

# GEFÖRDERTE ELTERN BILDUNG



©Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

Themenliste | Zusammenleben, Partnerschaft

# Elternbildung – der Familie zuliebe

Die Erziehung von Kindern ist eine wunderbare, aber auch eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe. Angesichts der sich verändernden Zeiten und der zunehmenden Belastungen, insbesondere für Eltern, die Arbeit und Erziehung gleichzeitig bewältigen müssen, wird es immer herausfordernder, den Kindern die notwendige Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, Erziehungsimpulse zu setzen und ihnen Werte für ihren Lebensweg mitzugeben. Eltern streben danach, ihre Kinder bestmöglich auf das Leben vorzubereiten und sie verständnisvoll und unterstützend auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben zu begleiten.

In Vorträgen, Kursen, Workshops und Seminaren erhalten Erziehungsverantwortliche wertvolle Anregungen für den Familien- und Erziehungsalltag. Hier lernen Eltern unter anderem, wie sie optimal auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen, eine positive Beziehung zu ihnen aufbauen und sie altersgerecht sowie entwicklungsfördernd begleiten können, ohne dabei selbst zu kurz zu kommen.

Elternbildungsveranstaltungen können als Vortrag (1,5h), Workshop (3h) oder mehrteilige Workshop-/Vortragsreihe gebucht werden.

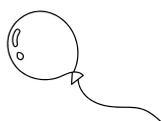


## Zielgruppe

Eltern und Erziehungsberechtigte mit Kindern im Altern von



0-3 Jahre



3-6 Jahre



6-10 Jahre



ab 10 Jahren

# Zusammenleben Partnerschaft

Familienformen / Familienalltag

Eltern sein / Rollenbilder

Beziehungspflege

Zusammenleben der Generationen

Trennung / Patchwork - Familien

Mental Load



# Zusammenleben / Partnerschaft

## Was macht uns als Familie stark?

Eine stabile Identität als Kern der Persönlichkeit, Werte als stabile Grundlage, Gefühlsarbeit und gelingende Kommunikation. Das ist die Kunst in der Erziehungsarbeit. Aktives Zuhören und Verständnis einerseits, Ich-Botschaften und konsequentes Handeln andererseits stellen uns sehr oft vor große Herausforderungen.

Wir wollen uns in diesem Workshop damit beschäftigen, wie wir als ausgeglichene authentische Erwachsene gute Vorbilder für unsere Kinder sein können und somit Erziehung gelingen und die Familie stark machen kann.



**Referentin:** Mag. Barbara Fetz

psychosoziale Beraterin, Lerncoach, dipl. Legasthietrainerin



Workshop



## Zusammenhänge in der Familien verstehen lernen

Wenn wir Familie als ein soziales System mit all seinen Eigenschaften und Prinzipien verstehen, werden uns kontraproduktive Muster und Zusammenhänge schnell bewusst. Durch die systemische Brille betrachtet können wir einen vertiefenden Blick auf unsere Familie werfen und Ursachen von Problemen und Konflikten schneller erkennen.

Aha-Erlebnisse garantiert!



**Referentin:** Mag. Barbara Hüttner - Ungar

Studium der Soziologie und Erziehungswissenschaften, Family-Support-Trainerin, Systemischer Coach, Trainerin Erwachsenenbildung



Vortrag / Workshop



# Zusammenleben / Partnerschaft

## Ganz schön stark, Eltern zu sein!

"Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr!"

Viele junge Eltern machen sich (zu) viele Sorgen, ob sie den hohen Ansprüchen einer "guten Mutter" oder eines "guten Vaters" gerecht werden. Mit der Geburt des ersten Kindes werden wir in eine neue Rolle hineingeboren: Aus dem Paar werden Eltern - und diese Eltern erkennen ihr bisheriges Leben nicht wieder! Eltern zu sein ist wohl eine jener Aufgaben im Leben eines Menschen, die am meisten Kraft, Energie und Engagement fordern. Bezugsperson, Vorbild und Erzieher\*in in einem zu sein, ist eine Herausforderung. Oft fühlen sich Eltern allein gelassen mit ihren Unsicherheiten, Fragen, Sorgen. Wie ist man eine gute Mutter und wie ein guter Vater? Brauchen Kinder unterschiedlichen Alters verschiedene Elterntypen? Gelten dieselben Regeln für alle Kinder?



**Referent:** Werner Zechmeister

Sozialpädagoge, Dipl. Trainer Erwachsenenbildung, Dipl. Lebensberater, Mediator, Dipl. NLP-Coach



Vortrag / Workshop



# Zusammenleben / Partnerschaft

## Entspannt und gelassen durch den Familienalltag

Potenzial- du hast es in dir!

Familie, Kinder, Job, Haushalt, Beziehung, Freizeit – Der Familienalltag in unserer schnelllebigen Zeit ist oft sehr herausfordernd für Eltern und Kinder. Konflikte, Stress, Überforderung, dichter Familienkalender, Auffälligkeiten von Kindern, Frustration, körperliche Beschwerden und Erschöpfung häufen sich.

Kurzzeitige Stressphasen im Beruf und im Alltag sind ganz normal. Aber sehnen Sie sich auch nach mehr Gelassenheit und Lebensfreude, nach einem Familienklima, wo sich jeder wohlfühlt und sein Potenzial entfalten kann?

In diesen Workshops erkennen Sie Stressauslöser und innere Antreiber. Sie entdecken Potenziale und Kraftquellen und lernen Strategien, Techniken und Tipps zur Stressregulierung und Entspannung.

Mehr Gelassenheit und Lebensfreude kommen in ihr Leben!

Inhalt und Ziel:

- \* Entstehung, Wirkung und Nutzen von Stress
- \* Stressauslöser erkennen
- \* Eigene Kraftquellen und Ressourcen entdecken
- \* Strategien und Tipps gegen Stress mit Kindern, in der Partnerschaft und Familie
- \* Neue Ziele definieren



**Referentin:** Birgit Kronberger

Kindergartenpädagogin, Frühförderung und Familienbegleitung, Dipl.

Lebens- und Sozialberaterin, NLP Master, NLP-Coach, Systemischer Coach,

wingwave-Coach, Stressmanagement und Burnoutprävention

[www.potenzial.life](http://www.potenzial.life)



2-teilige Workshopreihe



# Zusammenleben / Partnerschaft

## Elternschaft und Perfektionismus – Bin ich eine gute Mutter / ein guter Vater?

Auf Instagram, Facebook, Twitter und Co. sehen wir jeden Tag Vorzeigemütter/-väter mit perfekten Häusern, Gärten, sauberen und glücklichen Kindern. Alles scheint so leicht und gleichzeitig sieht der eigene Alltag ganz anders aus.

Wie schaffe ich es als Elternteil meinen Ansprüchen gerecht zu werden, mich nicht mehr zu vergleichen und Zufriedenheit in meiner Rolle als Elternteil zu erlangen?

Wir beleuchten

- \* welche Rolle dabei die eigene Kindheit spielt
- \* wie wir alte Muster erkennen und verändern können
- \* welche Werte wir unseren Kindern mitgeben wollen
- \* wie wir achtsam mit uns und unseren Kindern umgehen
- \* welche Methoden es gibt, um zufrieden statt perfekt sein zu können.

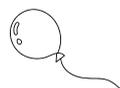


**Referentin:** Manuela Mikusch BEd

Dipl. Psychologische Beraterin, Dipl. Lebensberaterin, Mediatorin, Aufstellungsleiterin (Impuls Pro), Supervisorin (Impuls Pro), Pädagogin  
[www.manuela-mikusch.at](http://www.manuela-mikusch.at)



Vortrag



## Elternreihe: Vom Paar zur Familie

In dieser Workshopreihe beschäftigen Sie sich mit den bevorstehenden Aufgaben der Elternschaft. Sie reflektieren Ihre Kindheit, überdenken Ihre Werte und Vorstellungen, lernen Ihre Ressourcen kennen und Sie informieren sich über kindliche Bedürfnisse und pädagogische Fachthemen wie: Ernährung, Umgang mit Säuglingen, erstes Spielzeug, Partnerschaft...



**Referentin:** Andrea Jedinger

Kindergartenpädagogin, Sozialpädagogin, Selbstbehauptungstrainerin für Kinder und Jugendliche, Trainerin in der Erwachsenenbildung



3-teilige Workshopreihe



## Kleine Kinder - kleine Sorgen?

Raus aus der Sorgenspirale und voll Vertrauen Familie leben. "Sorgen" bereiten uns (oft) unnötigen Kummer, lähmen unsere Entscheidungen oder rauben uns den Schlaf. Nächtelanges Grübeln über Situationen, die vermutlich nie eintreten werden und stundenlanges Gedankenkarussell um Geschehnisse, die wir nicht steuern können, heben unseren Stresspegel und verhindern ein vertrauensvolles Miteinander. In diesem Vortrag / Workshop sammeln wir Strategien, wie wir als Eltern den Kopf sorgenfrei bekommen, und mit der Kraft unserer Gedanken die Basis für ein entspanntes und liebevolles Familienleben schaffen.



**Referentin:** Sabine Reichsthaler  
Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin



Vortrag, Workshop



## Mamas & Papas sind Superheld\*innen! Mehr gibt's nicht zu sagen

Sie lieben Ihre Kinder über alles und dennoch kostet Mama /Papa zu sein, täglich so viel Kraft und Energie. Wie kann der Alltag mit Kind gelingen, ohne sich selbst zu übersehen? Wie kann man trotz des normalen „Alltagswahnsinn“ das, was einem selbst am Herzen liegt, leben? Darf man Hilfe annehmen oder muss alles alleine geschafft werden?

Die perfekte Familie aus den sozialen Medien mit Ihren tollen Bildern hat wenig mit der Realität zu tun. Im echten Leben gibt's Geschrei, Staub, jede Menge schmutzige Wäsche, schlaflose Nächte und vieles mehr....



**Referentin:** Mag. Gudrun Bertignoll  
Akad. Ernährungsberaterin, Lebens und -Sozialberaterin  
[www.gudrun-bertignoll.at](http://www.gudrun-bertignoll.at)



Vortrag / Workshop



# Zusammenleben / Partnerschaft

## Stopp Momshaming – Ich bin genau richtig, wie ich bin

Die Ansprüche an Mütter in einer emanzipierten Welt sind nicht weniger geworden und oft tragen sie eine besondere Belastung. Es sind nicht nur ihre Aufgaben als Mutter, sondern auch als Frau/Lebenspartnerin/Berufstätige, die sie täglich fordern. Wie frau gut mit sich selbst auskommt, ohne perfekt sein zu müssen bzw. zu wollen, dazu gibt es Tipps und Übungen. Auf in ein zufriedeneres Leben!

Ziele:

- Vermittlung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Auseinandersetzung mit sich selbst in den verschiedenen Rollen: Frau, Mutter, Berufstätige, Lebenspartnerin
- Übungen zur Psychohygiene
- Tipps zur Work-Live-Balance



**Referentin:** Simone Kordian

Grund- und Sonderschulpädagogin, Dipl. Sozialtrainerin bei ADHS, Lern- und Verhaltensschwierigkeiten, Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin



Vortrag / Workshop



## Zweifel – Sorge – Unsicherheit – Von der unerschrockenen Frau zur ängstlichen Mutter, wie finde ich wieder zu mir selbst?

Mit dem Kind kommen oft auch die unterschiedlichsten Ängste.

- Mache ich alles richtig?
- Muss ich auf alle Ratschläge hören?
- Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren von außen?
- Wie viel Angst ist noch gut für mich und mein/e Kind(er)?

Woher kommen unsere Ängste, sind sie berechtigt und wie geht man damit um? Wieviel von meiner Angst, gehört zu mir und wie wirken sich meine Unsicherheiten auf mein(e) Kind(er) aus?



**Referentin:** Mirjam Bimingstorfer

Akad. Sozialpädagogin, Dipl. Montessoripädagogin, Lebens- und Sozialberaterin i.A.



Workshop



# Zusammenleben / Partnerschaft

## Das verflixte erste Jahr! Wenn Mama - sein schwer ist

Monatelang haben Sie sich darauf gefreut, Ihr Baby endlich in den Armen zu halten. Jetzt ist es da und plötzlich ist alles anders. Nichts ist einfach, der Alltag ist schwierig und Hilfe von außen (oder vom Partner) ist auch nur mäßig vorhanden. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt und Sie denken, alle anderen Mamas sind glücklich nur Sie nicht, dann sind Sie hier richtig! Ein Workshop für Sie als Mama. Eine Auszeit, ein Raum, wo Sie ehrlich und Sie selbst sein können.



**Referentin:** Bettina Dutzler, MSc.  
Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach,  
Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Workshop



## Ich bin Mama, ich bin Frau, ich bin...

*„Um eine gute Beziehung zu führen, müssen wir die Fähigkeit entwickeln, uns selbst zu definieren.“* Jesper Juul

In unserem Leben erfüllen wir viele verschiedene Rollen. Wir sind Mutter, Frau, Partnerin, stehen im Beruf,... Es ist eine Herausforderung, die Rollen so zu leben, dass wir uns damit gut fühlen. Haben wir für uns unsere wichtigsten Rollen definiert, können wir authentisch in der Beziehung mit unseren Kindern und auch anderen Personen sein.

In diesem Workshop geht es um

- Meine Rollen – Wie lebe ich sie? Bin ich damit zufrieden?
- Meine Grenzen - Wie ich nehme ich sie wahr? Wie teile ich sie meinen Kindern mit?
- Meine Verantwortung – Welche und wieviel Verantwortung trage ich als Mutter, als Frau,...?

Ziel ist es, eine gute Balance zu finden und als Mutter zu einem authentischen ‚Ich‘ zu finden.



**Referentin:** Mag. Eva Hagmair  
Ergotherapeutin, Elternbildnerin



3-teilige Workshopreihe



# Zusammenleben / Partnerschaft

## ... Mama sein dagegen sehr!

### Wie Selbstfürsorge als Mutter gelingen kann

Mutter zu sein ist wunderschön – aber auch sehr anstrengend. Wenn Sie wieder mehr zu sich selbst finden möchten, wenn Sie auf die Frage “wie geht es dir?” mit “UNS geht es gut“ – dann sind Sie hier genau richtig. Sie erfahren in diesem Workshop Tipps und Übungen für den Alltag, die Ihnen helfen, innezuhalten und Sie zu stärken. Den Fokus wieder ein bisschen mehr auf sich als Person zu legen und trotzdem den Ansprüchen als Mama gerecht zu werden.

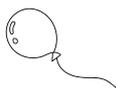


**Referentin:** Bettina Dutzler, MSc.

Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach, Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Workshop



## Ab sofort Mama - und was dann?

### Wie die neue Rolle uns verändert und stärkt

Mama zu werden und Mama zu sein verändert uns als Frau nachhaltig. Spätestens mit der neuen Rolle und den neuen Aufgaben beginnen wir auch unsere bisherigen Rollen und Aufgaben zu überdenken. Habe ich mir das "Mamasein" so vorgestellt?

Bin ich die Mama, die ich gerne sein möchte? Und: Wie kann ich die familiären Veränderungen für meine persönliche und berufliche Weiterentwicklung nutzen?

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, um mithilfe praktischer Techniken und Übungen individuelle Antworten zu finden. Dabei verfeinern wir alte und neue Stärken.



**Referentin:** Mag.a Stephanie Doms, zweifache Mama, Lebensberaterin (i.A.u.S.), Mental-Trainerin, Autorin



Workshop



auch für werdende Mütter

# Zusammenleben / Partnerschaft

## Leichtigkeit und Liebe trotz Alltagsstress

Lassen Sie Leichtigkeit und Liebe in Ihrem Leben wieder einkehren!  
Familie – Kinder – Job – Haushalt – Beziehung – Freizeit... Der Alltag in unserer schnelllebigen Zeit ist oft sehr herausfordernd. Mangelnde Kommunikation und Verständnis beeinflussen den Beziehungsalltag .  
Wo bleibt da noch Zeit und Lust für Leichtigkeit, Liebe und Zweisamkeit?  
In diesem Workshop erkennen sie Stressauslöser, Energiefresser und innere Antreiber.

Sie entdecken Ihre gemeinsamen Kraftquellen und Ziele wieder neu - und lernen Stress zu regulieren und Entspannung zu finden.

Inhalt und Ziel:

- Entstehung, Wirkung und Nutzen von Stress
- Stressauslöser und innere Antreiber erkennen
- Eigene Kraftquellen und Ressourcen entdecken
- Strategien und Tipps gegen Stress in der Partnerschaft und Familie
- Neue Ziele definieren

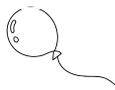


**Referentin:** Birgit Kronberger

Kindergartenpädagogin, Frühförderung und Familienbegleitung, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, NLP Master, NLP-Coach, Systemischer Coach, wingwave-Coach, Stressmanagement und Burnoutprävention  
[www.potenzial.life](http://www.potenzial.life)



Workshop



# Zusammenleben / Partnerschaft

## Wenn im Alltag mit Kindern die Partnerschaft vergessen wird

Sobald Eltern Paare werden, verändert sich das Leben grundlegend. Oft merkt man erst nach Jahren, dass die Zweisamkeit zu kurz kam und man nur mehr nebeneinander lebt.

Ziel dieses Workshops ist es, die Kommunikation wiederzubeleben und das Bewusstsein zu erlangen, dass sich Beziehungsarbeit auch auf die Kinder positiv auswirkt.



**Referentin:** Mag. Barbara Fetz  
psychosoziale Beraterin, Lerncoach, dipl. Legasthietrainerin, Elternbildnerin



Workshop



## Paar bleiben trotz Elternschaft

Die Aufmerksamkeit, Fürsorge und Zuwendung unserer Kinder führen oft zu einem Verlust der Zweisamkeit als Paar. Die Gespräche über eigene und gemeinsame Bedürfnisse werden immer weniger.

Elternschaft kann eine große Herausforderung für die Paarbeziehung sein, aber sie bietet auch die Chance, gemeinsam zu wachsen und die Liebe zu vertiefen. Und obwohl es so einfach klingt, der Paarbeziehung mehr Aufmerksamkeit zu schenken, ist es trotzdem oftmals so kompliziert.

Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie gemeinsam als Paar wachsen und sich weiterentwickeln können.

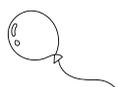
Nehmen Sie sich die Zeit, um sich bewusst mit Ihrer Beziehung auseinanderzusetzen und neue Wege zu entdecken, um als Paar glücklich zu bleiben. Denn eine starke Partnerschaft ist die Basis für eine glückliche Familie.



**Referentin:** Birgit Hofer  
Kindergarten- und Krabbelstubenpädagogin, Dipl. Familienberaterin, Pikler Pädagogin, psychologische Beraterin, systemische Kinesiologin  
[www.birgit-hofer.at](http://www.birgit-hofer.at)



Vortrag



## Gesund, gelassen und fit durch den Alltag – Lifehacks für Familien

Gesunde Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit und ein bisschen Bewegung tut jedem gut. In diesem Workshop gibt es Impulse wie das im Familienalltag realistisch umsetzbar ist.

Ziele:

- Vermittlung von Basiswissen zu Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit
- Ausprobieren von Übungen zur Achtsamkeit
- Tipps zur Work-Life-Balance

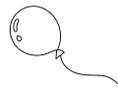


**Referentin:** Simone Kordian

Grund- und Sonderschulpädagogin, Dipl. Sozialtrainerin bei ADHS, Lern- und Verhaltensschwierigkeiten, Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin



Vortrag / Workshop



**PAUSIERT**

aktuell nicht  
buchbar

## Mit mehr Gelassenheit durch den Familienalltag

... wenn 's den Eltern gutgeht, geht's auch den Kindern gut.

Es ist nicht immer leicht im Alltag mit Kindern ruhig zu bleiben. Permanente Verfügbarkeit, Zeitdruck, das Gefühl nicht gehört und gesehen zu werden, Aggressionen der Kinder, angespannte Verhältnisse im Familiensystem, Erwartungshaltungen, fehlende Struktur, körperliches Unwohlsein und vieles mehr, sind alltägliche Herausforderungen, die uns oftmals an die Grenzen unserer Belastbarkeit führen.

Was uns hilft ruhiger zu bleiben, welche Säulen uns tragen und welche Fähigkeiten wir brauchen um immer wieder motiviert zu sein, sich den Aufgaben in der Begleitung von Kindern zu stellen, werden wir in diesem Workshop anhand einfacher Methoden und Fallbeispielen erfahren.

So treten Freude und Sinn im Leben mit Kindern wieder in den Vordergrund.

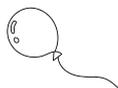


**Referentin:** Andrea Eder

Spielgruppenleiterin, Elternbildnerin, dipl. system. Mastercoach



Vortrag / Workshop



Frau Eder wohnt in Gmunden und bietet Workshops nur im Umkreis von 30km an

## BE YOUR BEST – Teil 1 - Selbstkompetenz für Eltern

Erwachsene haben eingespielte Kommunikations- und Verhaltensmuster. Diese sind oft hinderlich in der der Gestaltung eines positiven Familienalltags. Wie Eltern dies erkennen und lösen können und zu mehr Selbstkompetenz gelangen, ist Thema des Seminars

Inhalt:

- Persönliche Bedürfnisse, Wünsche und Wertvorstellungen erkennen
- Verhaltensmuster und persönliche Antreiber entdecken
- Stärkung der Dialogfähigkeit
- Abgrenzungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen



**Referentin:** Monika Sturmair

Kindergartenpädagogin, Gordontrainerin, akad. Kommunikationstrainerin



3-teilige Workshopreihe



Der Workshop eignet sich besonders als Auffrischung und Ergänzung für Eltern, die das Gordon Familientraining bereits kennen und besucht haben.

Kursmaterialien € 12,-

## BE YOUR BEST – Teil 2 - Konfliktkompetenz für Eltern

Konflikte im Familienalltag rütteln an den Nerven aller Beteiligten. Eigene Konflikterfahrungen und eingelernte Konfliktlösungsmuster beeinflussen unser Konfliktverhalten oft in negativer Weise. Erfolgreiche Konfliktlösung und künftige Konfliktkompetenz ist Schwerpunkt dieses Seminars.

Inhalt:

- Ärger erkennen und erfolgreich konfrontieren
- Strategien entwickeln zum Gelingen von schwierigen Gesprächen
- Erfolgreich NEIN sagen
- Mit Angst umgehen lernen und Mut-Strategien entwickeln
- Konflikte erkennen und lösen



**Referentin:** Monika Sturmair

Kindergartenpädagogin, Gordontrainerin, akad. Kommunikationstrainerin



3-teilige Workshopreihe



Der Workshop eignet sich besonders als Auffrischung und Ergänzung für Eltern, die das Gordon Familientraining bereits kennen und besucht haben.

Kursmaterialien € 12,-

## BE YOUR BEST – Teil 3 - Zukunftskompetenz für Eltern

Durch die vielfältigen gesellschaftliche Veränderungen sind Mütter und Väter in ihrer Erziehung gefordert, Kinder gut auf die Zukunft vorzubereiten. Eine Auseinandersetzung mit eigenen Werten und einer positiven Wertevermittlung sind ein wesentlicher Bestandteil einer gelungenen Erziehung. Ebenso sind künftige Ziele und zielorientiertes Handeln, die Kernthemen dieses Seminars.

Inhalt:

- Selbstcoaching und Coaching -wirksam helfen, wenn ein Anderer ein Problem hat.
- Ziele setzen und erreichen
- Bedürfnisse für die Zukunft erkennen
- Zielarbeit in Hinblick auf persönliche Ziele



**Referentin:** Monika Sturmair

Kindergartenpädagogin, Gordontrainerin, akad. Kommunikationstrainerin



3-teilige Workshopreihe



Der Workshop eignet sich besonders als Auffrischung und Ergänzung für Eltern, die das Gordon Familientraining bereits kennen und besucht haben.  
Kursmaterialien € 12,-

## Gordon - Persönlichkeitstraining: BE YOUR BEST

Elternschaft ist eine besondere Herausforderung. Kinder fordern nicht nur Begleitung und Führung, sondern auch Persönlichkeit und Selbstsicherheit von den Erwachsenen. Das Programm des BE YOUR BEST Trainings wurde von Thomas Gordon entwickelt und stützt sich auf die Grundlagen der humanistischen Psychologie und die modernen Erkenntnisse der Kommunikations- und Persönlichkeitspsychologie.

Es soll Menschen vor allem in der positiven Entwicklung von drei Grundkompetenzen unterstützen, die für eine erfolgreiche Lebensgestaltung von wesentlicher Bedeutung sind:

### Selbstkompetenz (Workshop 1):

- Persönliche Bedürfnisse, Wünsche und Werte erkennen
- Verhaltensmuster und persönliche Antreiber entdecken
- Stärkung der Dialogfähigkeit
- Abgrenzungsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Umfeld

### Konfliktkompetenz (Workshop 2):

- Ärger erkennen und erfolgreich konfrontieren
- Strategien entwickeln zum Gelingen von schwierigen Gesprächen  
Erfolgreich NEIN sagen
- Mit Angst umgehen lernen und Mutstrategien entwickeln
- Konflikte erkennen und lösen

### Zukunftskompetenz (Workshop 3):

- Coaching - wirksam helfen, wenn ein Anderer ein Problem hat
- Selbstcoaching
- Ziele setzen und erreichen
- Bedürfnisse für die Zukunft erkennen
- Zielarbeit in Hinblick auf persönliche Ziele



**Referentin:** Mag.phil. Claudia Sageder

Gordon-Familien- und Persönlichkeitstrainerin, dipl. Freizeitpädagogin, dipl. Montessoripädagogin



3-teilige Workshopreihe



Der Workshop eignet sich besonders als Auffrischung und Ergänzung für Eltern, die das Gordon Familientraining bereits kennen und besucht haben.  
Kursmaterialien € 12,-

### „Wieso mischt du dich da ein?“ – Wenn die Oma anderer Meinung ist

Kindererziehung ist ein sensibles Thema. Erwünschte und unerwünschte Ratschläge kommen (ungefragt) von allen Seiten. Wenn aber die Großeltern ganz andere Ansichten haben als die Eltern, kann das schnell zu Konflikten und Spannungen führen. Ein „euch hat das auch nicht geschadet“ kann verletzend wirken, aber auch verunsichern. Aber auch für die Oma ist ein „wieso mischt du dich da ein“ schwer zu nehmen.

Im schlimmsten Fall wird sich über die Entscheidungen der Eltern hinweggesetzt und es kommt zum Streit.

Wir besprechen Möglichkeiten, um die Situation gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Bereits ein anderer Blickwinkel, kann uns helfen, Verhaltensweisen zu verstehen und anzunehmen.



**Referentin:** Bettina Dutzler, MSc.

Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach, Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Workshop



### Oma und Opa -wie gut, dass es sie gibt

Großeltern spielen im Leben eines Kindes oft eine ganz wichtige und wesentliche Rolle. Sie sind wichtige Bezugspersonen, die oft Freude daran haben, ihren Enkelkindern Gutes zu tun und sie auch gelegentlich zu verwöhnen. Manchmal ergeben sich zwischen Eltern und Großeltern unterschiedliche Ansichten in Erziehungsfragen und daraus entsteht oft erhebliches Konfliktpotential. Die Aufgabe, diese Herausforderungen gut zu meistern, ist keineswegs immer einfach.

Wie man diese Unterschiedlichkeit zum Wohl des Kindes auch positiv nutzen kann, wird auch Thema dieses Vortrages / Workshops sein.

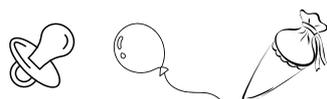


**Referentin:** Monika Sturmair

Kindergartenpädagogin, Gordontrainerin, akad. Kommunikationstrainerin



Vortrag / Workshop



### Geschwister und ihr gemeinsames Aufwachsen

Geschwister buhlen um die Rangordnung und Zuwendung der Eltern. Sie streiten und sie lieben sich. Als Eltern haben wir einen großen Einfluss darauf, dass Geschwister ein gutes Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln und so eine starke Beziehung für das ganze Leben aufbauen.

Welche Rolle dabei die eigene, sowie die Geschwisterposition unserer Kinder, vom Einzelkind bis zum „Nachzügler“ spielt, und wie wir die Stärken des einzelnen Kindes fördern können, werden wir näher betrachten.

Geschwisterstreitigkeiten können sehr heftig sein und zerran fast täglich an unseren Nerven. Warum diese trotzdem ihre Berechtigung haben und wie wir dabei gelassener agieren, werden wir anhand von Fallbeispielen aus dem Alltag erarbeiten.



**Referentin:** Andrea Eder

Spielgruppenleiterin, Elternbildnerin, dipl. system. Mastercoach



Workshop oder 3-teilige Workshopreihe



Frau Eder wohnt in Gmunden und bietet Workshops nur im Umkreis von 30km an

## Trotz Trennung Eltern bleiben

Jedes Kind ist 50% Mama und 50% Papa. Eine Trennung der Eltern ist somit für jedes Kind auch auf der psychischen Ebene eine große Herausforderung. Kinder wollen oder können oft nicht verstehen, warum sich Eltern trennen und sie nun nicht mehr im gemeinsamen Haushalt leben. Oft suchen sie die Schuld bei sich oder fühlen sich auch selbst abgelehnt.

Wie können es Mama und Papa schaffen, die Partnerschaft aufzugeben und trotzdem Eltern zu bleiben? Wie wichtig ist es für Kinder, dass beide Elternteile präsent bleiben und an der Erziehung mitwirken? Wie kann ich eine gute Mutter / ein guter Vater bleiben, wenn ich meine Kinder nur zeitweise sehe? Was hilft oder hilft nicht im Umgang mit dem Ex-Partner / der Ex-Partnerin?

Ich lade Sie ein, die eigenen Erfahrungen einzubringen und gemeinsam zu reflektieren. Erfahren Sie, welche Methoden helfen können, die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken und Konflikte zu vermeiden.



**Referentin:** Manuela Mikusch, BEd

Dipl. Psychologische Beraterin, Dipl. Lebensberaterin, Mediatorin,  
Aufstellungsleiterin (Impuls Pro), Supervisorin (Impuls Pro), Pädagogin  
[www.manuela-mikusch.at](http://www.manuela-mikusch.at)



Vortrag



## Das Patchwork-Familien-System – Wie werde ich allen gerecht?

Wie eine Trennung ein Familiensystem auf den Kopf stellt, so kann auch ein Neuanfang mit einem neuen Partner/einer neuen Partnerin alles verändern. Bonus-Kinder, gemeinsame Kinder, ein neuer Wohnort, ein neuer Ablauf im Alltag, Besuchszeiten, ... all das bedarf einer Neustrukturierung innerhalb des Familiensystems.

Gemeinsam sehen wir uns an, wo sich das „alte“ und das „neue“ System treffen und wie dies im Alltag gelebt werden kann.

Wie kann sich die neue Partnerschaft gestalten, welchen Platz haben die Kinder, wie sieht die gemeinsame Erziehung aus, wie kann ich gleichberechtigt/gleichwertig erziehen und welche Rolle spielt dabei die eigene Vergangenheit und der Ex-Partner/die Ex-Partnerin?

Diese und weitere Fragen werden beantwortet, eine gemeinsame Diskussionsrunde ist erwünscht.



**Referentin:** Manuela Mikusch, BEd

Dipl. Psychologische Beraterin, Dipl. Lebensberaterin, Mediatorin,  
Aufstellungsleiterin (Impuls Pro), Supervisorin (Impuls Pro), Pädagogin  
[www.manuela-mikusch.at](http://www.manuela-mikusch.at)



Vortrag



### Patchworkfamilie – wenn zwei Systeme miteinander leben

Wenn eine neue Liebe entsteht, ist das etwas sehr Schönes. Sind ein oder beide Partner bereits Eltern, stellt dies alle Beteiligten vor eine Aufgabe, die Achtsamkeit und Geduld fordert.

Damit sich die Kinder in dieser neuen Situation zurechtfinden und geborgen fühlen, bedarf es eine gute Organisation und viele Gespräche durch die Erwachsenen.

- Was brauchen wir und die Kinder, damit jeder seinen Platz findet?
- Welche Rolle sollte ein neuer Partner im Leben der Kinder spielen?
- Wo liegen Konfliktpunkte?
- Wie finden wir genug Zeit als Liebespaar?

Auf diese und weitere Fragen aus dem Alltag einer Patchworkfamilie werden wir einen realistischen Blick werfen, damit ein gutes „Meine, deine, unsere Familie“ wachsen kann.



**Referentin:** Andrea Eder

Spielgruppenleiterin, Elternbildnerin, dipl. system. Mastercoach



Workshop



Frau Eder wohnt in Gmunden und bietet Workshops nur im Umkreis von 30km an

## Mental Load – Wie viele Rollen hast du eigentlich?

Kontrolltermin beim Zahnarzt vereinbaren, Hausarbeit erledigen, Kinderbetreuung organisieren, Sommerurlaub planen, einen Abend mit den Freundinnen verbringen, Paarzeit mit dem Partner, was fehlt im Kühlschrank? Geburtstagsgeschenk für die Mutter organisieren, eine Arbeitskollegin ist krank geworden - soll ich einspringen?...

Eine „Super-Mum“ ist perfekt: sie kann alles, macht alles, hinterfragt nicht UND ist am Ende des Tages völlig erschöpft.

Durch unsere vielen verschiedenen Rollen haben wir auch Verpflichtungen und Aufgaben. Unser Kopf ist gut beschäftigt mit Organisieren und Planen, viele „To Do's“ (Mental Load) beschäftigen uns. Was treibt uns an, täglich diese Aufgaben zu erfüllen? Wieviel Zeit bleibt uns für unser eigenes Wohlbefinden?

Inhalte:

- Welche Rollen erfüllen wir in unserem Leben und wie selbstbestimmt können wir diese gestalten?
- Was sind unsere inneren Antreiber – sind sie förderlich oder hinderlich?
- Mental Load – wie gehen wir mit der unendlichen To do-Liste in unserem Kopf um?
- Wo sind meine Grenzen?

Eine gute Balance zu finden zwischen den Verpflichtungen des Alltags und unserem eigenen Wohlbefinden ist ein wichtiger Faktor, um der Erschöpfung entgegenzuwirken.



**Referentin:** Mag. Eva Hagmair  
Ergotherapeutin, Elternbildnerin



Vortrag / Workshop



# Zusammenleben / Partnerschaft

## Mental Load - die Last des "Dran Denkens"

Wie viele unsichtbare Listen führen Sie im Kopf? Wie viel organisieren Sie, wovon der Partner/die Partnerin vielleicht gar nichts weiß? Wie viel Gefühlsbegleitung übernehmen Sie, obwohl Sie selbst eine Umarmung brauchen könnten? Diese Dinge führen dazu, dass unser Familienleben sich so schwer anfühlt. Wir lernen im Workshop was Mental Load für uns bedeutet und ich zeige Ihnen Strategien, um damit umzugehen.

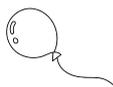


**Referentin:** Bettina Dutzler, MSc.

Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach, Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Workshop



## Frau sein - Mama sein- bei sich sein - Ressourcenstärkende Schatzkiste

Viele Aufgaben und wenig Zeit für uns selbst können unsere Energie schwinden lassen. Deshalb ist es wichtig, dass wir als Frauen und Mütter gut auf uns und unsere Ressourcen achten. Wenn es uns gut geht, können wir auch andere besser unterstützen. In einer kleinen Gruppe, in der jeder Raum für sich hat, konzentrieren wir uns darauf, was ein erfülltes Leben ausmacht und welche Ressourcen dafür wichtig sind. An den beiden Abenden legen wir den Fokus auf unsere inneren Stärken und füllen gemeinsam eine „Schatzkiste“ voller Ressourcen für den Alltag.



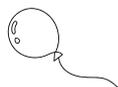
**Referentin:** Bettina Aichberger

Systemische Kinesiologin, Psychologische Beraterin, Elementarpädagogin, Traumasensibel Begleiten (i.A.)

[www.im.herzen-barfuss.at](http://www.im.herzen-barfuss.at)



2-teilige Workshopreihe



Mitzubringen: eine (Yoga)matte und eine Decke

# Zusammenleben / Partnerschaft

## Mental Load – die unsichtbare Denkarbeit, die Sie im Familienalltag leisten.

Kennen Sie das Gefühl, ständig an alles denken zu müssen, damit der Familienalltag reibungslos läuft, ohne dass es jemand bemerkt? Das nennt sich „Mental Load“ – die unsichtbare Arbeit, die oft erschöpft und überfordert.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie diesen unsichtbaren Druck sichtbar machen und besser verstehen, woher dieser kommt. Wir beschäftigen uns mit Bedürfnissen, der eigenen Zeit und klarer Kommunikation in der Familie. Durch den Austausch in der Gruppe finden wir Lösungen, die Ihnen Entlastung bringen und die Familienbalance stärken.

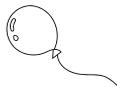


**Referentin:** DI Martina Behr

Psychosoziale Beraterin | Gordon Familientrainerin | wingwave Coach  
[www.martinabehr.com](http://www.martinabehr.com)



Vortrag / Workshop



## Das Mama-Gleichgewicht: Körper, Kopf & Herz in Balance

Der Alltag mit Kind(ern) ist oft turbulent, anstrengend, chaotisch. Wie es gelingt, als Mama immer wieder ins innere und äußere Gleichgewicht zurückzufinden?

Am besten ganzheitlich auf Körper-, Kopf- und Herzebene. Dabei darf jede Mama ihre ganz eigenen Zutaten für die Balance finden. Neben spannenden theoretischen Impulsen liefert der Workshop vor allem vielfältige praktische Übungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten, wie Selbstfürsorge, Klarheit, Energie, Selbstvertrauen und Verbundenheit.



**Referentin:** Mag.a Stephanie Doms

Lebensberaterin (i.A.u.S.), Mental-Trainerin, Autorin



Workshop

