

# Personzentrierte Elternschule „Miteinander leben“

In der heutigen Zeit fühlen sich viele Eltern bei wichtigen Erziehungsfragen allein gelassen und sind unsicher, was für ihr Kind wirklich wichtig ist. Die Personzentrierte Elternschule bietet Müttern und Vätern daher die Gelegenheit, im Austausch mit Fachleuten und anderen Eltern gemeinsam Antworten auf wichtige Erziehungsfragen zu ändern. Im Rahmen der Personzentrierten Elternschule lernen Sie, die Bedürfnisse Ihres Kindes schneller zu erkennen und Ihre eigenen Bedürfnisse gegenüber Ihrem Kind klarer auszudrücken. Auf diese Weise können Sie eine liebevolle und tragfähige Beziehung zu Ihrem Kind aufbauen. Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind bildet wiederum die Grundlage für ein erfülltes und harmonisches Familienleben. Unser achtwöchiges Kursangebots bietet Ihnen Woche für Woche zwei Stunden lang die Gelegenheit, sich mit Eltern und Fachleuten zu wichtigen Erziehungsfragen auszutauschen und neue Erkenntnisse durch praktische Übungen zu vertiefen. Die Personzentrierte Elternschule richtet sich an alle Eltern unabhängig vom Alter ihrer Kinder und an werdende Eltern.



Die Personzentrierte Elternschule behandelt folgende acht Themenbereich:

## **Beim Erziehen spielt immer auch die eigene Kindheit mit**

Wie sind meine eigenen Eltern mit mir als Kind umgegangen?

Wie wirken sich diese Erfahrung auf meinen Umgang mit meinem Kind aus?

## **Wissen fördert Verständnis**

Welche Bedürfnisse hat mein Kind? Wie kann ich sein Verhalten richtig deuten?

## **(Über-)Leben als Eltern**

Welche Bedürfnisse habe ich selbst? Was tut mir selbst gut?

Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen?

## **Verständnis fördert das Miteinander**

Wie kann ich Konflikten mit meinem Kind durch „aktives Zuhören“ vorbeugen?

## **Wenn ich klar bin, bin ich glaubwürdig**

Wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse gegenüber meinem Kind in Form von „Ich-Botschaften“ klarer ausdrücken?

## **Wie setze ich Grenzen? Wie lasse ich Raum?**

Was bedeuten Grenzen? Wie kann ich meinem Kind Grenzen setzen, ohne dass ich es bestrafen muss. Wie verhalte ich mich gegenüber meinem Kind konsequent?

## **Regeln erleichtern das Miteinander**

Wie kann ich mit meinem Kind zusammen durch einen „Familienrat“ verbindliche Regeln vereinbaren?

## **Miteinander leben**

Welche neuen Ideen habe ich im Rahmen der Personzentrierte Elternschule gesammelt?

Worin fühle ich mich bestätigt?

## **Wofür steht „Personzentriert“?**

Die Personzentrierte Elternschule basiert auf den Erkenntnissen des Pädagogen und Psychologen Carl Rogers. Er fand heraus, dass Einfühlungsvermögen, Wertschätzung und Aufrichtigkeit Grundvoraussetzungen für eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern sind. Auf Basis des Personzentrierten Ansatzes lernen Eltern, ihre eigenen Stärken gezielt einzusetzen, um eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihren Kindern aufzubauen.

## **Qualifikation der KursleiterInnen**

Alle KursleiterInnen haben bei der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie eine zertifizierte Fortbildung zur Durchführung der Personzentrierten Elternschule absolviert. Zudem verfügen sie über fundierte Kenntnisse im Personzentrierten Ansatz. Durch ihre Ausbildung und Berufspraxis sind sie geschult, Gruppen professionell zu leiten.