



Praxisnahe Psychologie & Kommunikationskompetenz: Ausgewählte Seminarangebote für Einzelpersonen, Bildungseinrichtungen, Teams und Organisationen. Entwickeln Sie wirksame Strategien für Konfliktlösung, Deeskalation und authentisches Auftreten.

SEMINAR 01 • ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE & ERZIEHUNG

Sturm im Kinderzimmer!

Gefühle verstehen – Emotionen sicher begleiten

Unsere Kinder sind unsere Zukunft. Doch sie wachsen in einer Welt auf, die ihnen oft große Herausforderungen vor die Füße kippt. Umso wichtiger ist es, dass wir ihnen als stabiler Anker beiseitestehen. Aggressives Verhalten löst in uns oft Hilflosigkeit oder Abwehr aus – dabei ist es meist ein lauter Hilferuf oder ein ungelenker Versuch, mit starken Gefühlen umzugehen. In diesem Seminar tauchen wir tief in die Gefühlswelt unserer Kinder ein, um Aggression nicht als Fehlverhalten, sondern als Botschaft zu verstehen.

SCHWERPUNKTE DES SEMINARS

- **Emotionen als Wegweiser:** Kinder in Angstzuständen und Wutausbrüchen sicher begleiten, ohne Gefühle zu annullieren oder kleinzureden.
- **Der Sinn der Aggression:** Warum Kinder Aggressivität ausleben müssen und wie diese Energie konstruktiv kanalisiert wird.
- **Geschwisterdynamik & Rivalität:** Ursachen des ständigen Kräftermessens verstehen und deeskalierend wirken.
- **Kindheit im digitalen Zeitalter:** Chancen digitaler Medien nutzen und gesunde Grenzen setzen.

WAS DU MITNIMMST

- Ein tieferes Verständnis für die Entwicklungspsychologie hinter Wut, Stress und Angst.
- Praktische und sofort anwendbare Strategien zur Emotionsregulation im Alltag.
- Einen neuen Blickwinkel auf Konflikte als wertvolle Lern- und Wachstumschancen.

Mein Herzensanliegen

„Ich möchte dir Werkzeuge an die Hand geben, damit du die Brücke zu deinem Kind schlagen kannst, auch wenn es gerade stürmt. Denn nur wenn wir Emotionen zulassen, lernen Kinder, sie gesund zu meistern.“

Angemeldet, aber noch nicht angekommen!

Die seelischen Phasen der Integration & echtes Miteinander

Wie fühlt es sich wirklich an, in einem fremden Land völlig neu anzufangen? Integration ist weit mehr als das Lernen einer Sprache oder das Ausfüllen von Formularen – sie ist ein tiefgreifender psychologischer Prozess. Dieses Seminar bietet einen fundierten Einblick in die seelischen Phasen des Ankommens und Einlebens in einer neuen Kultur. Gemeinsam beleuchten wir, wie Missverständnisse entstehen, wie Barrieren im Kopf abgebaut werden und wie ein echtes Miteinander auf Augenhöhe gelingt.

SCHWERPUNKTE DES SEMINARS

- **Psychologischer Prozess:** Die emotionalen Phasen vom Kulturschock bis zur erfolgreichen Identitätsfindung.
- **Kulturbrillen verstehen:** Wie Prägungen unsere Wahrnehmung beeinflussen und Missverständnisse frühzeitig gelöst werden.
- **Barrieren abbauen:** Praktische Wege zur Reduktion von Ängsten und Vorurteilen auf allen Seiten.
- **Brücken bauen:** Sensible Kommunikationstechniken für einen respektvollen und effektiven Austausch.

WAS DU MITNIMMST

- **Gelassenheit im Alltag:** Tipps, um im Ehrenamt, Beruf und Alltag stabil und konstruktiv zu bleiben.
- **Selbstberuhigung:** Techniken zur Wahrung der inneren Ruhe in emotional geladenen Momenten.
- **Perspektivenwechsel:** Tiefes Verständnis für die Gefühlswelt von Menschen im Integrationsprozess.

Mein Herzensanliegen – Erlebte Integration

„Ich bin selbst vor Jahren aus Rumänien nach Deutschland gekommen und habe die Thematik am eigenen Leib erfahren: Sprachbarrieren, fremde Umwelt, Bürokratie. Meine psychologischen Fachkenntnisse verknüpfe ich mit diesen gelebten Erfahrungen für authentische Einblicke.“

Vor dem Knall

Aggressionen frühzeitig erkennen und wirksam entschärfen

In Sozialbereich, Schule und Beruf ist der professionelle Umgang mit Aggression essenziell. Eskalationen belasten alle Beteiligten – und am Ende verlieren meist beide Seiten. Aggressives Verhalten hat viele Facetten, von subtilen Signalen bis hin zu akuten Wutausbrüchen. Die Kunst liegt darin, Dynamiken frühzeitig zu kategorisieren und angemessen, deeskalierend zu reagieren.

SCHWERPUNKTE DES SEMINARS

- **Neurobiologische Aspekte:** Was in Körper und Gehirn abläuft, wenn Wut entsteht. Aggression als anatomisch und psychologisch tief verwurzeltes Phänomen.
- **Psychologie der Aggressivität:** Aggression entsteht selten grundlos. Sie dient oft als Ventil für Angst, Überforderung, Hilflosigkeit oder verletzten Stolz.
- **Erscheinungsformen:** Direkte vs. indirekte, verbale vs. physische sowie heiße vs. kalte Aggression unterscheiden.

WAS DU MITNIMMST

- **Deeskalations-Körpersprache:** Mit Haltung, Lautstärke und Präsenz angespannte Situationen aktiv beruhigen, bevor Worte fallen.
- **Praxistransfer unter Stress:** Zielgerichtete Strategien, um theoretisches Wissen auch unter hoher Belastung sicher abzurufen.

Mein Herzensanliegen

„Als Teenager habe ich viele Probleme mit Gewalt gelöst und Menschen verletzt. Erst viel später verstand ich die wahren Ursachen dahinter. Diese Erkenntnisse nutze ich heute, um echte Prävention und wirksame Deeskalation zu lehren.“

Warum verstehen wir uns eigentlich so selten?

Körpersprache, Wirkungskompetenz & souveräne Kommunikation

Stimmige Körpersprache, Überzeugungskraft und ein authentisches Auftreten sind Schlüssel für persönlichen und beruflichen Erfolg. Wer überzeugen möchte, muss Inhalte nicht nur vermitteln, sondern mit Begeisterung transportieren können. In diesem Seminar lernen Sie, eigene Stärken gezielt einzusetzen, Schwächen zu transformieren und mit souveräner Ausstrahlung zu überzeugen.

SCHWERPUNKTE DES SEMINARS

- **Selbstbild vs. Fremdbild:** Unbewusste Signale erkennen, die eigene Wirkung im Raum realistisch einschätzen und gezielt steuern.
- **Multikanal-Kommunikation:** Alle sprachlichen und körpersprachlichen Kanäle im Alltag effektiv nutzen.
- **Praxis & Live-Übungen:** Direkte Umsetzung theoretischer Modelle in wirkungsvolle Handlungsmuster.

WAS DU MITNIMMST

- **Public Speaking & Auftreten:** Lampenfieber durch gezielte Techniken in mitreißende Bühnenpräsenz umwandeln.
- **Souveräne Schlagfertigkeit:** In unerwarteten Situationen die Kontrolle behalten – humorvoll, wertschätzend und bestimmt.
- **Sympathiegewinnung:** Unbewusste psychologische Mechanismen für echten Beziehungsaufbau nutzen.

Mein Herzensanliegen

„Die Macht der Kommunikation lernte ich als Paketbote ohne Deutschkenntnisse auf der Straße. Verbindungen entstehen weit über bloße Vokabeln hinaus – durch Haltung, Sprachrhythmus und Körpersprache.“

INTERESSE AN EINEM SEMINAR ODER INHOUSE-TRAINING?

Alle Seminare können als Vortrag, Tagesworkshop oder individuelle Inhouse-Schulung für Ihre Einrichtung, Schule oder Ihr Unternehmen gebucht werden.

Stefan Budai • M.Sc. Psychologe

E-Mail: info@stefanbudai.de

Web: www.stefanbudai.de