

Kurzworkshop „Die gesunde, empathische Berührung“

Erzieherinnentag 2025, Unfallkasse Sachsen

Frühchen schenkt man Berührungen als wissenschaftlich anerkannte Überlebensnotwendigkeit. Bei Kindern sieht man sie als seelisches Grundbedürfnis. In der Palliativmedizin ist es der größte unterstützende Pfeiler. Doch wo bleibt in unserem Bewusstsein das Bedürfnis nach empathischer Berührung? Unsere Kultur hat die freundschaftliche Berührung unter älteren Kindern und Erwachsenen ins Abseits verwiesen und viele der sich verbreitenden Zivilisationskrankheiten stehen mit dem Berührungsmangel in kausaler Verbindung. Wie können wir in unserem beruflichen Umfeld mit empathischen Berührungen Gutes tun und diese Kompetenzen pädagogisch vermitteln?

Impuls-Vortrag: „Stress - biochemische und psychologische Zusammenhänge“

Im Rahmen einer Team-Fortbildung 2024 bei DESY, Hamburg

In diesem Vortrag beleuchte ich, wie Stress im Körper entsteht und welche biochemischen Prozesse dabei ablaufen. Dabei erkläre ich verständlich, wie Hormone wie Cortisol und Adrenalin unser Nervensystem beeinflussen. Gleichzeitig zeige ich die psychologischen Mechanismen auf, die Stress verstärken oder abschwächen können. Außerdem wird deutlich, welche Rolle Berührung, Regulation und sichere Verbindungen für den Abbau von Stress spielen. Der Vortrag vermittelt alltagstaugliche Impulse, wie wir unser Stresssystem nachhaltig beruhigen und Resilienz aufbauen können.

Vortrag „Oxytocin: Sicherheit, Vertrauen, Verbundenheit“

In diesem Vortrag erhalten Erziehende einen einfühlsamen Einblick in die Wirkung von Oxytocin, dem sogenannten „Bindungshormon“. Es wird verständlich erklärt, wie Oxytocin Sicherheit, Vertrauen und emotionale Verbundenheit fördert – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Dabei geht es darum, auf welche natürlichen Weisen dieses System im Alltag unterstützt werden kann, ohne Druck oder Erwartungen zu erzeugen. Der Vortrag ist traumasensibel aufgebaut und berücksichtigt unterschiedliche Lebensrealitäten und Belastungen. Thematisiert wird, wie Berührung, Blickkontakt, ruhige Kommunikation und sichere Beziehungen das Oxytocin-System beeinflussen können. Gleichzeitig wird aufgezeigt, welche Signale darauf hinweisen, dass Kinder oder Erwachsene bestimmte Formen von Kontakt nicht wünschen – und wie man respektvoll damit umgeht. Die Inhalte verbinden aktuelle Erkenntnisse mit alltagsnahen Impulsen. Ziel des Vortrags ist es, Erziehende darin zu unterstützen, einen sicheren und bindungsorientierten Rahmen für Kinder und sich selbst zu fördern.

Sind Sie daran interessiert, auch in Ihrem Haus diese oder ähnliche Vorträge zu ermöglichen?
Melden Sie sich gerne bei mir:

Alexandra Ueberschär
0172 544 69 83
alexandra.belgeitet@gmail.com
www.alexandra-begleitet.de