

Kindheit unter Druck?

So empowern wir unsere Kleinen



Sonja Nüssli
Lic. Phil. Psychologin FSP, Fachpsychologin Sportpsychologie FSP
Eidg. Dipl. Sportlehrerin II ETH



Verein FEE Schulhausstrasse 23 | 8706 Meilen
+41 44 923 63 66 | info@verein-fee.ch | www.verein-fee.ch



**Familienergänzende
Einrichtungen für Kinder
Meilen**

Mittwoch, 7. Mai 2025

**18.30 – 20.30 Uhr Apéro riche und Generalversammlung
Mehrzweckraum Primarschule, Ormisstrasse 25, 8706 Meilen**

Die Kindheit gerät je länger je mehr und je früher unter Druck: Von der Schule, den Hobbies und dem sozialen Umfeld werden verschiedenste Erwartungen an die Kinder herangetragen. Oft haben unsere Kinder auch hohe Erwartungen an sich selbst.

Mit diesem Input soll nicht primär darauf eingegangen werden, wie Druck abgebaut werden kann, sondern vor allem, wie die Kinder lernen, selbstbestimmt und zuversichtlich mit diesem Druck umzugehen.

Angelehnt an die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Leistungssport wird die Sportpsychologin Sonja Nüssli aufzeigen, wie Selbstwirksamkeit aufgebaut und ein erfolgreicher Attributionsstil erlernt werden kann. Auch ein gewinnbringender Umgang mit Rückschlägen soll thematisiert werden.

Nach einem kurzen Theorieinput wird jeweils praktisch diskutiert und anhand von konkreten Beispielen erläutert, wie die Eltern und das soziale Umfeld die Kinder in ihrem intensiven Alltag unterstützen, sowie Ressourcen und Selbstregulation aufbauen helfen.

[Sonja Nüssli unterrichtet Sport und Psychologie an der Kantonsschule Zürich Nord. Ebenfalls begleitet sie als selbständige Sportpsychologin Kinder, deren Eltern und Coaches.](#)

[Sonja war selbst Leistungssportlerin im Triathlon und ist Mutter von drei Töchtern.](#)