

Erziehungswissenschaftlerin
Referentin, Trainerin, Bloggerin

Family Support Elterntainerin, Wir2-Bindungstrainerin für Alleinerziehende, Diplomierte Trainerin (WKO)

Vorstandsmitglied im Verein Family Support und im Österreichischen Kinderschutzbund
Lehrgangsleitung Ausbildung Family Support 2017/18 am Wifi
GF des Österr. Kinderschutzbundes und Koordinatorin der Elternbildung Tirol (2016/2017)
Bloggerin auf www.blickpunkt-erziehung.at und www.meinefamilie.at

Für Eltern, an Erziehung Interessierte und pädagogisches Fachpersonal biete ich - freiberuflich und in Kooperation – Vorträge, Workshops sowie Seminare, Kurse und Weiterbildungen an

- Amt für Kinder, Jugend und Generationen der Stadt Innsbruck,
- Elternbildung Tirol,
- Familienakademie der Kinderfreunde,
- Dachverband Selbstorganisierte Kinderbetreuung Tirol, etc.

Auf Tagungen, Kongressen, Symposien, Impulstagen biete ich Workshops im Kontext der gewaltfreien und liebevollen Begleitung der kindlichen Entwicklung an

- 2016 Symposium KAKITA/Caritas
„Rabenmutter / Rabenvater. Über das schlechte Gewissen berufstätiger Eltern. Oder: Wie es sich ganz gut aushalten lässt im Rabennest ;)“
 - 2016 Kongress Elternbildung Tirol
„Wir2-Bindungstraining für Alleinerziehende“
 - 2017 Impulstage der Stadt Innsbruck
„Selbstfürsorge als pädagogische Ressource“
 - 2018 BMFJ-Studientagung 2018
„Stressbewältigung mit Methoden der Elternbildung“
-

Es ist mir eine Herzensangelegenheit etwas mehr Leichtigkeit und Freude in den pädagogischen Alltag zu tragen. Gut informiert und mit einem Lächeln im Gesicht lässt sich so manche Herausforderung mit Gelassenheit meistern - wovon sowohl Erwachsene als auch Kinder profitieren.
Was mich immer wieder aufs Neue begeistert: Oft ist es nur ein kleiner Perspektivenwechsel, der uns völlig neue Welten eröffnet.

Inhaltsverzeichnis

Vorträge (auch als Workshops buchbar)

<i>Selbstfürsorge als pädagogische Ressource</i>	
<i>„Geht’s den Erwachsenen (nicht) gut, geht’s den Kindern (nicht) gut?“</i>	S. 4
<i>Warum Rituale für Kinder wichtig sind</i>	S. 4
<i>Mobbing – Wenn der Kinderalltag grausam wird</i>	S. 5
<i>Kinder sicher alleine unterwegs</i>	S. 5
<i>Kinderteller – Über das Essen für Kinder und mit Kindern</i>	S. 6
<i>Fördern und Stützen der kindlichen Entwicklung</i>	S. 6
<i>Emotionale Kompetenz</i>	S. 7
<i>Was ein Kind für seine Entwicklung braucht</i>	S. 7
<i>Werkzeugkiste für den Familienalltag</i>	S. 7
<i>Wundertüte: Diverse Wunschthemen</i>	S. 8
<i>Wie sich nörgeln, schimpfen und strafen vermeiden lässt, Wege zum kompetenten Umgang mit kindlichem Problemverhalten</i>	S. 8
<i>Kommunikation mit dem Kind, oder: Wieso mein Kind mich nicht hören kann ;)</i>	S. 9
<i>Die Bedeutung des Spiels</i>	S. 9
<i>Ein guter Start in die Schule</i>	S. 10
<i>Das Verhalten des Kindes verstehen</i>	S. 10
<i>GRENZEN zeigen uns den Weg (!?)</i>	
<i>Den Kindern im Erziehungsalltag „Wurzeln und Flügel“ geben</i>	S. 11

Möglichkeiten zur Stressregulation von Kindern und Jugendlichen S. 11

Stürmische Zeiten? Freie Fahrt durch die Pubertät. S. 11

Workshops, Seminare

Family Support® Elternworkshop S. 12

*BabysitterInnen- und Kinderbetreuungskurs,
Ausbildung zur qualifizierten Kinderbetreuungsperson* S. 12

Wir2-Bindungstraining für Alleinerziehende S. 13

*Kommunikation mit dem Kind,
wie meine Botschaft beim Kind ankommt* S. 14

Selbstfürsorge als pädagogische Ressource S. 15



Foto: @alphaspirit/Fotolia

Selbstfürsorge als pädagogische Ressource

„Geht’s den Erwachsenen (nicht) gut, geht’s den Kindern (nicht) gut?“

Immer mehr Eltern sind ausgebrannt und fühlen sich überfordert. Sie wollen nur das Beste für ihr Kind und bleiben selbst dabei auf der Strecke. Doch wir können Kindern nur geben was sie brauchen, wenn wir zu allererst für uns selbst gut sorgen. Wie könnten die Säulen einer entsprechenden Selbstfürsorge ausschauen und was passiert, wenn wir uns selbst auf Dauer vergessen? Dabei schauen wir uns auch an welche biochemischen Vorgänge uns ins Burnout kicken und was in unserem Gehirn vorgeht, wenn wir wieder einmal die Fassung verlieren. Wie können wir unseren Kindern dabei helfen, zwischendurch zur Ruhe zu kommen? Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag mit Aha-Erlebnissen und Denkipulsen!

Ziele:

Bewushtwerdung der Macht der Gedanken auf unseren Körper und unser Verhalten.

Warum es für unsere Kinder wichtig ist, dass wir auf uns selbst schauen und wie Selbstfürsorge im Alltag aussehen könnte.

Erlernen von Möglichkeiten der Stressregulation für Eltern und konkrete Entspannungshilfen für Kinder und Jugendliche.

Warum Rituale für Kinder wichtig sind

Erst wenn ein Kind sich geborgen und sicher fühlt, kann es sich auf den Weg machen um die Welt zu erobern. Wir gehen darauf ein, was Rituale mit Ängsten und mit Sicherheit zu tun haben, warum dies besonders für Kinder (aber nicht nur) wichtig ist und wie wir mit Ritualen unser Kind in seinem Lebensalltag stützen können.

Gemeinsam entdecken wir neben der Wirkung auch verschiedene Arten von Ritualen, die unseren Lebensalltag, den Jahresverlauf, aber auch unser Leben als Gesamtes rahmen.

Mobbing – wenn der Kinderalltag grausam wird

Mobbing ist nicht nur ein Konflikt, sondern stets eine Reaktion auf ein dysfunktionales soziales System und damit ein Führungsproblem. Gemobbte Kinder sind handlungsunfähig, die Verantwortung liegt ganz klar bei den Erwachsenen. Wie aber kann ich als Erwachsener Mobbing erkennen und von Hänseleien unterscheiden? Und was ist im konkreten Fall zu tun? Wie hängen Mobbing und Burnout bei Kindern zusammen? Welche Strategien und Möglichkeiten zu helfen gibt es? Wohin kann ich mich wenden? Welche Arten von Mobbing gibt es. Wer ist bei Mobbing beteiligt?

Ziele

Wir beschäftigen uns mit den Antworten zu folgenden Fragen:

Erkennen: Was ist Mobbing (nicht)?

Was „macht“ Mobbing? Wenn die Seele blutet, entstehen Vernarbungen die sich auch körperlich manifestieren können.

Was tun bei Mobbing? Aufzeigen von Handlungsoptionen, Kennenlernen des Ansatzes ohne Schuldzuweisung

Wohin wenden bei Mobbing? Kontaktadressen in Tirol die weiterhelfen

Stärken und vorbeugen – Modell einer gewaltfreien und liebevollen Erziehung nach Family Support (wichtig um dem Opfersein als auch dem Tätersein entgegenzuwirken)

Kinder sicher alleine unterwegs

Sobald unsere Kinder zu Schulkindern werden, müssen sie bestimmte Strecken alleine bewältigen. Das ist zum Ersten gut und wichtig für ihre Entwicklung, zum Zweiten aber für die Eltern oft mit einem unguuten Gefühl verbunden. Vor allem in der Anfangszeit, aber auch später, wenn wir - mit beunruhigender Regelmäßigkeit - von Vorfällen hören, bei denen Kinder von fremden Personen angesprochen wurden, ist dies oft sehr belastend für Eltern und Kinder.

Nicht alle Menschen sind gut – ab wann sollten wir mit unserem Kind darüber sprechen? Gibt es bestimmte Verhaltensregeln, die ganz besonders wichtig in diesem Zusammenhang sind? Wie könnte eine besonders förderliche und gesunde Haltung zu diesem Thema aussehen und was sollen wir unserem Kind zum Umgang mit fremden Menschen sagen? Wie können wir Eltern unsere Kinder vorbereiten, damit sie gut und sicher alleine unterwegs sind? Wie es schützen und stärken und womit verunsichern und schwächen wir es? Auf welche Situationen sollte mein Kind vorbereitet sein und gibt es Tricks und Mittel die uns in dieser Zeit hilfreich sein könnten?

Mit all diese Fragen und Vielem mehr werden wir uns in diesem Vortrag auseinandersetzen. Starten Sie mit Ihrem Kind angstfrei und sicher ins Abenteuer Leben - gut vorbereitet und mit fundiertem Wissen im Gepäck ☺

Kinderteller - Über das Essen für Kinder und mit Kindern

Wenn es um das Thema „Essen und Erziehung“ geht, scheiden sich die Geister. Von „Erziehung fängt beim Essen an“ bis zu „Keine Erziehung am Esstisch“ reichen die Meinungen zu diesem Thema - doch was stimmt denn nun wirklich? Haben „Tischmanieren“ überhaupt noch ihre Berechtigung und was mache ich eigentlich, wenn sich mein Kind nur noch von Ketchup und Joghurt ernähren will? Braucht mein Kind Zwischenmahlzeiten und was ist eine kindgerechte Jause? Wie gehe ich mit den „schlechten Essern“ und den „Nimmersatten“ um? Was ist eigentlich „gesunde Ernährung“ und wie wichtig ist sie denn wirklich? Und kann Ernährung womöglich sogar das Verhalten unseres Kindes beeinflussen?

Freuen Sie sich auf einen bunten und spannenden Abend und erfahren Sie wie ein entspannter, gesunder und zugleich lustvoller Umgang mit dem Thema Essen am Familientisch gelingen kann 😊

Fördern und Stützen der kindlichen Entwicklung

Wie können wir unser Kind in seiner Entwicklung stützen und fördern? In welchen Bereichen seiner Entwicklung ist Förderung besonders wichtig?

Laut den Ergebnissen der **Resilienzforschung** haben **Bindung** und **Selbstwirksamkeit** eine zentrale Rolle in der kindlichen Entwicklung. Was können Eltern also konkret machen um ihr Kind durch eine gute Beziehung und Selbstwirksamkeitserfahrungen zu stärken?

Welche **spielerischen Möglichkeiten** gibt es um unser Kind im Alltag **schwerpunktmäßig zu fördern**? Dabei liegt der Fokus auf Freizeitbeschäftigungen, die auf folgende Kompetenzen stärkend wirken:

- Grob- und Feinmotorik,
- Körperwahrnehmung und taktile Reizverarbeitung,
- Sprachförderung und Sprachverständnis,
- Handlungsplanung,
- Konzentration und Aufmerksamkeit,
- Soziale und emotionale Kompetenzen.

Emotionale Kompetenz

Es wird auf zahlreiche Fragen eingegangen, die im Zusammenhang mit der emotionalen Entwicklung des Kindes stehen, wie zum Beispiel:

- Was bedeutet „emotionale Kompetenz“, wie und wann entwickelt sie sich und in welcher Weise kann ich mein Kind darin unterstützen?
- Ängste: Wie gehe ich damit um wenn mein Kind Ängste hat?
- NEIN!!! Darf mein Kind auch „Nein“ sagen?
- „Trotzphase“: Wie lange dauert die Trotzphase, warum gibt es sie überhaupt und wie verhalte ich mich am besten wenn mein Kind trotzt?
- Geschwisterrivalitäten: Kann ich Streitereien unter Geschwistern vorbeugen? Wie reagiere ich am besten wenn es im Kinderzimmer kracht und blitzt?

Was ein Kind für seine Entwicklung braucht

Wir beschäftigen uns mit dem **Konzept der Resilienz** und gehen auf die Bedeutung und Wirkung von **Wertschätzung, Empathie und Kongruenz** in der Erziehung ein. Schließlich erarbeiten wir uns die wichtigsten **Ankerpunkte**, die unser Kind in seiner Entwicklung stützen und stärken.

Werkzeugkiste für den Familienalltag

- Verwöhnen (Unterschied zwischen „liebvoller Erziehung“ und „Verwöhnen“)
- Grenzen setzen (Ja oder nein? Warum und wie?)
- Klassische Erziehungsfallen (Kennen wir alle, sind uns oft nicht bewusst)
- Trotzphase (Wann, wie lange, warum, was tun?)
- Streit unter Geschwistern (Möglichkeiten die Rivalität zu verringern, wie richtig reagieren?)
- Viele kleine Tipps und praktische Anregungen um den Erziehungsalltag leichter zu machen.
- Was Eltern dazu beitragen können, damit aus ihren Kindern glückliche Erwachsene werden.

Wundertüte: Diverse Wunschthemen

Gerne biete ich auch Vorträge zu bestimmten Wunschthemen (auch mehrere) an, wie z. Bsp. zu folgenden Themen:

- Bindung
- Kommunikation mit Kindern
- Aufräumen
- Essen
- Teilen
- Erziehungsfallen
- Sauber werden
- Schlafen
- „Trotzen“
- Streiten
- Auch andere Themen werden auf Anfrage gerne vorbereitet

Wie sich nörgeln, schimpfen und strafen vermeiden lässt - Wege zum kompetenten Umgang mit kindlichem Problemverhalten

Ein Vortrag der Eltern dabei unterstützt die Entwicklung ihrer Kinder besser zu verstehen, zu fördern und Verhaltensauffälligkeiten vorzubeugen und entgegenzuwirken.

Dabei befassen wir uns mit Fragen und Antworten zu folgenden Schwerpunkten:

- Wodurch entsteht problematisches Verhalten bei Kindern, was sind die häufigsten „Erziehungsfallen“ und wie kann man diese umgehen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, bereits eingespieltes Problemverhalten wieder aufzulösen?
- Wie sieht kompetentes Handeln in schwierigen Situationen konkret aus? Welche Schritte müssen gesetzt werden um von einer ersten Intervention zu einer langfristigen Problemlösung zu gelangen?

Viele wissenschaftlich fundierte Tipps, Tricks und Denkanstöße verhelfen zu einer Erleichterung und Bereicherung des Erziehungsalltags.

Kommunikation mit dem Kind – Oder: Wieso mein Kind mich nicht hören kann ;)

Ein Vortrag der Antworten auf die folgenden Fragen liefert:

- Wieso hören manche Kinder bei der ersten leisen Andeutung auf ihre Eltern, während man bei manchen selbst mit dem Megaphone nichts erreichen kann?
- Wie kann ich mit meinem Kind kommunizieren, dass das was ich sage auch bei ihm ankommt?
- Wie kann ich es durch die Art der Kommunikation in seiner Problemlösekompetenz stützen und stärken?
- Welche Wege gibt es aus der Schimpf- und Nörgelfalle?
- Wozu sind Grenzen gut (sind sie gut?) und wie sollten sie gesetzt werden?
- ... und wie war das nochmal mit den Konsequenzen?

Lassen Sie sich auf einen spannenden Perspektivenwechsel ein und freuen sich auf mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Erziehungsalltag. Damit wir unsere Kinder wieder genießen können.

Die Bedeutung des Spiels

Kinder spielen gerne und das ist gut so, denn Spielen ist Grundlage der kindlichen Entwicklung.

In diesem Vortrag gehen wir auf die Bedeutung des Spiels und auf die verschiedenen Spielarten ein. Jede Spielform steht im Zusammenhang mit der Ausbildung von verschiedenen Kompetenzen. Zudem treten verschieden Spielformen zumeist auch in ganz bestimmten Lebensphasen in Erscheinung. All das werden wir uns gemeinsam ganz genau anschauen, wir beziehen uns dabei auf wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und lernen auch die Grundätze des Mentalisierungskonzeptes kennen.

Sehen sie das Spiel der Kinder mit anderen Augen und erfahren Sie spannende Erkenntnisse aus dem Bereich der Bindungstheorie und der Psychoanalyse.

Ein guter Start in die Schule

Mit dem Übergang vom Kindergarten in die Volksschule beginnt für Kinder und deren Eltern ein neuer und aufregender Lebensabschnitt. Viele Eltern fragen sich schon vor dieser Zeit, wie sie ihr Kind in dieser wichtigen Lebensphase stärken und stützen und damit einen guten Start in die Schule begünstigen können. In diesem Vortrag erhalten Eltern Antworten darauf woran man Schulreife erkennt, was in dieser Umstellungsphase auf ihr Kind zukommen wird und wie sie ihm einen guten Start ins Schulleben erleichtern können.

Wir beschäftigen uns mit Fragen:

- zum Lernen (wie Lernen am besten gelingt),
- „der Sache mit den Hausaufgaben“ (in welchem Maße sich Eltern hier engagieren bzw. raushalten sollten),
- zum „Ernst des Lebens“ (oder ob Schule doch auch Spaß sein kann),
- dem sicheren Schulweg,
- dem Kind hinter dem Schüler,
- der Auswahl der richtigen Schulmaterialien,
- der neuen Alltagsorganisation mit einem Schulkind,
- was ihr Kind von Ihnen in dieser Übergangsphase wirklich braucht, etc.

Für Eltern die informiert sein wollen um ihrem Kind den bestmöglichen Start ins Schulleben zu ermöglichen.

Das Verhalten des Kindes verstehen

Eltern zu sein gehört zu den schönsten und mitunter anstrengendsten Dingen im Leben. Durch den Vortrag werden Eltern dabei unterstützt, Ihr Kind in seiner Entwicklung besser zu verstehen, zu fördern und Verhaltensauffälligkeiten vorzubeugen und entgegenzuwirken.

Wodurch entsteht problematisches Verhalten bei Kindern, und wie kann man dem vorbeugen? Welche Möglichkeiten gibt es, bereits eingespieltes „Problemverhalten“ wieder aufzulösen? Sie lernen konkrete und leicht umsetzbare Strategien, die Ihnen dabei helfen, Antworten auf Erziehungsfragen zu finden.

GRENZEN zeigen uns den Weg(?!)

Den Kindern im Erziehungsalltag „Wurzeln und Flügel“ geben

Müssen wir unseren Kindern Grenzen aufzeigen? Und wenn ja, wie und welche? Was macht Grenzen-Setzen zu einer nicht beGRENZENDEN Möglichkeit unsere Kinder in ihrer Entwicklung zu bestärken und zu begleiten?

Was hat Grenzen-Setzen mit Resilienz (seelische Widerstandskraft) und Selbstfürsorge zu tun?

Und wie können wir im Erziehungsalltag unseren Kindern Johann Wolfgang von Goethes „Wurzeln und Flügel“ mitgeben?

Möglichkeiten zur Stressregulation von Kindern und Jugendlichen

Kinder müssen heute mehr denn je mit den Anforderungen einer reizüberfluteten Lebenswelt klar kommen. Und das auch noch in einer Leistungsgesellschaft in der nicht einmal mehr das Spielen absichtslos und frei sein darf.

Was macht das mit ihnen? Wie gehen Psyche und Körper mit pausenloser Anforderung um?

Wie können wir unseren Kindern dabei helfen, zwischendurch zur Ruhe zu kommen? Welche konkreten Möglichkeiten der Stressregulation und konkrete Entspannungshilfen für Kinder und Jugendliche gibt es?

Stürmische Zeiten? Freie Fahrt durch die Pubertät.

Wenn Jugendliche zwischen „Kind sein“ und „Erwachsen werden“ pendeln und ihre Gefühle zwischen starkem Wellenhoch- und Wellentiefgang schwanken, ist das meist eine konfliktreiche Zeit.

Können Erwachsene in der Pubertät noch etwas bewirken?

Welche Möglichkeiten der Kommunikation, der Begleitung durch diese turbulente Zeit und des Aufrechterhaltens einer tragfähigen Beziehung stehen Erwachsenen nun noch zur Verfügung?

Schwerpunkte:

- Begriffsherleitung
- Einblick in körperliche und geistig/seelische Veränderungen
- Umbau im Gehirn – Achtung Baustelle
- Warum wir uns über die Pubertät freuen sollten
- Was Jugendliche jetzt brauchen
- Was Eltern Pubertätierender jetzt brauchen
- Rechtliche Sachlage
- Modell eines liebevollen und gewaltfreien Miteinanders nach Family Support

Family Support® Elternworkshop (Dauer: 3x2 Stunden)

Gemeinsam erarbeiten wir uns Wege aus der Erziehungsfalle: Nörgeln – Schimpfen – Strafen und schaffen uns so mehr Raum für die wirklich wichtigen Dinge im Erziehungsalltag:

- Fördern und stärken der kindlichen Entwicklung,
- liebevolle und wertschätzende Grundhaltung,
- souveräner und gelassener Umgang mit schwierigen Situationen,
- Kommunikation die auch beim Kind ankommt,
- richtig Grenzen setzen und mit wenigen und minimalen Konsequenzen viel bewirken

BabysitterInnen- und Kinderbetreuungskurs

Ein Kurs für alle die Kinder in ihrer Entwicklung bestmöglich begleiten, stützen und fördern möchten. Angesprochen sind angehende Babysitter (Mindestalter 16 Jahre), Eltern (auch werdende), Großeltern und Menschen die unsere Themen einfach neugierig machen: Grundlagen einer liebevollen Erziehung, kindliche Entwicklung vom Ungeborenen bis zum Schulkind (Bindung, Denken, Sprache, Spiel, emotionale Kompetenzen, etc.), Spezialthemen (Säugling, Kleinkind, Kindergartenkind, etc.), praktische Antworten auf Fragen des Erziehungsalltags.

Wir2-Bindungstraining für Alleinerziehende

Zahlreiche Studien betonen, dass Alleinerziehende und ihre Kinder besonders häufig belastenden Lebenssituationen ausgesetzt sind. Das Wir2-Bindungstraining bietet eine wissenschaftlich fundierte, professionelle Unterstützung der Ein-Eltern-Familien über vier Ansätze: Stärkung der Eltern, der Kinder, der Gesamtfamilie und fachlicher Begleitung bei der Suche nach Konfliktlösungen.

Die Teilnehmer nehmen dabei wöchentlichen an insgesamt zwanzig Gruppensitzungen teil, die jeweils 90 Minuten dauern und von zwei geschulten Fachleuten geleitet werden. Zuhause werden die Kursinhalte mit speziell ausgearbeiteten Übungen im Familienalltag vertieft.

Das Bindungstraining wird von eigens ausgebildeten Wir2-Gruppenleitern geführt und wissenschaftlich evaluiert und begleitet. Auswertungen belegen, dass teilnehmende Elternteile und ihre Familien in vielerlei Hinsicht von diesem Angebot profitieren:

- Sie schöpfen neue Kraft und Selbstvertrauen und können über die professionelle Begleitung ihren ganze eigenen, individuellen Weg für ihr Leben als Familien-Alleinverantwortliche leichter finden
- Es fällt ihnen leichter den Erziehungs- und den Erwerbsalltag zu bewältigen und zu genießen
- Die betroffenen Kinder haben ein größeres Potential eine unbeschwerte und glückliche Kindheit zu erleben

Entwickelt wurde das Wir2-Konzept an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf unter Leitung von Prof. Matthias Franz. Unterstützt wird das Programm von der Walter Blüchert Stiftung mit Sitz in Gütersloh.

Kommunikation mit dem Kind – Wie meine Botschaft beim Kind ankommt

Ein Workshop bei dem wir uns Antworten auf die folgenden Fragen erarbeiten:

- Wieso hören manche Kinder bei der ersten leisen Andeutung auf ihre Eltern, während man bei manchen selbst mit dem Megaphone nichts erreichen kann?
- Wie kann ich mit meinem Kind kommunizieren, dass das was ich sage auch bei ihm ankommt?
- Wie kann ich es durch die Art der Kommunikation in seiner Problemlösekompetenz stützen und stärken?
- Welche Wege gibt es aus der Schimpf- und Nörgelfalle?
- Wozu sind Grenzen gut (sind sie gut?) und wie sollten sie gesetzt werden?
- ... und wie war das nochmal mit den Konsequenzen?

Wir stützen uns dabei auf die Grundlagen einer liebevollen Erziehung, die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg sowie biochemische körperliche Prozesse, die unsere Kommunikationsfähigkeit beeinflussen.

Lassen Sie sich auf einen spannenden Perspektivenwechsel ein und freuen sich auf mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Erziehungsalltag. Damit wir unsere Kinder wieder genießen können.

Selbstfürsorge als pädagogische Ressource

Burnout ist zu einem Modewort geworden und wird von vielen belächelt. Das liegt daran, dass auch kleinere Überforderungen häufig und fälschlicherweise so bezeichnet werden. Wer aber ein „echtes Burnout“ hat, kann darüber nicht mehr lachen, denn kaum etwas hat das Potential uns so aus dem Leben auszubremsen wie dieses Syndrom. Auch wenn es in jedem Berufsfeld anzutreffen ist, gibt es Berufsgruppen, die ein besonders hohes Risiko an dieser Krankheit zu erkranken mit sich bringen. Neben TopmanagerInnen und Menschen die im Gesundheitswesen tätig sind, stehen dabei PädagogInnen an erster Stelle.

Und so schaut es auch im Lebensalltag aus: Immer mehr PädagogInnen sind ausgebrannt und fühlen sich überfordert. Sie wollen nur das Beste in ihrer Arbeit leisten und bleiben selbst dabei auf der Strecke. Doch wir können Kindern nur geben was sie brauchen, wenn wir zu allererst für uns selbst gut sorgen.

In diesem Seminar werden wir uns daher zunächst damit auseinandersetzen, was Kinder von uns überhaupt brauchen. Dabei gehen wir auf ein Modell einer liebevollen, gewaltlosen und zugleich effektiven Pädagogik ein. Ein Modell das das Potential in sich trägt, eine ganz neue Sicht auf Beziehungen (zu Kindern sowie zu Erwachsenen) zu erhalten.

Am wichtigsten für jedes Kind ist es aber, dass es seinen Hauptbezugspersonen gut geht. Nur dann können es diese gut durch die kindliche Entwicklung begleiten.

Darum werden wir uns am in Folge damit beschäftigen, wie die Säulen einer entsprechenden Selbstfürsorge ausschauen könnten und was passiert, wenn wir uns auf Dauer selbst vergessen. Dabei erfahren wir unter anderem auch, welche biochemischen Vorgänge uns ins Burnout kicken und was in unserem Gehirn vorgeht, wenn wir wieder einmal die Fassung verlieren. Dieses Wissen ermöglicht uns eine bewusste Veränderung eines Verhaltens, dem wir bisher ausgeliefert waren.

Freuen Sie sich auf ein spannendes Seminar mit Aha-Erlebnissen, Denkipulsen und vielen konkreten und wissenschaftlich fundierten Methoden, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden jederzeit und lebenslang erhöhen und einem Burnout die kalte Schulter zeigen können ☺