



Elterncoaching

Gute Grenzen in der Familie verhandeln

- authentisch und wertschätzend

In jeder sozialen Gemeinschaft treffen Menschen aufeinander, die in ihren Herkunftsfamilien oft ganz Unterschiedliches über die richtigen Werte und Regeln im Miteinander gelernt haben.

Die meisten dieser „Erwartungen“ an den „richtigen“ Umgang miteinander, finden auf einer unausgesprochenen, subtilen Ebene statt und sind uns manchmal nicht einmal bewusst.

In Familien und anderen Gemeinschaften merken wir daher oft erst spät, was die Partner/in, die Schwiegereltern oder andere nahe, dem System „Zugehörige“ für Wünsche an das Zusammenleben haben.

Dann kann es schnell zu Missverständnissen, falschen Kompromissen und Konflikten kommen, die mit einer guten Verhandlung von Regeln und Grenzen vermieden werden können.

In unserem 3-teiligen Elterncoaching geht es von März bis Juni 2023 um die Fragen:

TEIL I Ein Fluss braucht Ufer

- x Was sind eigentlich meine Grenzen? An welchen Stellen im Alltag spüre ich sie am ehesten?
- x Woran erkenne ich meine persönlichen Grenzen? Wann bin ich bereit, meine Grenzen zu verschieben oder ein Stück zu öffnen? Welche Kompromisse sind möglich? Wer entscheidet, ob eine Grenze gerechtfertigt ist?

TEIL II Lernen zu sagen, was ist

- x Wie kann ich üben, meine Bedürfnisse oder meine Irritationen, klar aber zugleich wertschätzend zu äußern?
- x Welche Unterschiede in der Wahrnehmung und dem Verständnis von Zusammenleben müssen wir aussprechen und anerkennen?

TEIL III Was kann ich ganz praktisch verändern?

- x Was kann uns bei der Kommunikation am Familientisch helfen?
- x Wie geben wir unseren Kindern eine positive Orientierung zu unseren eigenen und ihren berechtigten Grenzen und vermeiden Loyalitätskonflikte?

Dieses Online-Seminar richtet sich an Eltern (und Interessierte), die:

- x mehr Ruhe und Rhythmus in ihren Alltag bringen möchten
- x Bedürfnisse und Grenzen innerhalb der Familie respektvoll besprechen,- und
- x eine authentische Familienkultur leben wollen
- x sich mit uns und anderen Eltern darüber austauschen möchten, wie eine wertschätzende Haltung gegenüber den eigenen Grenzen und denen anderer Familienmitglieder miteinander verbunden werden kann

Dominika Kramwinkel & Dagmar Marianne Zeiß



ELTERNCOACHING ZU GUTEN GRENZEN IN DER FAMILIE

Rahmendaten:

Kursgröße: max. 12 Plätze
Datum: 26. April, 10. Mai und 14. Juni
Uhrzeit: je 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Skype
Teilnahmegebühr:
pro Termin: € 120,00 € für Einzelpersonen
ermäßigt € 180,00 € pro Elternpaar

Anmeldungen: gerne unkompliziert und verbindlich als eMail
an hallo@schenkdireinlaecheln.de

Wer sind die Seminarleitungen?

Wir sind Pädagoginnen aus Leidenschaft und kombinieren für Sie unsere Wissensgebiete im Kinder,- und Jugendcoaching www.schenkdireinlaecheln.de, Elterncoaching und Veränderungstraining www.scheunenseminare.de. Wir stehen in für zwei Generationen und beide als mehrfache Mütter und Familienfrauen mitten im bunten Leben und bringen gerne unsere persönlichen Erfahrungen in den Kurs ein.

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

