulation ist individuell, vielseitig und flexibel



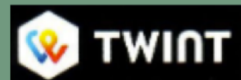
# Literaturhinweise

- In-Albon, T. (2023). *Emotionsregulation und psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter: Grundlagen, Forschung und Behandlungsansätze*. Kohlhammer Verlag.
- Von Auer, A. K. & Bohus, M. (2017). *Interaktives Skillstraining für Jugendliche mit Problemen der Gefühlsregulation (DBT-A): Das Therapeutenmanual - Akkreditiert vom Deutschen Dachverband DBT*.

Wir zählen auf Ihre Unterstützung!



Ihre Spende in guten Händen



**DANKE** 😊



Mitglied werden



Stepped Care

Nur «schlecht drauf»?

Oder steckt eine Depression dahinter?

Zum Selbsttest

Mitglied werden:  
[www.bbgd.ch](http://www.bbgd.ch)

[bbgd@upd.ch](mailto:bbgd@upd.ch)

# Projekte des Berner Bündnisses gegen Depression

20.10.25

Emotionsregulation im Kindes- und Jugendalter

28

# Für Schüler:innen



bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**  
bern

Ein **kostenloses** Training  
für Schulklassen, das  
nachweislich die  
Suizidrate senken und die  
Jugendlichen ganzheitlich  
stärken kann!

## Schau hin!

Ein schulbasiertes Training des  
Berner Bündnis gegen Depression

Depression, Selbstverletzung und  
Suizidalität bei Kindern und  
Jugendlichen: erkennen, verstehen  
und handeln

Melden Sie sich bei uns

Telefon: 0041 58 630 86 17  
E-Mail: [bbgd@upd.ch](mailto:bbgd@upd.ch)  
[www.berner-buendnis-depression.ch](http://www.berner-buendnis-depression.ch)

# Lehrer:innen-Workshops



Melden Sie sich bei uns

Telefon: 0041 58 630 86 17

E-Mail: [bbgd@upd.ch](mailto:bbgd@upd.ch)

[www.berner-buendnis-depression.ch](http://www.berner-buendnis-depression.ch)

## Burnout und Erschöpfung im Lehrberuf

Workshop für Lehrpersonen, um die eigenen Kompetenzen im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu stärken.

Woran erkenne ich, dass es mir in/durch meinen Beruf nicht mehr gut geht?

Was kann ich tun, um gesund in meinem Beruf zu bleiben?

## Schau hin!

Workshop für Lehrpersonen, um die Kompetenzen im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu stärken

Melden Sie sich bei uns

Telefon: 0041 58 630 86 17

E-Mail: [bbgd@upd.ch](mailto:bbgd@upd.ch)

[www.berner-buendnis-depression.ch](http://www.berner-buendnis-depression.ch)

**Depression,  
Selbstverletzung und  
Suizidalität bei Kindern und  
Jugendlichen: erkennen,  
verstehen und handeln**

# Beratung „Young Caregivers“

Jeder vierter Montag im Monat, von 18-20 Uhr:

Infos und Einwahllink unter [www.bbgd.ch](http://www.bbgd.ch)



## Beratung für "Young Caregivers"

Die Beratung richtet sich an junge Menschen und alle anderen Betroffenen, die sich um einen psychisch oder körperlich kranken Angehörigen kümmern.

Kostenlose  
Onlineberatung

🕒 18-20 Uhr

Jeden 4. Montag  
im Monat.

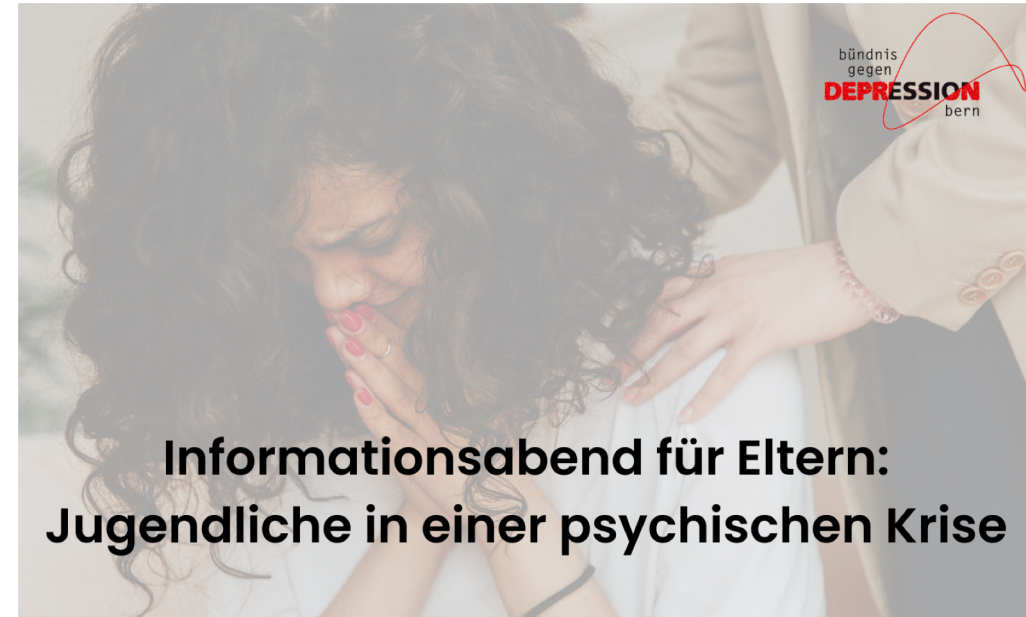
# Infoabende für Eltern



Wo: Schulhaus Brunnmatt, Bern  
oder auch an ihrer Schule

Teilnahme kostenlos

Mehr Informationen: [www.bbgd.ch](http://www.bbgd.ch)



## Informationsabend für Eltern: Jugendliche in einer psychischen Krise

Das Berner Bündnis gegen Depression bietet einen Informationsabend für Eltern von Jugendlichen an, die sich für Themen wie Depression, selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität bei Jugendlichen interessieren. Dieser Abend richtet sich an alle Eltern und Interessierten, die Antworten suchen im Umgang mit ihren Jugendlichen.

20.10.25

Emotionsregulation im Kindes- und Jugendalter



@berngegendepression

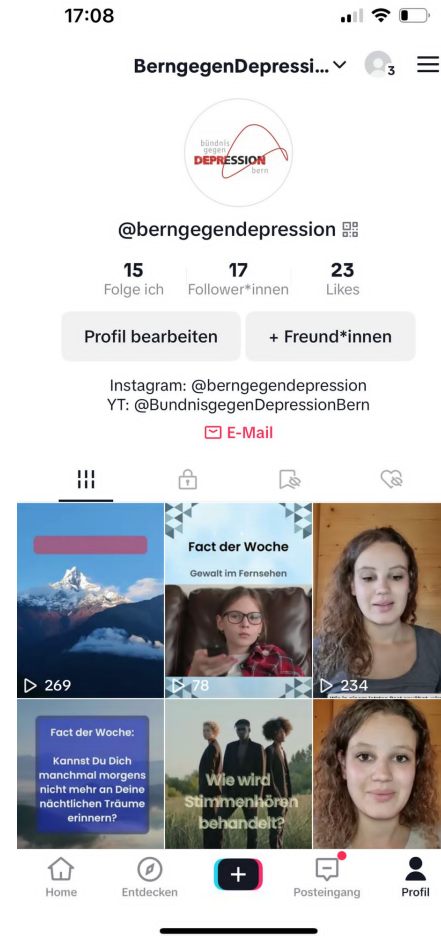
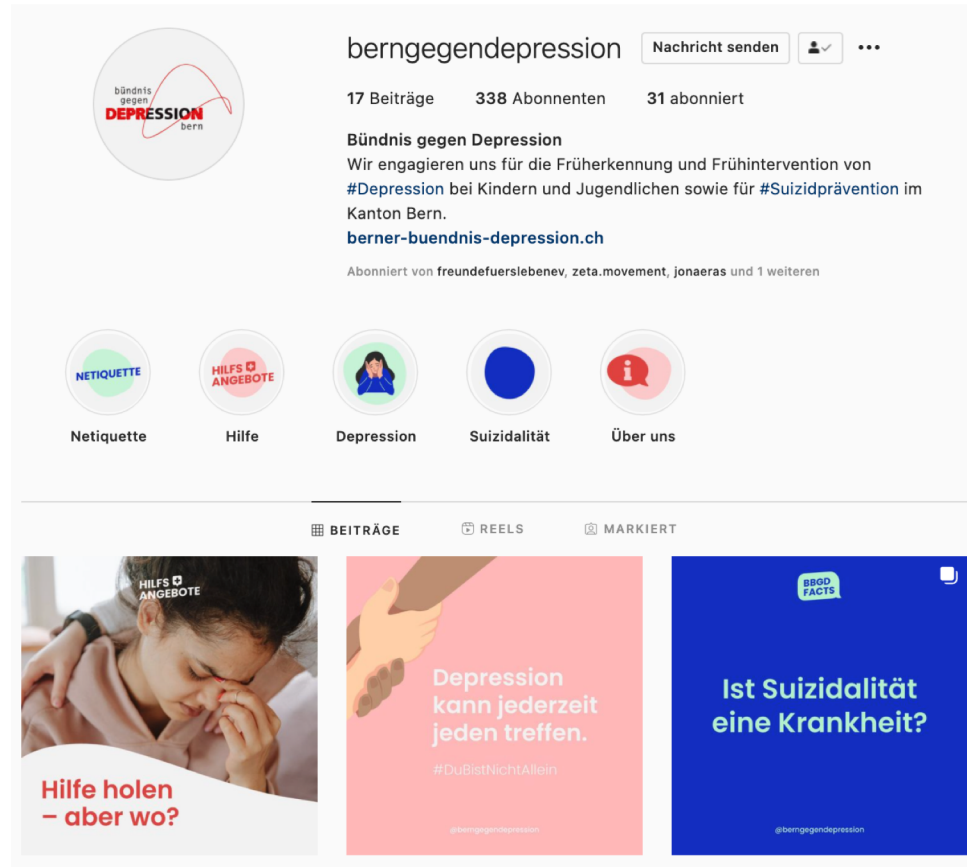


Website: [www.bbgd.ch](http://www.bbgd.ch)



Anmeldung unter:  
[bbgd@upd.ch](mailto:bbgd@upd.ch)

# Social Media: Insta, TikTok & YouTube



## @berngegendepression auf Instagram und TikTok

(Betroffenen-Berichte, Fakten, Mythen, Missverständnisse, Hilfsangebote, u.v.m.)

## @BundnisgegenDepression auf YouTube

(Videoaufnahmen der letzten Veranstaltungen, u.a. zum Thema emotionale Störungen im Kindesalter, Angststörungen, Mobbing, u.a.m.)

Vielen Dank für  
Ihre Aufmerk-  
samkeit!

