

Weiterführende Informationen

Kursdaten

28. August und 4. September 2026 (Freitage)

Zeiten

09:15 bis 17:00

Ort

IEFT Schweiz, Falkenplatz 11, 3012 Bern

Sprache

Deutsch

Zielpublikum

Eltern von psychisch belasteten Kindern

Kosten

Einzelperson: CHF 550.- / Beide Betreuungspersonen: CHF 825.-

Anmeldung

Online (www.ieft.ch) mittels Formular. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Der Kurs wird nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

Anmeldefrist

28.07.2026

Annullierungsbestimmungen

Die Annullation der verbindlichen Anmeldung durch den Teilnehmer / die Teilnehmerin ist bis 60 Tage vor Kursbeginn möglich. In diesem Fall werden nur die Verwaltungskosten (CHF 50.-) in Rechnung gestellt. Bei einer Kündigung von weniger als 60 Tagen vor Kursbeginn wird der volle Kursbetrag in Rechnung gestellt. Es ist möglich, eine Ersatzperson zu stellen.

Organisation und Kontakt

Institut für Emotionsfokussierte Therapie Schweiz IEFT,
Länggassstrasse 23, 3012 Bern, www.ieft.ch / info@ieft.ch



Institut für Emotionsfokussierte Therapie
Institut pour la thérapie centrée sur les émotions
Institute for Emotion-Focused Therapy
Schweiz / Suisse / Switzerland



Emotionsfokussiertes Skilltraining für Eltern (EFST): Ein zweitägiger Workshop für Eltern von emotional belasteten Kindern

28.08. und 04.09.2026 in Bern

mit Dr. phil. Marielle Sutter und lic. phil. Mélanie Rutschi-Hagmann

Fühlen Sie sich als Eltern manchmal vor grosse Herausforderungen gestellt? Wenn ja, sind Sie nicht allein. Dieser praxisorientierte Workshop richtet sich an Eltern, die den Wunsch haben, die Gefühle ihres Kindes besser zu verstehen und auf sie einzugehen – insbesondere, wenn ihr Kind durch belastende Erlebnisse oder schwieriges Verhalten herausgefordert ist.

Zielsetzung

Eltern zu sein, ist eine erfüllende, aber auch anspruchsvolle Aufgabe. Die Balance zwischen den Emotionen des Kindes und den eigenen Gefühlen zu finden, kann uns oft an unsere Grenzen bringen. Wenn Emotionen nicht angemessen bewältigt werden, können negative Muster entstehen, die Energie rauben und die Lebensqualität mindern.

Manche Kinder reagieren mit Wut, Rückzug, Ängsten oder verhalten sich herausfordernd gegenüber Grenzen. Eltern wiederum erleben oft Frustration, Sorgen um die Zukunft oder fühlen sich hilflos. Manchmal reagiert man mit übermäßiger Strenge oder Nachgiebigkeit – und erkennt sich selbst kaum wieder. Doch egal in welchem Muster Sie sich und Ihre Familie wiederfinden, es ist möglich, etwas zu verändern. Wir sind überzeugt, dass jede und jeder von uns die Fähigkeit zur positiven Veränderung besitzt.

Methode

Dieser Workshop verbindet theoretisches Wissen mit praktischen Übungen und persönlicher Reflexion und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst als Elternteil neu zu entdecken. Sie sind eingeladen, sich auf eine intensive und bereichernde Erfahrung einzulassen, bei der Sie sich als Eltern gestärkt und inspiriert fühlen dürfen.

In diesem Workshop lernen Sie

In diesem Workshop werden Sie mit vier zentralen Fähigkeiten für eine emotional bewusste Elternschaft vertraut gemacht. Die Methodik basiert auf dem „Emotion-Focused Skills Training for Parents“ (EFST), einem wissenschaftlich fundierten Ansatz für den Umgang mit Emotionen in der Erziehung. Die vier Kernkompetenzen umfassen:

- Empathische Validierung – Wie Sie die Emotionen Ihres Kindes annehmen, damit es seine Gefühle besser verstehen, tolerieren und bewältigen kann – ohne Scham.
- Grenzen setzen – Wie Sie gesunde und gleichzeitig flexible Grenzen für Ihr Kind gestalten.
- Beziehung reparieren – Wie Sie die Beziehung zu Ihrem Kind wiederherstellen, wenn Fehler passiert sind, und sich entschuldigen, falls notwendig.

- Umgang mit eigenen Emotionen – Wie Sie die eigenen emotionalen Verletzungen und Gefühle erkennen und überwinden, um das Beste für Ihr Kind zu tun.

Dozentinnen



Marielle Sutter, Dr. phil.

Marielle Sutter ist eine eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin FSP und leitet seit 2014 das Institut für Emotionsfokussierte Therapie (IEFT) Schweiz. Sie absolvierte ihr Studium der Psychologie und Soziologie an der Universität Bern und promovierte 2006 unter der Betreuung von Prof. Klaus Grawe und Prof. Franz Caspar. Seit 2008 spezialisiert sie sich auf die Emotionsfokussierte Therapie (EFT, EFT-C und EFST) und wird kontinuierlich darin ausgebildet und supervidiert. Als engagierte Ausbilderin und Supervisorin wirkt sie am IEFT Schweiz sowie an renommierten Instituten und Universitäten im deutsch- und französischsprachigen Raum. In ihrer Praxisgemeinschaft in Bern arbeitet sie mit Einzelpersonen, Paaren und Familien. Marielle Sutter ist der internationalen isEFT als Supervisorin und Ausbilderin anerkannt. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Bern.



Mélanie Rutschi-Hagmann, lic. phil.

Mélanie Rutschi-Hagmann studierte Klinische Psychologie, Entwicklungspsychologie und Psychopathologie an der Universität Bern. Sie absolvierte die integrative kognitiv-verhaltenstherapeutische Therapieausbildung mit interpersonalem Schwerpunkt nach Prof. K. Grawe an der Universität Bern und kam im Rahmen eines Forschungsprojekts mit der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) in Berührung. 2018 schloss sie die Grundausbildung in EFT, und 2020 in Emotionsfokussierter Paartherapie (EFT-C) am Institut für Emotionsfokussierte Therapie in Bern (IEFT) ab. Nach langjähriger Praxisführung am ZSB in Bern ist sie als Psychotherapeutin, zertifizierte EFT-Therapeutin, EFT-Selbsterfahrungstherapeutin sowie assoziierte Supervisorin in Ausbildung des IEFT in eigener Praxis in Konolfingen tätig.



Institut für Emotionsfokussierte Therapie Schweiz
Länggassstrasse 23 / CH-3012 Bern
+41 79 469 61 42 / info@ieft.ch
www.ieft.ch

Accredited by:

