


unser elterncoaching:

stärken im mittelpunkt

© ingrid müller

kompetenzenstärkend
ressourcenorientiert
lösungsinteressiert



„Millionen neuer Mütter und Väter unternehmen jedes Jahr eine Arbeit, die zu den schwierigsten zählt, die jemand haben kann, sie bekommen ein Kind, einen kleinen Menschen, der fast vollkommen hilflos ist, und nehmen die volle Verantwortung für sein physisches und psychisches Wohl auf sich, um ihn zu erziehen... Gibt es eine schwierigere und anspruchsvollere Aufgabe?“

Thomas Gordon

ingrid müller

praxis für psychotherapie (hpg),
familietherapie,
gesprächstherapie

stärken stärken

Die Bewältigung des Erziehungsalltags, das Up-and-Down in der Partnerschaft, berufliche Zwänge, das Haushaltsmanagement und der Freizeitstress stellen an viele Familien besondere Herausforderungen. Wenn Kinder dann auch noch entwicklungsverzögert sind oder verhaltensauffällig werden sehen sich Eltern kaum mehr hinaus vor Problemen. Die Gefahr ist dann groß, dass Eltern ihre Stärken und Fähigkeiten nicht mehr nutzen oder gar vergessen. Die sowieso schon schwierige Aufgabe der Erziehung wird dadurch noch mehr erschwert.

Deshalb ist das Ziel dieser erprobten Veranstaltungsreihe zusammen mit Müttern und Vätern über die eigene Erziehungsarbeit nachzudenken, das Familienleben zu reflektieren und individuelle Lösungen zu entwickeln wo es nötig ist.

eltern als „architekten“ – wie sind sie darauf vorbereitet?

Virginia Satir, die große Pionierin der Familientherapie, bezeichnete die Eltern gerne als die „Architekten der Familie“. Sie gestalten das „Familienhaus“. Dieses Haus wird aber nie ganz fertig, weil die unterschiedlichen Familienphasen mit den sich ändernden Bedürfnissen immer wieder neue und passende „Umbauten“ erfordern. Es stehen also jede Menge Aufgaben für die Architekten an und immer wieder sind diese Aufgaben neu und erfordern ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit. Doch wie sind Eltern darauf vorbereitet?

vom „plan“ zum „haus“ - wie schaffen eltern das eigentlich?

Welchen „Plan“ setzen die Eltern um? Machen sie es so, wie sie es selbst erlebt haben? Oder auf gar keinen Fall „so“? Machen sie es so wie ER will oder so wie SIE es willst? Oder machen sie etwas ganz Neues?

Gibt es überhaupt einen Plan? Und wann ist der richtige Zeitpunkt den Plan zu ändern? Welche Probleme tauchen dabei auf? Welche Lösungen werden entwickelt? Und woher nehmen Eltern die Kraft und die Stärke für diese Daueranstrengungen?

probleme und lösungen - wie finden eltern zugang zu den stärken?

Aus Fehlern kann man lernen, doch aus Erfolgen lernt man mehr!

In diesem Elterntaining wollen wir ganz besonders die Stärken von Eltern, aber auch die der Kinder in den Mittelpunkt stellen. Wenn es gilt Familienprobleme zu lösen brauchen wir vor allem Zugang zu unseren Stärken und Fähigkeiten. Wir orientieren uns an allen vorhandenen Ressourcen in der Familie, mit denen wir ein passendes Familienhaus bauen können.

fragen, antworten und lösungen: „stärken im mittelpunkt“©

Um Antworten auf diese Fragen zu geben und gemeinsam mit anderen Eltern Lösungen zu finden, wurde unser Elterntaining „Stärken im Mittelpunkt“© von Ingrid Müller entwickelt und seit 2005 bereits mehrfach erprobt und erfolgreich durchgeführt.

unser elterncoaching: kompetenzenstärkend, ressourcenorientiert, lösungsinteressiert

unser elterncoaching „stärken im mittelpunkt“© wendet sich an alle
väter und mütter...

- * die ihre Elternrolle in der Familie bewusster nutzen möchten
- * die im Umgang mit ihren Kindern auf neue Handlungsmöglichkeiten neugierig sind
- * die wieder mehr Präsenz zeigen wollen, um ihren Kindern Orientierung zu geben
- * die den Familienalltag auf eine förderliche Art und Weise meistern wollen
- * die sich in einer schwierigen Familiensituation befinden und nach Auswegen suchen
- * die an ihrer Erziehungskompetenz zweifeln und wieder mehr Sicherheit gewinnen wollen
- * die eine Verbesserung der Kommunikation innerhalb der Familie anstreben

themen und inhalte unseres elterncoachings „stärken im mittelpunkt“©

Unser Elterncoaching „Stärken im Mittelpunkt“© orientiert sich sehr stark an den Themen, Anliegen und Fragestellungen, die die Mütter und Väter in ihrer jeweiligen Familie und in ihrer individuellen Erziehungssituation am meisten beschäftigen.

Im ersten Treffen werden nach einem gegenseitigen Kennen lernen diese Themen gesammelt und die weiteren Treffen daraufhin abgestimmt.

Für jede/n gilt auch die Frage: „Was soll nach dem Coaching für mich anders sein?“

Unser Elterncoaching ist also kein Programm von der Stange, sondern trägt den unterschiedlichen Bedürfnissen, Interessen und vor allem den jeweiligen Zielen der teilnehmenden Väter und Mütter ganz besonders Rechnung.

Neben den eingebrachten Themen, Anliegen und Zielen der Eltern kann es auch um folgende Fragen gehen:

- * Wie gestalten wir Beziehungen innerhalb der Familie?
- * Welche Regeln sind für unsere Familie gut und sichern die Stabilität des „Familienhauses“?
- * Wann müssen wir Regeln verändern und unser „Haus renovieren“?
- * Welche Rituale geben Sicherheit?
- * Wie stärken wir unseren Selbstwert und den jedes Einzelnen in der Familie?
- * Wie viel Ordnung muss sein?
- * Wann ist Disziplin eher gut, wann eher weniger?
- * Wie äußern wir unsere Gefühle und Bedürfnisse?
- * Wie klären wir Konflikte?
- * Wie feiern wir Erfolge?
- * Was klappt eigentlich ganz gut bei uns?
- * und noch vieles mehr...

in unserem Elterncoaching „Stärken im Mittelpunkt“ © lernen Sie...

- * wie Sie Ihre Stärken und die Stärken Ihrer Kinder bewusster wahrnehmen und erweitern
- * wie Sie Ihre elterlichen Kompetenzen einsetzen
- * wie Sie Ihre elterliche Präsenz steigern
- * wie Sie Ihre Kinder ermutigen, anerkennen und fördern
- * wie Sie neue Perspektiven für die Erziehung nutzen
- * wie Sie Ihren Kindern gute und sinnvolle Grenzen setzen
- * wie Sie Nähe und Distanz ausgewogen regulieren
- * wie Sie sich gegenseitig als Erziehende unterstützen
- * wie Sie respektvoll miteinander umgehen

Doch immer wird der Schwerpunkt darauf liegen hinzuschauen, was denn trotz aller Widrigkeiten gut gelingt, wo Ihre Stärken und die Stärken Ihrer Familienmitglieder liegen, damit auch – und gerade – in stürmischen Zeiten unser „Familienhaus“ Schutz bieten kann.

Methodisches Fundament

Unser Fundament zur Bearbeitung der Themen, Anliegen und Ziele ist der Blick auf die Stärken der Familie und der einzelnen Familienmitglieder.

Wenn wir auf die Stärken von Müttern und Vätern und die der anderen Familienmitglieder bauen, können die Anforderungen, die das Zusammenleben in der Familie an uns stellt, zuversichtlicher bewältigt werden. Dieses Fundament trägt dann das „Familienhaus“ und wird zum Ort wohltuender Begegnung. Denn vor allem die „wohlwollenden“ Beziehungen und die Gewissheit, wichtig und wertvoll zu sein, fördern das Wachstum zu eigenständigen, verantwortungsvollen und liebevollen Menschen.

Wir arbeiten deshalb besonders auf der Basis systemisch-ressourcen-orientierter Modelle und verfügen über langjährige praktische Erfahrung in der Anwendung dieser Konzepte in Familien und Gruppen.

Wir betrachten die Elterngruppe als wertvolle Ressource und laden dazu ein von den vielfältigen Erfahrungen der teilnehmenden Mütter und Väter soviel wie möglich zu profitieren, um für die Zukunft gestärkt zu sein.

„In meiner Praxis und in meinem Leben stelle ich fest, dass Menschen, die sich selbst als Ganzheit erleben und das Gefühl besitzen, selbst etwas wert zu sein, fähig sind, mit allen Herausforderungen des Lebens in schöpferischer und angemessener Weise fertig werden... Wachstum bedeutet, dass das Leben in beständiger Veränderung besteht, und es gibt keine Möglichkeit dies zu unterbinden...“

Virginia Satir

die kurse

gruppengröße

Wir legen Wert auf kleine Gruppen, um intensiv an den jeweiligen Familienthemen arbeiten zu können. Deshalb ist die TeilnehmerInnenzahl begrenzt.

termine/anmeldung

Ein Kurs besteht aus 6 Terminen zu je 1,5 Stunden. Pro Jahr starten mehrere Kurse mit verschiedenen Kurszeiten. So können Sie wählen, welcher Kurs zeitlich am besten zu Ihrem Familienleben passt.

Die Kurstermine entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder Sie nehmen direkt Kontakt zu Ingrid Müller auf.

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne telefonisch, schriftlich, per Fax oder per E-Mail entgegen (siehe Kontakt).

leitung und kontakt

Ingrid Müller

Jahrgang 1959, 1 Kind

Studium an der Fachakademie für Sozialpädagogik, Zusatzqualifikation in Systemisch-familientherapeutischer Pädagogik

Seit 25 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien

Als Erziehungsbeistand und sozialpädagogische Familienhelferin tätig für die Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Hochzoll

Praxis für Psychotherapie (HPG) in Diedorf

Co-Leitung, Beraterin und Fortbildnerin im „Systemischen Institut Volkmar Abt“ Diedorf
www.systemisches-institut.de

Kontakt

Ingrid Müller
Praxis für Psychotherapie (HPG)

Am Ziegelgraben 6
86420 Diedorf

Telefon 08238 - 964 79 54
Mobil 0179 - 981 16 91

ingrid.mueller@staerken-im-mittelpunkt.de
www.staerken-im-mittelpunkt.de

Ingrid Müller
Systemisches Institut Volkmar Abt

Gewerbestr. 2
86420 Diedorf

Telefon 08238 - 53 35
Fax 08238 - 49 58

ingrid.mueller@systemisches-institut.de
www.systemisches-insitut.de