



Mein Angebot für Elternbildungsveranstaltungen

Referate/Wokshops online und vor Ort zu folgenden Themen:

„Konflikte und starke Gefühle gut begleiten“

In jeder Gruppe, so auch in der Familie oder Schulklasse gibt es täglich Konflikte. Wie Kinder und Erwachsene konstruktiv damit umgehen können, damit setzen wir uns an diesem Abend auseinander. Dazu gehört der eigene Umgang und die eigene Einstellung zu Konflikten genauso, wie Handlungsideen dafür, wie Eltern Streit unter Kindern gut begleiten können.

"Tut Wut gut?"*

Unsere aggressiven Emotionen werden häufig dann mobilisiert, wenn wir uns nicht als so wertvoll für einen anderen Menschen empfinden, wie wir es gerne hätten.

- Wie begegnen wir der Wut unserer Kinder?
- Wie drücken wir Erwachsenen Wut aus?
- Wie geht es uns dabei?
- Was steckt hinter der Aggression? Was zeigt sie uns? Wozu ist Aggression gut?

„Hilfe, mein Kind ist kein Kind mehr – mit Jugendlichen im Kontakt bleiben“

Die Rolle der Eltern verändert sich, wenn Kinder ins Jugendalter kommen. Anstatt Erziehung brauchen die Jugendlichen nun Eltern, die Sparringspartner sind und die

- die Jugendlichen dabei unterstützen, sich zu orientieren
- sich Zeit nehmen für den Teenager, wenn er/sie das braucht
- körperlich, geistig, seelisch präsent sind
- klare Werte und Meinungen vertreten, ohne überzeugen zu wollen oder Macht einzusetzen

„Mein Kind hört mir nicht zu – Wege aus der Brüllfalle“

In diesem Referat geht es darum, wie wir so mit unserem Kind kommunizieren können, dass es uns zuhört. Auch damit, Strategien zu erkennen, die uns helfen können, wenn wir uns selber nicht gehört fühlen beschäftigen wir uns. Wenn



wir unser Kind erreichen wollen, müssen wir wissen, dass es oft ganz in seiner eigenen Welt ist, vor allem dann, wenn es spielt. Es hört dann wirklich nur, was gerade sehr interessant für es selbst ist.

"Meine Grenzen, Deine Grenzen"

Kindern müssten mehr Grenzen gesetzt werden, wird immer wieder gefordert. Grenzen sind wichtig. In dieser Veranstaltung wird eine Möglichkeit für einen anderen Umgang mit Grenzen aufgezeigt: Eltern stehen zu ihren eigenen Grenzen statt dem Kind Grenzen zu setzen. So erfahren die Kinder Grenzen als natürlichen Bestandteil menschlicher Beziehungen statt als willkürliche Einschränkung ihrer Freiheit – ein kleiner Unterschied mit grosser Wirkung.

"Wie stärke ich das Selbstwertgefühl meines Kindes?"

Dass unsere Kinder ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, wollen wahrscheinlich alle Eltern. Wie können sie als tägliche Begleiter ihres Kindes diese Entwicklung unterstützen? Was ist der Unterschied zwischen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigen wir uns an diesem Abend.

"Vom Gehorsam zur Verantwortung"

Dieses Referat soll eine Alternative zur Gehorsamserziehung aufzeigen. Der Eltern-Kind-Beziehung kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu. Wenn Eltern die Verantwortung für deren Qualität übernehmen, führt das zu einer entspannten Atmosphäre in der Familie, in welcher Kinder alles lernen, was sie für ein erfolgreiches, gesundes Leben benötigen.

"Leitwolf sein - wie liebevolle Führung in der Familie gelingen kann"

Wenn das Leittier im Wolfsrudel schwächelt, entstehen vermehrt Konflikte. Wie können Eltern ihren Kindern Orientierung im "Dickicht" des Alltags geben und ihnen so einen sicheren Rahmen für das Entdecken und Entwickeln eigener Fähigkeiten bieten? Wie gelingt es Eltern, klare Signale zu geben?

Dauer: Jeweils ca. 90 Minuten

Anzahl Teilnehmerinnen: ca.20-50 Personen

Honorar: Fr. 700.-

Für kleinere Gruppen (6-15 Personen) biete ich obige Themen auch in Form eines Workshops à 2-4 Stunden an. Honorar auf Anfrage.