



„Kommunikation ist, wenn Mitgefühl mit sich und anderen Verbindung schafft.“

elterntrainer
boost your family

Kommunikation

Gute Kommunikation bedeutet authentisch sein und uns respektvoll mitteilen. Authentizität heisst, dass wir uns mit uns selbst und mit unseren Bedürfnissen beschäftigen müssen. Wenn wir wissen, was gut für uns ist, was uns gut tut, können wir für uns sorgen. Der Alltag ist anstrengend, es wird viel von uns verlangt. Wenn wir wissen, wo und wie wir Energie tanken können, bedeutet dies eine gute Voraussetzung, die uns gestellten Herausforderungen optimistisch anzupacken. Mit dem Senden von Ich-Botschaften können wir unsere Bedürfnisse dem Gegenüber respektvoll mitteilen. Unser Ziel ist es, dass bereits die Kinder einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen haben. Wir gehen als Eltern mit gutem Beispiel voran.

Gelassenheit

Den Umgang mit negativen Gefühlen wie Ärger, Trauer, Langeweile, Enttäuschung müssen die Kinder erlernen. Wir können sie dabei unterstützen, indem wir ihnen aktiv zuhören und ihnen damit Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Dabei widerstehen wir dem Impuls, die Probleme für unsere Kinder zu lösen und lassen ihnen die wertvollen Erfahrungen. Die Kinder lernen, wie man Kompromisse macht, wie man verhandelt und wie man kooperiert. Sie wachsen dadurch zu starken, respektvollen Persönlichkeiten heran.

Das Erlernen des I-you-we-Schemas bietet einen praktischen Ansatz, der Ihnen in einer Situation hilft, den Überblick zu behalten. Sie bestimmen, wann Sie die Verantwortung Ihren Kindern übergeben und sie entscheiden lassen, wann Sie bereit sind zu verhandeln und wann Sie als Eltern bestimmen.



„Der Humor ist keine Gabe des Geistes, er ist eine Gabe des Herzen.“

elterntrainer
boost your family



„Neue Wege
entstehen
beim gehen.“

elterntrainer
boost your family

Veränderung

„Der Weg der Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt.“

Auf eine Aktion folgt eine Reaktion. Bei der Reaktion haben wir die Wahl zwischen vielen unterschiedlichen Handlungen. Wir machen uns diese verschiedenen Handlungsmöglichkeiten bewusst und entscheiden uns dann für eine. Dieses Innehalten und bewusst gewählte Handeln verleiht uns Souveränität.

boost your family

Das elterntrainer-Ziel lautet: Boost your family. Boost steht für stärken, steigern und fördern.

Mit der Geburt der Kinder beginnt das Loslassen. Dies stellt eine grosse Herausforderung dar. Durch das Kennenlernen der Entwicklungsstufen und des Kontaktschemas lernen Sie, wie viel Raum das Kind braucht und was Sie Ihnen zutrauen können. So können Sie Ihrem Kind Erlebnisse ermöglichen und damit eine natürliche Lernumgebung gestalten. Durch die Übernahme von Selbstverantwortung stärken Sie den Selbstwert Ihrer Kinder.



„Kinder sind keine
Fässer, die gefüllt,
sondern Feuer die
gezündet werden
wollen.“

elterntrainer
boost your family