

Das FamilienTeam-Elterntaining im Überblick

FamilienTeam® ist ein wissenschaftlich begründeter Kurs für Eltern zur Stärkung der Erziehungskompetenz und der Eltern-Kind-Beziehung. Alle Eltern geben ihr Bestes und vieles läuft in Familien sehr gut. Aber alle Eltern kennen auch Stress und Unsicherheit im Familienalltag. Hierzu bietet das FamilienTeam® einige überraschende Werkzeuge und Handlungsalternativen an, die eins zu eins in die Praxis umgesetzt werden können. Der Familienalltag wird dadurch einfacher und das FamilienTeam® von allen Familienmitgliedern als bereichernd erlebt.

Es ist eine der schönsten und zugleich herausforderndsten Aufgaben des Lebens, ein Kind zu einem selbstbewussten, toleranten und glücklichen Menschen zu erziehen. Eltern, die in ihrer Erziehung selbstsicher sind, können diese Stärke und Sicherheit an ihre Kinder weitergeben, die dann selbstbewusst im Leben stehen. Wie Sie diese Herausforderung humorvoll und gelassen bestehen können und dabei das eigene Wohlergehen nicht

aus dem Blick verlieren, ist das Abenteuer dieses Kurses. Die wichtigsten Grundlagen des Kurses sind das Erlernen neuer kommunikativer Fähigkeiten, das Einüben einer wertschätzenden Grundhaltung, das Wahrnehmen und der neue Umgang mit eigenen und fremden Grenzen sowie das Verstehen von Emotionen.

Der gesamte Elternkurs umfasst 9 Einheiten à 3 Stunden und behandelt in jeder Einheit ein wohlbekanntes Thema der Erziehung. Der Schwerpunkt der Kursdurchführung liegt im intensiven Interaktionstraining in kleinen Untergruppen, also im Lernen und Üben von wirksamen Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten. Für jede Einheit und Situation gibt es einen Leitfaden, den sogenannten Kompass, der Stück für Stück durch diese Situation führt. Positive Veränderungen im eigenen Verhalten stellen sich nach kurzer Zeit ein und der Kompass geht in Fleisch und Blut über. FamilienTeam® macht Spaß.

8. Konflikte zwischen Kindern begleiten

7. Akute Konflikte angehen

6. Probleme langfristig lösen

5. Liebevoll Grenzen setzen

4. Mit den Gefühlen des Kindes umgehen

3. Die Kooperation gewinnen

2. Beachtung und Anerkennung schenken

1. Meine Erziehungsziele



Wie Eltern Ihre Kinder beeinflussen können

Inhalte der einzelnen Einheiten

Einheit 1 : Der persönliche Kompass und Pausenknopf

Die eigenen Erziehungs- und Beziehungsziele bewusst machen und klären. In der Erziehung sicher sein und diese Stärke an die Kinder weiter geben.

Einheit 2: Aufmerksamkeit und Beachtung schenken

Sich selbst, das Kind (und den Partner) mit Wohlwollen, Liebe und Vertrauen zu betrachten. Lob und Anerkennung so aussprechen, dass das Selbstvertrauen des Kindes wächst. Eine innige Beziehung zum Kind zu schaffen und bewahren. Gut für sich selbst sorgen und immer wieder auftanken.

Einheit 3: Die Kooperation des Kindes gewinnen

Aufforderungen positiv formulieren. Dem Kind eigene Bedürfnisse und Grenzen so mitteilen, dass sie keinen Widerstand hervorrufen und das Kind wirklich zuhört.

Einheit 4: Umgang mit unangenehmen Gefühlen des Kindes

Emotionscoaching. Feinfühlig auf die Gefühle der Kinder eingehen – so dass sie sich wirklich verstanden fühlen und unangenehme Gefühle abflauen können. Dem Kind helfen, eigene Lösungen zu finden, wenn es wütend, traurig, verletzt oder ängstlich ist.

Einheit 5: Liebevoll, aber bestimmt Grenzen setzen

Innerlich klar werden und konsequent handeln. Dem Kind Wahlmöglichkeiten für sein Bedürfnis anbieten.

Einheit 6: Probleme langfristig lösen

Die wohlbekannten Dauerbrenner. Ärger beim Zähneputzen, die Sachen im Hausflur verstreut. Verstehen was dahintersteckt und dann mit Offenheit für neue Ideen eine für alle interessante Lösung finden.

Einheit 7: Akute Konflikte angehen

Eskalationen werden sicher weniger, aber bleiben auch beim besten Elterstraining der Welt nicht aus. Gefühle des Kindes akzeptieren, aber nicht sein ganzes Verhalten. Sich gemeinsam gegen das akute Problem verbinden und eine für alle gangbare Lösung finden.

Einheit 8: Konflikte zwischen Kindern begleiten

Geschwisterbande stärken und Kinder so beachten, dass es nicht zu Rivalitäten kommt. Und wenn es mal doch funkt, dann gibt es eine wunderbare Anleitung zum Begleiten von Streitigkeiten zwischen Kindern.

Einheit 9: Ein Elternteam bilden

Ein Elternteam bilden, sprich: miteinander erziehen und nicht gegeneinander. Und auch klar mitteilen, wie ich mich am besten unterstützt fühle vom Partner in der Erziehung. Das geht auch mit Großeltern, Lebenspartner, Patentanten und allen anderen, die mich in der Erziehung meines Kindes unterstützen.



Das Programm FamilienTeam® wurde an der Ludwig-Maximilians-Universität München von Dr. Johanna Graf und Prof. Dr. Sabine Walper entwickelt. Grundlagen des Trainings sind neueste Ergebnisse der Familiensystemtheorie, Bindungstheorie und neuere Befunde zur Emotionsregulation. FamilienTeam® wird an der Ludwig-Maximilians-Universität München laufend evaluiert. Die wissenschaftliche Überprüfung der Effektivität, die intensive Trainerausbildung und regelmäßige Supervision stellen die hohe Qualität des Programms sicher. FamilienTeam® eignet sich für alle Erwachsenen, die in Erziehungsverantwortung stehen, also Mütter, Väter, Alleinerziehende, Paare, Stief- oder Pflegeeltern oder Großeltern.

Sie haben noch Fragen? Kontaktieren Sie uns gerne!