



Elternschule Bischofszell

Mittwoch, 22. Oktober 2025

Mental Load. Der ständige Stress im Kopf

Dr. Filomena Sabatella, eidg. anerkannte
Psychotherapeutin



Der Znüni für die Schule ist bereit, aber wo sind die Kleider für den Wald? Und die neuen Gummistiefel müssen auch noch besorgt werden. Kommt dir das bekannt vor? Dieses Gedankenkarussell nennt sich Mental Load – die unsichtbare Denkarbeit, die uns ständig beschäftigt. Sie betrifft nicht nur die Arbeitsteilung im Alltag, sondern es geht auch um Verantwortung und gesellschaftliche Rollenbilder und die dauerhafte Belastung, die vor allem dann zunimmt, wenn Kinder zur Familie dazukommen. In diesem Vortrag mit Dr. Filomena Sabatella erfährst du, was Mental Load bedeutet, ob und wie du betroffen bist und welche Strategien helfen.

Dienstag, 4. November 2025

Jedes Kind hat starke Seiten

Reto Cadosch, Erwachsenenbildner FA, Lehrer & Dozent PHGR, Lerncoach und Leiter Elternbildung

Ein Wegweiser zur Erkennung und Förderung von Fähigkeiten bei Kindern wird uns Reto Cadosch, mit seinem Referat mitbringen. Er wird uns unter anderem erklären warum Impulskontrolle und Empathie zentrale Fähigkeiten sind. Was emotionale Intelligenz bedeutet und welche Bedeutung sie im Alltag mit Kindern hat. Er wird uns mit praktischen Tipps versorgen wie wir das Selbstwertgefühl unserer Kinder stärken können. Herr Cadosch wird auch auf Fragen eingehen wie: «Ist der Erfolg in der Schule eine Garantie für die Zufriedenheit im Leben?» oder, «Werden wir den Begabungen unserer Kinder gerecht?» Ein spannendes und alltagsbezogenes Referat ist dir mit Herrn Cadosch garantiert.



Mittwoch, 19. November 2025

Teenager in der Multikrise – wie unterstütze ich mein Kind?

Sarah Zanoni, JugendCoaching, MSc Pädagogische Psychologin, MSc Sonderpädagogin

Wenn Kinder zu Teenagern werden, verändert sich viel. Und zwar für alle Beteiligten. Dies war schon immer so. Doch in den letzten Jahren hat sich einiges geändert – Jugendliche erleben heute eine Multikrise, die dazu führt, dass eine unbelastete Entwicklung immer schwieriger wird. Im Referat wird aufgezeigt, wie man während der Pubertät mit seinem Kind in Beziehung bleibt, wie man es in seinem Selbstvertrauen und in seiner Eigenverantwortung stärkt und zu einem positiven jungen Erwachsenen hin begleitet.



Komm vorbei!
Kostenlos in
der Aula
Sandbänkli!

Alle Veranstaltungen beginnen um
20 Uhr in der **Aula Sandbänkli!**