



Das Angebot an Workshops

Inhaltsverzeichnis

Erziehung.....	2
Der „kleine Trotzkopf“ und Ich.....	2
Ich will verstehen, was Du wirklich brauchst	2
Wenn das zweite Kind kommt	3
Mut zum NEIN – Grenzen setzen	3
Kinder stark machen – was dem Selbstwert guttut!	3
Lob, Belohnung und Motivation.....	4
Suchtvorbeugung beginnt bei den Kleinsten	4
Erziehungsziel Selbstständigkeit.....	4
Rituale – warum sie für Kinder so wichtig sind	5
Fehlverhalten – was uns die Kinder damit sagen wollen!.....	5
Fernsehtüchtig – oder fernsehsüchtig?.....	5
Wenn Kinder nicht hören wollen	6
Partytime – Kinderfeste für 3-5jährige gestalten.....	6
Geschwisterstreit	6
Die 6-Jahres-Krise	7
Partnerschaftlich kommunizieren in der Familie	7
Erziehung – Stile und Ziele	7
Lesen beginnt beim Bilderbuch.....	8
„Schläft es schon durch?“	8
Ernährung.....	9
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	9
Vom Stillen zum Familienessen.....	9
Anti-Heißhunger-Coaching	9
Ein paar Kilos zu viel – vielleicht essen Sie zu wenig	10



Erziehung

Der „kleine Trotzkopf“ und Ich

- Die emotionelle Welt der „Trotzkinder“
- Tipps und Strategien zum Umgang mit Trotzanfällen
- Anlässe für trotziges Verhalten – und wie man sie vermeiden kann

Rund um den zweiten Geburtstag sagen die meisten Kinder zum ersten Mal „ich“. Hand in Hand damit geht oft der erste Trotzanfall. Eine anstrengende Zeit für Eltern und Kind steht bevor!

Wie damit umgehen? Wie sieht die emotionelle Welt der „Trotzkinder“ aus? Gibt es klassische Auslöser und wie kann ich die vermeiden?

Ziel: Besserer Umgang und mehr Verständnis mit Kindern im Trotzalter

Ich will verstehen, was Du wirklich brauchst

- Bewusstes Zuhören kann man lernen
- Das „dreckige Dutzend“ – Kommunikationsblockaden
- Besserer Umgang mit Zorn, Tränen & Co

Ein Luftballon platzt, ohrenbetäubendes Weinen folgt - wir Erwachsene stehen oft fassungslos daneben und können nicht verstehen, dass "diese Kleinigkeit" plötzlich einen solchen Gefühlsausbruch auslöst. Und sind in der Folge meist erstaunt, dass die gutgemeinten Worte des Trostes nicht wirklich anzukommen scheinen.

Wie können wir besser umgehen mit den großen Emotionen der Kinder? Was sollen wir sagen und was besser nicht? Zuhören - gar nicht so einfach!

Ziel: Einen ersten Einblick in die Methode des Aktiven Zuhörens haben
Verständnis für „große“ Emotionen von Kindern entwickeln



Wenn das zweite Kind kommt ...

- Gibt es den idealen Altersabstand?
- Wie sag ich's meinem Großen? – Die Angst vor der Eifersucht
- Auf „das Kleine“ nicht vergessen

Eine erste Schwangerschaft ist etwas Besonderes – sie wird intensiv genossen, es bleibt viel Zeit für Geburtsvorbereitung, Schwangerenyoga, etc.

Die zweite ist für die Mutter und vor allem für die Umwelt weit weniger spektakulär, sie läuft oft „nebenbei“. Trotzdem bleiben viele Fragen offen – was bedeutet das Baby für unseren Familienalltag? Wie bereite ich das „Große“ richtig auf das Baby vor? Kann ich der drohenden Eifersucht vorbeugen?

Ziel: Austausch mit Eltern in der gleichen Situation – Ideen für die Neuorganisation des familiären Alltags bekommen

Mut zum NEIN – Grenzen setzen

- Was sind Grenzen - Halt, Einschränkung oder Schutz?
- Die eigenen Grenzen erkennen und dazu stehen
- Konsequenz sein – sind Konsequenzen notwendig?

Eins der wohl schwierigsten Kapitel in der Erziehung! Was bedeuten Grenzen für Kinder – sind sie Halt, Einschränkung oder Schutz? Wie kann ich meine eigenen Grenzen erkennen und dazu stehen? Welche Konsequenzen sind notwendig?

Ziel: Entlastung im Alltag durch gezieltes Setzen von Grenzen

Kinder stark machen – was dem Selbstwert guttut!

- Wie entstehen Selbstbild und Selbstwert?
- Besonderheiten und Individualität schätzen lernen
- Gefühle sind ok - Ermutigung verleiht Flügel

Seinem Kind einen gesunden Selbstwert vermitteln, ist wohl das Ziel aller Eltern. Doch wovon reden wir hier eigentlich – in diesem Workshop geht es um eine Begriffsklärung der vielen Worte, die mit „Selbst-„ beginnen (Selbstbild, Selbstachtung, Selbstwert, ...). Aber auch um die alltägliche Umsetzung dieses Erziehungszieles in die Praxis.

Ziel: Wissen um Entstehung von Selbstwert sammeln und das auch m Alltag umsetzen können



Lob, Belohnung und Motivation

- Kann denn Loben Sünde sein?
- Auch Belohnung wirkt nicht immer!
- Wie wir die Kinder zu Kooperation motivieren können

Kann den Loben Sünde sein? Ja, leider – obwohl Lob fast überall als „Erziehungswundermittel“ geschildert wird. Auch die dem Kind versprochene Belohnung „wirkt“ nicht immer wunschgemäß. Warum das so ist und wie wir Kinder zu Kooperation motivieren können!

Ziel: Risiken und Alternativen von Lob und Belohnung kennen lernen

Suchtvorbeugung beginnt bei den Kleinsten

- Warum eine Steckdosensicherung Ihr Kind vor Drogen schützt!
- Schutz- und Risikofaktoren
- Was wir Eltern aktiv schon jetzt tun können

Viele Eltern haben Angst, dass ihr Kind einmal süchtig werden könnte – zeitgemäße Suchtvorbeugung beginnt jedoch schon viel früher als sie denken. Die Montage von Steckdosensicherungen ist nur einer von vielen Schritten – warum erfahren Sie in diesem Seminar

Ziel: Wissen zum Thema Sucht bekommen und erfahren, wie Lebenskompetenzen vermittelt werden können

Erziehungsziel Selbstständigkeit

- Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes setzen lernen
- Stärken stärken
- Lob – die Dosis ist entscheidend!

Jedes Kind möchte selbstständig sein – wie können wir Eltern es dabei unterstützen? Wie finden wir eine gute Balance zwischen fördern und fordern? Wo überall kann mein Kind denn schon mitwirken – ein Workshop mit vielen Ideen für den familiären Alltag.

Ziel: das Erziehungsziel im Alltag umsetzen



Rituale – warum sie für Kinder so wichtig sind

- Mehr als nur Gewohnheit – Fixpunkte, die das Leben vereinfachen
- Vertrautes schenkt Geborgenheit und Halt
- Ideen für den Alltag und besondere Situationen

Rituale sind mehr als nur Gewohnheit für Kinder, aber auch für Eltern – sie können Fixpunkte sein, die das Leben vereinfachen. Vertrautes schenkt Kindern Geborgenheit und Halt – ein Workshop mit Ideen für den Alltag und besondere Situationen

Ziel: Grundwissen zum Thema sammeln und ganz praktische Ideen für den Alltag zu entwickeln

Fehlverhalten – was uns die Kinder damit sagen wollen!

- Fehlverhalten oder Überforderung?
- Die verborgenen positiven Botschaften suchen
- Kreativer Umgang mit unerwünschtem Verhalten

Petzen, Hauen, Trödeln – die Liste ließe sich wohl noch fortsetzen und klingt für viele Eltern wohlbekannt! Doch hinter unerwünschtem Verhalten verstecken sich oft verständliche Bedürfnisse und durchaus positive Botschaften. Heute Abend machen wir uns auf die Suche nach ihnen!

Ziel: Entlastung für den familiären Alltag durch Kennenlernen neuer Handlungsmöglichkeiten

Fernsehtüchtig – oder fernsehsüchtig?

- Der Fernseher als elektronischer Hausaltar?
- Über die Auswirkungen des Fernsehens auf den Körper
- Kinder können fernsehen – können Kinder fern sehen?

Die Faszination des „elektronischen Hausaltars“ auf Kinder ist meist groß – doch was gefällt Kindern wirklich am Fernsehen? Welche Auswirkungen hat Fernsehen auf unseren Körper? Wie viel ist wirklich zu viel?

Und – woran sollten Eltern denken, wenn sie Fernsehregeln für ihre Kinder aufstellen?

Ziel: Fernsehregeln in der Familie erstellen können



Wenn Kinder nicht hören wollen

- Bin ich da auch beteiligt? – Die „klassischen“ Fallen
- Kooperation oder Gehorsam?
- Wie der Alltag besser funktionieren kann

„Komm jetzt zum Essen!“ – und das Kind spielt seelenruhig weiter, als ob es nichts gehört hätte! Kennen Sie das? Es gibt hier einige klassische Fallen, in die wir Eltern nur allzu leicht tappen, wenn wir etwas von unseren Kindern möchten. Diese Fallen umgehen zu lernen, ist das Ziel dieses Workshops und wir lernen Alternativen kennen, die im Alltag umgesetzt werden können.

Ziel: Entlastung für den Alltag durch Kennenlernen neuer Handlungsmöglichkeiten

Partytime – Kinderfeste für 3-5jährige gestalten

- Eltern als Eventmanager
- Motto, Einladung, Location – was es alles zu bedenken gibt
- Spiele und Programmideen

Geburtstagsparty oder Kinderfasching – allein die Vorstellung treibt vielen Eltern bereits den Schweiß auf die Stirn!

Was gibt es alles zu bedenken im Vorfeld? Wer oder was kann bei der Durchführung helfen? Wo soll die Party stattfinden und wie wird die Einladung aussehen? Überlegungen von Gästeliste über Verpflegung bis zum Programm stehen im Mittelpunkt dieses Abends, beliebte Partyspiele werden wir auch praktisch ausprobieren.

Ziel: ein Kinderfest organisieren zu können

Geschwisterstreit

- Was steckt hinter Dauerstreit, Petzen & Co?
- Einmischen oder Ignorieren?
- Eltern als Mediatoren - Wege zur Konfliktlösung

Wer kennt nicht die ständigen Streitereien ums Spielzeug, Handgreiflichkeiten sowie plötzliches Geschrei aus dem Kinderzimmer direkt gefolgt von „Mama, der/die hat“

Was steckt dahinter? Einmischen oder Ignorieren? Wie können Eltern als Mediatoren fungieren und neue Wege zur Konfliktlösung finden?

Ziel: Besserer Umgang mit streitenden Kindern



Die 6-Jahres-Krise

- Vom Vorschulkind zum Schulkind
- Schulreif – was heißt das eigentlich?
- Taschengeld, Nintendo & Co – was jetzt neu auf Eltern zukommt

Rund um den sechsten Geburtstag kommen viele Veränderungen auf das Kind und die Familie zu – das Kind verändert sich körperlich, es wird schulreif (was das genau heißt, wird in diesem Workshop geklärt!), eine Schule muss ausgesucht werden, der Wunsch nach Taschengeld und/oder einem Computerspiel wird laut ... wie werden wir mit all dem umgehen?

Ziel: Ideen sammeln, zur Neuorganisation des familiären Alltags

Partnerschaftlich kommunizieren in der Familie

- Ein Überblick über die Familienkonferenz nach Thomas Gordon
- Problembesitz, Ich-Botschaften, Aktives Zuhören
- Niederlagelose Konfliktlösung in sechs Schritten

Die Familienkonferenz von Thomas Gordon ist ein Klassiker in der pädagogischen Literatur – dieser Workshop gibt einen Überblick über die wichtigsten Kommunikationswerkzeuge, die Thomas Gordon beschreibt sowie erste Umsetzungsmöglichkeiten im familiären Alltag

Ziel: Kennenlernen der Familienkonferenz und ihrer wichtigsten Werkzeuge

Erziehung – Stile und Ziele

- Erziehung – was heißt das überhaupt?
- Überblick über unterschiedliche Erziehungsstile
- Was will ich meinem Kind mitgeben?

„Alte Erziehungsmethoden kann man nur dann aufgeben, wenn man statt dessen neue hat!“ (John Gray)

Viele Eltern wissen, dass sie „es“ nicht so machen wollen, wie ihre eigenen Eltern, doch was stattdessen? Dieser Workshop gibt einen Überblick über verschiedene Erziehungsstile und regt Eltern aber auch an, ganz konkrete eigene Erziehungsziele zu formulieren – denn nur sie können wissen, was sie ihren Kindern fürs Leben mitgeben möchten!

Ziel: Reflexion über den eigenen Erziehungsstil und Umsetzung der Ziele im Alltag



Lesen beginnt beim Bilderbuch

- Ein Streifzug durch frühkindliche Sprachentwicklung und -förderung
- Was ein Bilderbuch für ein Kind alles bedeuten kann
- Welches Bilderbuch ab wann?

„Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt.“ Ludwig Wittgenstein

Wie lernt ein Kind eigentlich Sprache – was uns so einfach scheint, ist ein komplexer Vorgang, bei dem alle Sinne zusammenwirken. Wie können Eltern diesen wichtigen Entwicklungsschritt unterstützen? Bilderbücher können hier sehr hilfreich sein, ob des großen Angebots wollen wir einen Blick darauf werfen, welche Arten von Bilderbüchern es gibt und wie sie eingesetzt werden können.

Ziel: Wissen um die Sprachentwicklung erwerben sowie ein Überblick über die Arten von Bilderbüchern

„Schläft es schon durch?“

- Was ist Schlaf – alles über Zyklen, Rhythmen und Dauer
- Wie viel Schlaf brauchen Kinder – und Eltern?
- Was können Eltern zum Durchschlafen ihres Kindes beitragen?

Eine ganz beliebte Frage an junge Eltern, die dieselben aber oftmals zur Verzweiflung treibt!

In diesem Workshop klären wir, was dieses Durchschlafen bei einem Baby oder Kleinkind eigentlich bedeutet genauso wie die Frage, wie viel Schlaf Kinder in welchem Alter brauchen. Grundsätzliches über den Schlaf steht ebenso auf dem Programm wie Vor- und Nachteile vom eigenen Kinderbett sowie verschiedene Einschlafrituale.

Ziel: Wissen um die Biologie des Schlafes erwerben und Sicherheit für die individuelle Schlafsituation in der Familie



Ernährung

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

- Essen für Zwei – Qualität vor Quantität
- Nahrungsergänzungsmittel – Ja oder Nein?
- Erhöhter Bedarf an Nährstoffen in der Stillzeit

Vom Stillen zum Familienessen

- Wann beginnt das Abstillen?
- Beikost – Was und Wann
- Wie viel Flüssigkeit braucht ein Baby?

Anti-Heißhunger-Coaching

Der Nachmittag ist ohne Schokoriegel nicht zu überstehen? Vor dem Schlafen gehen noch unterwegs zum Kühlschrank? Oder gar ein nächtlicher Spaziergang zur Naschlade?

Heißhunger hat viele Gesichter und noch mehr mögliche Ursachen. Ignorieren funktioniert nicht, dagegen ankämpfen auch nicht. Gemeinsam machen wir uns in der Kleingruppe auf die Suche nach den Ursachen Ihres persönlichen Heißhungers und finden einen Weg, mit ihm Versöhnung zu feiern.

Sie erfahren Wissenswertes über Ihren Stoffwechsel und warum Diäten nicht schlank machen können. Ein ausführlicher Blick auf die Zutatenliste von industriell gefertigten Lebensmitteln rundet das Coaching ab.

Und versprochen – es gibt keine Vorschriften oder Verbote, sondern viel Hintergrundwissen und hilfreiche Strategien für Ihren Alltag!



Ein paar Kilos zu viel – vielleicht essen Sie zu wenig

- Wie unser Stoffwechsel funktioniert
- Warum Diäten nicht funktionieren können
- Was gesunde Ernährung ausmacht
- Die Umsetzung im Alltag

Sind noch ein paar Kilos von der letzten Schwangerschaft übrig? Oder haben sich die Köstlichkeiten vom All-Inclusive-Urlaub auf der Hüfte breit gemacht? Vielleicht wollen Sie auch einfach nur wieder in Ihre Lieblingshose passen – dann sind Sie hier richtig!

Keine Verbote, sondern viel Hintergrundwissen – keine Diät, sondern kleine Schritte auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.