



Überblick über meine Vortrags- und Workshopthemen

Themen im Überblick:

- Raus aus dem mühsamen Familienalltag – warum manche Alltagssituationen mit Kindern anstrengend sind und wie Eltern das verändern können
- Raus aus dem mühsamen Familienalltag – Familylab Haltung und Werkzeuge für einen entspannten Familienalltag
- „Mama, das kann ich nicht!“ – Wie Eltern das Selbstgefühl, den Selbstwert und das Selbstvertrauen ihres Kindes im Alltag stärken
- Mit gutem Gewissen Nein sagen (nach J. Juul)
- Eltern wie Leuchttürme (nach J. Juul)
- „Verantwortlich für die ganze Familie?“ – „Nein, danke.“ – Wie Mütter ihren Beruf und ihre Familie in Balance bringen.
- Raus aus dem alltäglichen Trott – Putzen, Kochen, Kinder – wie du deine Bedürfnisse, deine Karriere und deine Familie entspannt unter einen Hut bekommst
- Gut gemeinte Ratschläge – Nein, danke! / Hilfe, meine Schwiegermutter tickt in Sachen Kindererziehung

Titel	Inhaltsangabe	Zielgruppe
<u>Workshop:</u> Raus aus dem mühsamen Familienalltag – warum manche Alltagssituationen	Geht es dir manchmal auch so, dass dein Kind in der Früh trödelt, sich nicht anziehen mag und nicht in den Kindergarten oder die Schule gehen will? Vor allem dann, wenn du es eilig hast, ist dein Kind besonders langsam? Endet der Nachhauseweg von Oma und Opa oft mit Tränen, weil dein Kind nicht nach Hause will? Ist die tägliche Alltagsroutine (Essen, Zähne putzen, Waschen, Schlafen gehen) immer wieder mühsam, weil dein Kind nicht das tut was du gerne möchtest?	Eltern von Kindern in der Trotz- /Autonomiephase, die sich in dieser Zeit Begleitung wünschen bzw. sich auf diese Phase vorbereiten



<p>mit Kindern anstrengend sind und wie Eltern das verändern können</p>	<p>Als Mama von einem fast 4-jährigen Sohn kenne ich diese Alltagssituationen gut. Es hat mich ausgelaugt, frustriert und belastet. Mir wurde bewusst, dass ich diese Kämpfe und Dramen langfristig nicht aushalten mag. So lernte ich die non-verbale Signale meines Sohnes zu beobachten, zu verstehen und begann meine Reaktion auf sein Verhalten zu ändern. Dadurch wurde unser Familienalltag Schritt für Schritt entspannter. Dieses Wissen und meine Erfahrung möchte ich gerne mit dir teilen, damit auch dein Familienalltag liebevoller und gelassener wird.</p> <p>Als Familylab Trainerin (nach J. Juul) möchte ich dir in diesem Vortrag vermitteln warum Kinder so handeln wie sie im Alltag handeln, wie du das non-verbale Verhalten deines Kindes verstehst und was die Kompetenzen und Qualitäten der Kinder sind. Mit diesem Hintergrundwissen wird euer Familienalltag gelassener und entspannter.</p>	<p>möchten.</p> <p>Eltern von Kindern, die sich in manchen mit ihrem Kind ratlos, hilflos oder überfordert fühlen, allerdings den Wunsch haben ihrem Kind liebevoll und wertschätzend in diesen Situationen zu begegnen.</p>
<p><u>Workshop:</u> Raus aus dem mühsamen Familienalltag – Familylab Haltung und Werkzeuge für einen entspannten Familienalltag</p>	<p>Dein Kleinkind will alles selber tun – sein Brot selber streichen, das Trinken selber einschenken, beim Kochen helfen und am liebsten etwas schneiden, selber seine Kleidung auswählen und sich selber anziehen. Das dauert und du hast oft keine Zeit und Geduld. Oder sorgst du dich, dass es nicht klappt, sich dein Kind verletzt oder etwas kaputt wird?</p> <p>Oder es ist genau das Gegenteil. Dein Kind tut nicht das was du gerne möchtest. Es trödelt. Es will in der Früh nicht losfahren, sich nicht anziehen, nicht schlafen gehen, nicht Zähne putzen und vieles andere.</p> <p>Oft werden diese Situationen zu einem Machtkampf zwischen dir und deinem Kind. Es kommt zu einem Drama, das mit Tränen beim Kind und Frustration bei dir</p>	<p>Eltern von Kindern in der Trotz-/Autonomiephase, die sich in dieser Zeit Begleitung wünschen bzw. sich auf diese Phase vorbereiten möchten.</p> <p>Eltern von Kindern, die sich in manchen mit ihrem Kind ratlos, hilflos</p>



	<p>endet. Als Mama von einem fast 4-jährigen Sohn kenne ich das gut. Die Haltung und die Werkzeuge von J. Juul, die ich im Rahmen meiner Familylab Trainer Ausbildung kennengelernt habe, haben mir geholfen diese Situationen zu verändern. Unser Familienalltag wurde dadurch leichter und entspannter.</p> <p>In diesem Workshop möchte ich dir die Familylab Haltung und Werkzeuge – elterliche Führung, Nein-Sagen, persönliche Sprache und Take 5 (Zeit geben) – vorstellen. Sie helfen dir deine eigenen und die Bedürfnisse deines Kindes zu erkennen und dementsprechend zu handeln. Damit gibst du deinem Kind Orientierung und Sicherheit. Dies hilft deinem Kind mit dir zu kooperieren und entspannt euren Familienalltag.</p> <p>Dieser Workshop kann ein einem Termin (3h) oder an mehreren Terminen veranstaltet werden. Mehrere Termine bieten die Möglichkeit mehr über die einzelnen Werkzeuge und die Haltung zu erfahren.</p>	<p>oder überfordert fühlen, allerdings den Wunsch haben ihrem Kind liebevoll und wertschätzend in diesen Situationen zu begegnen.</p>
<p><u>Workshop:</u> „Mama, das kann ich nicht!“ – Wie Eltern das Selbstgefühl, den Selbstwert und das Selbstvertrauen ihres Kindes im Alltag stärken</p>	<p>„Das kann ich nicht.“ „Das mag ich nicht.“ oder „Das traue ich mich nicht.“ – hörst du immer wieder von deinem Kind vor allem in neuen oder unbekanntem Situationen. Du hast das Gefühl dein Kind ist unsicher und hat wenig Vertrauen in sich selbst. Dein Herzensanliegen ist es dein Kind auf die Herausforderungen des Lebens optimal vorzubereiten, indem du es mit ausreichend Vertrauen in sich selbst ausstattest. Doch wie du das Selbstgefühl, den Selbstwert und das Selbstvertrauen deines Kindes stärken kannst ist dir nicht ganz klar.</p> <p>Ich bin der Überzeugung, dass diese Werte sich durch den Umgang mit dem Kind in vielen alltäglichen Situationen entwickeln. Ein Beispiel: Beim Haare föhnen sagt das Kind: „Laut!“ oder „Heiß!“ oder es dreht den Kopf weg oder steht auf und geht.</p>	<p>Eltern, die das Gefühl haben, dass ihr Kind unsicher ist und das Selbstgefühl, der Selbstwert und das Selbstvertrauen ihres Kindes gestärkt werden sollte.</p>



	<p>Verstehen die Eltern diese (non-verbale) Signale und reagieren dementsprechend indem sie den Fön leiser und weniger heiß einstellen, lernt das Kind: Ich darf in meiner Familie meinem Gefühl vertrauen, es äußern und werde ernst genommen. Das stärkt sein Selbstgefühl, seinen Selbstwert und sein Selbstvertrauen. Es fühlt sich angenommen und wertvoll.</p> <p>In diesem Vortrag erfährst du was genau Selbstgefühl, Selbstwert und Selbstvertrauen sind, wie sich diese Begriffe unterscheiden und wie du sie im Alltag mit deinem Kind stärken kannst. Es geht vor allem darum dir zu zeigen das Kind in seinen Bedürfnissen und in seiner Person wahrzunehmen und ihm das Gefühl zu geben, dass es wertvoll für die Familie ist.</p>	
<p><u>Workshop:</u></p> <p>Mit gutem Gewissen Nein sagen</p>	<p>Du tust dir schwer „Nein“ zu sagen, weil du am liebsten immer „Ja“ zu deinem Kind sagen und gerne Harmonie und Frieden in deiner Familie haben möchtest? Oder vielleicht sagst du „Nein“, aber dein Kind hört es nicht?</p> <p>In diesem Vortrag erkläre ich warum es wichtig ist „Nein“ zu sagen und wie du „Nein“ mit gutem Gewissen sagen kannst, so dass alle Beteiligten dadurch profitieren. Ein Nein aus Liebe fördert die Entwicklung deines Kindes und hilft dir dein Kind loszulassen und dich abzugrenzen.</p> <p>„Liebe bedeutet, dem Kind das zu geben was es tatsächlich benötigt, um ein schönes Leben führen zu können. Darum ist ein Nein, das Eltern die größte Selbstüberwindung erfordert, oft die liebevollste Antwort, die ein Kind bekommt“ (J. Juul)</p>	<p>Eltern, denen es schwerfällt nein zu sagen</p> <p>Eltern, die das Gefühl haben, dass ihr Kind das Nein nicht hört oder akzeptiert.</p>



<p>Workshop: Eltern wie Leuchttürme</p>	<p>Jesper Juul ist der Überzeugung, dass Kinder elterliche Führung brauchen, da sie ohne Erfahrung auf die Welt kommen. In diesem Workshop spreche ich darüber warum Kinder elterliche Führung brauchen und welche Arten der Führung es gibt. Ich beleuchte andere Erziehungsstile wie die autoritäre oder laissez faire Erziehung um zu zeigen was Kinder heute wirklich brauchen. In diesem Workshop stelle ich auch die Werkzeuge der Elterlichen Führung vor und Eltern haben die Möglichkeit ihre persönlichen Beispiele zu besprechen.</p>	<p>Eltern von Kindern bis 10 Jahre</p> <p>Eltern, die neue Wege in der Kindererziehung suchen.</p>
<p>Workshop: „Verantwortlich für die ganze Familie?“ – „Nein, danke.“ Wie Mütter ihren Beruf und ihre Familie in Balance bringen.</p>	<p>Als Mama fühlst du dich für die gesamte Familie verantwortlich. Du bist noch in Karenz oder arbeitest teilzeit, damit du für dein Kind / deine Kinder da bist und das Familienleben managst. Oft stellst du dich und deine Bedürfnisse in den Hintergrund, damit es einer Familie gut geht. Deshalb fühlst du dich ausgelaugt und bist frustriert. Du wünschst dir mehr Unterstützung von deinem Mann, der sich auf seine Karriere konzentriert und deine Bedürfnisse nicht wahrnimmt. Sein Wunsch ist, dass die Familie funktioniert und er seinem Job nachgehen kann, damit die Familie finanziell versorgt ist. Deinen beruflichen Weg zu gehen ist ein Traum von dir, den du immer wieder für die Familie hinten anstellst.</p> <p>Mir ging es genauso bis ich begonnen habe mein Leben aktiv zu gestalten. Ich achtete ein Stückchen mehr auf mich und meine Bedürfnisse und verfolgte in kleinen Schritten meinen beruflichen Herzenswunsch. Indem ich lernte meinen eigenen Bedürfnisse zu spüren, wahrzunehmen und zu erfüllen, hatt sich mein Leben geändert. Ich bin ausgeglichener und zufriedener, da ich die Balance gefunden habe – für mich da zu sein, für meine Familie da zu sein und meinen beruflichen</p>	<p>Mamas, die ihren beruflichen Traum verfolgen und das Familienleben mit ihrer beruflichen Tätigkeit vereinbaren möchten.</p> <p>Mamas, die sich für alles und jeden in der Familie verantwortlich fühlen und mehr auf sich und ihre Bedürfnisse achten möchten.</p>



	<p>Traum als Begleiterin von Familien zu leben.</p> <p>In diesem Vortrag möchte ich dir zeigen wie du als Mama im Beruf erfolgreich sein kannst und dein Familienleben ausgeglichen und entspannt ist. Indem du in Balance bist, ist deine Familie in Balance und euer Familienleben ist zufriedner und entspannter. Ich spreche in diesem Vortrag über Selbstgefühl und Selbstwert, persönliche Grenzen und persönliche Verantwortung und wie du das in dein Leben als Mama und Frau integrieren /umsetzen kannst.</p>	
<p><u>Workshop:</u></p> <p>Raus aus dem alltäglichen Trott – Putzen, Kochen, Kinder – wie du deine Bedürfnisse, deine Karriere und deine Familie entspannt unter einen Hut bekommst</p>	<p>Als Mama fühlst du dich unsicher, überfordert und kommst an deine Grenzen. Der Alltag mit deinen Kindern verlangt dir an manchen Tagen viel ab. Du gibst alles für deine Familie. Du hast kaum Zeit für dich. Gleichzeitig hast du das Gefühl, dass du nicht wertgeschätzt wirst für das was du tust und an Opfern bringst. Du hast auch immer wieder Zweifel an dir selbst, ob du deine Kinder optimal begleitest. Bei manchen Situationen mit deinen Kindern machst du dir Sorgen und viele Gedanken. Manchmal hast du das Gefühl alles oder vieles falsch zu machen.</p> <p>Mir ging es so. Ich spürte mich selbst – meine Bedürfnisse und Grenzen – nicht oder zu wenig. Als ich mich mit dem Thema Selbstgefühl beschäftigte wurde vieles anders. Ich lernte, dass ich mich als Mama zuerst mal um meine Bedürfnisse kümmern muss. Geht es mir gut, geht es meinem Kinder gut. Und das stimmt! Ich habe erkannt, dass ich als Mama okay bin wie ich bin und dass meine Fehler okay sind. Ich brauche keine perfekte Mama sein. Ich brauche nicht immer 100% oder mehr geben. Diese Erfahrungen und Erkenntnisse haben mich verändert und mehr Leichtigkeit und Freude in unser Familienleben gebracht.</p> <p>In diesem Workshop möchte ich mit dir über Selbstgefühl und Selbstfürsorge</p>	<p>Mamas, die sich für alles und jeden in der Familie verantwortlich fühlen und mehr auf sich und ihre Bedürfnisse achten möchten.</p> <p>Mamas, die in ihre Kraft kommen wollen und Kraftquellen für den Alltag sich erschließen möchten.</p>



	<p>sprechen. Mit unterschiedlichen Übungen hast du die Gelegenheit zu spüren wo du dein Selbstgefühl stärken kannst, wie du auf dich (noch mehr) schauen kannst und welche Kraftquellen du in deinem Alltag noch besser stärken bzw. aktivieren kannst.</p>	
<p><u>Workshop</u></p> <p>Gut gemeinte Ratschläge – Nein, danke!</p> <p>Hilfe, meine Schwiegermutter tickt in Sachen Kindererziehung anders!</p>	<p>Jede Familie ist ihr eigener Kosmos. Es gibt eigene Werte, Haltungen, Regeln, Ansichten und Gewohnheiten. Was in einer Familie völlig normal ist, ist in einer anderen Familie wenig erwünscht. Spätestens wann das erste Kind da ist, wird einem bewusst, dass jede Familie einzigartig ist, anders funktioniert und ihre eigenen Gesetze hat.</p> <p>Du hast das vielleicht auch erkannt und folgende Situationen erlebt. Deine Schwiegermutter oder aber vielleicht auch deine eigene Mutter sieht Kindererziehung ganz anders als du. Sie hat andere Werte und Vorstellungen wie ein Kind aufwachsen sollte. Sie gibt dir viele Ratschläge wie du dein Kind am besten erziehen solltest und du weißt nicht wie du damit umgehen sollst, damit es für dich und dein Kind passt und du sie nicht vor den Kopf stößt.</p> <p>Immer wieder komme ich mit Mamas ins Gespräch, die sich unsicher sind wie sie mit ihrer Schwiegermutter, ihrer eigenen Mutter oder anderen Erwachsenen mit anderen Ansichten bezüglich Kindererziehung umgehen sollten.</p> <p>Sie beschäftigen unter anderem diese Fragen: Wie soll ich ihr das nur sagen? Was kann ich tun, damit sie nicht beleidigt oder verletzt ist und es trotzdem für mich und mein Kind passt? Und wie löse ich diese Themen mit meinem Mann ohne mit ihm wegen seiner Mutter und ihrer Ansicht zu streiten?</p> <p>In diesem Vortrag möchte ich Müttern die Antworten auf diese Fragen geben. Es</p>	



	<p>geht darum die andere Person wahrzunehmen wie sie ist, anzunehmen und zu akzeptieren. Dabei spielen persönliche Grenzen und Integrität eine große Rolle und natürlich wie Mütter mit ihrer Schwiegermutter oder Mutter kommunizieren. Wir besprechen wie du klare Botschaften senden kannst, aber trotzdem liebevoll, respektvoll im Umgang mit ihr bleibst.</p>	
--	---	--