

Webinar-Handout

Incl. Quiz



3 *Geheimnisse*

eines harmonischen Familienalltags



 *by Franziska Volland*



HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich bin Franziska, deine Reisebegleiterin zu einem **harmonischen Familienalltag**.

Als Erzieherin begleite ich seit 20 Jahren Familien **im Alltag** und in **stressigen und schwierigen Situationen**. Deine Herausforderungen und Stolpersteine kenne ich daher sehr gut.

Ziel dieses Webinars ist es, dir **mehr Selbstsicherheit** im Bezug auf die Erziehung deiner Kinder zu vermitteln. **Probleme und Schwierigkeiten** zu haben ist nämlich **normaler**, als die meisten Eltern denken. Und es sagt eben erstmal nichts darüber aus, ob du eine gute Mutter oder ein guter Vater bist.

Stell dir deine Familie vor, wie ein **Segelboot auf stürmischer See**: Grundsätzlich dafür geeignet aber man sollte als Skipper schon **wissen, was zu tun ist**, sonst wird es ungemütlich! Bist du bereit für eine ganz besondere Reise? Dann lass uns die **Segel setzen**...

Franziska 



Meine Vision? Erziehung mit Vision!

...weil wir die **Kinder von heute** nicht mit einer **Erziehung von gestern** auf die **Herausforderungen von morgen** vorbereiten können!



Erziehungsfrust hat viele Gesichter

Mach doch
einmal, was ich
dir sage!



Du bist hier in meinem Webinar gelandet, weil du in irgendeiner Form von deinen Kindern oder deiner Elternrolle genervt oder belastet bist. Und bevor wir hier thematisch einsteigen ist es mir sehr wichtig zu betonen, dass Erziehungsfrust ein sehr weit verbreitetes Phänomen ist. Viele Eltern verspüren den Druck, es besonders gut machen zu müssen bzw. haben das dauerhafte Gefühl oder die Befürchtung als Eltern nicht gut genug zu sein. **Dass viele Eltern sich gestresst fühlen hat Gründe und diesen Gründen kann und sollte man begegnen!**

Schwierigkeiten Grenzen zu setzen

Erschöpfung

Verunsicherung

Häufige Gefühlsausbrüche

Ratlosigkeit

Aggression

Frustration

Bewertung von Außen

Geschwisterstreit

Stress & Streit

Erziehung hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Viele Eltern möchten ihre Kinder genau nicht so erziehen, wie sie erzogen wurden. Das liegt daran, dass viele jetzige Erwachsene für sich erkannt haben, dass die Erziehungsziele und -maßnahmen ihnen nicht gut getan haben und sogar negative Spuren hinterlassen haben.

Heute weiß man dieses subjektive Gefühl auch durch die Wissenschaft bestätigt: Die stark verhaltensorientierten und auf Trennung basierenden Erziehungsmethoden haben bei vielen Menschen zu einem sogenannten statischen Selbstbild geführt. Perfektionismus und innerer Leistungsdruck sind häufig die Folge.

Gründe für Erziehungsfrust



Wer als Kind häufig vermittelt bekommen hat "zu viel" oder zu anstrengend zu sein und befürchten musste, als Strafe weggeschickt zu werden, entwickelt eine sogenannte "unsichere Bindungsrepräsentation". Anders ausgedrückt, Menschen die als Kinder nicht sie selbst sein durften, können sich auch später in ihren Beziehungen nicht fallen lassen, weil sie immer befürchten wieder "weggeschickt" zu werden.

Diese ständige Unsicherheit ist ein wichtiger Grund für Erziehungsfrust. Emotional nicht aus den Vollen schöpfen zu können, kann auf lange Sicht sehr anstrengend sein und zu vielen weiteren Problemen führen.

Ein anderer wichtiger Grund für Erziehungsfrust ist, dass der Wille vieler Eltern zwar da ist etwas zu verändern, aber das Wissen und die Skills fehlen bzw. nur oberflächlich und unzureichend verinnerlicht sind. Wenn die Zeiten dann stressig werden, greifen wir eben psychologisch gesehen eher auf das zurück, was wir am besten kennen und das ist eben wiederum, das Erlernte aus unserer Kindheit.

Dadurch wechseln viele Eltern häufig von der beziehungs- auf die Verhaltensebene und das führt auch wieder zu vielen Konflikten und Auseinandersetzungen.

Kommt dir das bekannt vor?

**Dann mach jetzt Schluss mit Erziehungsfrust und
entwickle deine empathischen Führungsqualitäten.
Damit deine Kinder gerne auf dich hören!**





Dein Weg zu empathischer Führung

Schritt #1

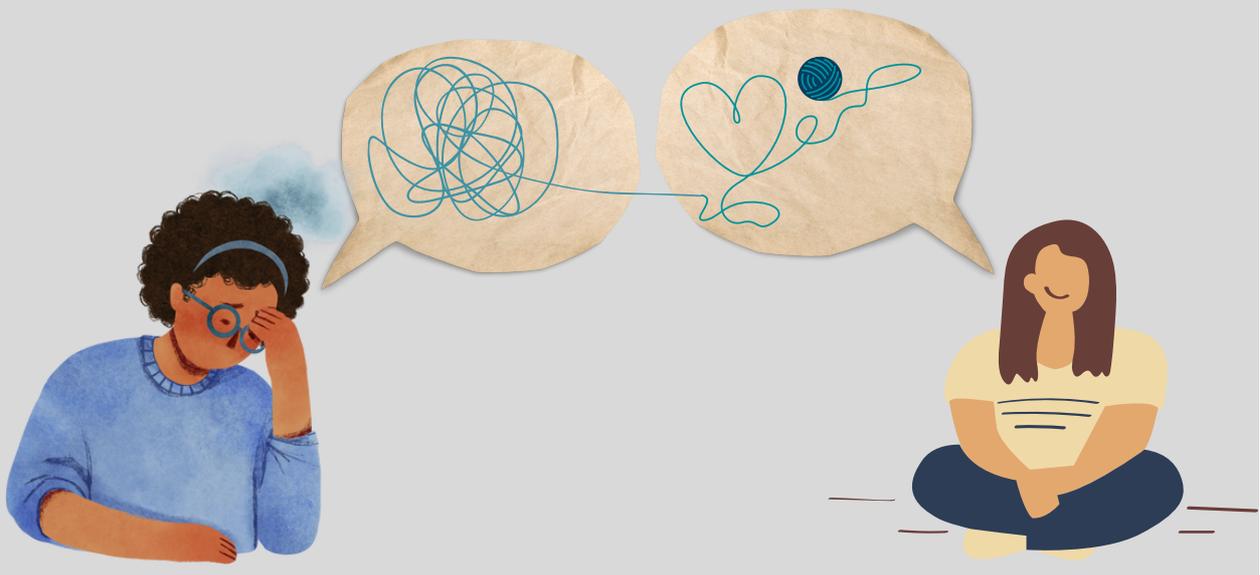


Analysiere deine Situation: Gehe die Aussagen des Erziehungsquiz auf der nächsten Seite durch und stelle fest, welche Aspekte einer beziehungsstarken Bezugsperson du bereits erfüllst und an welchen du schauen kannst, was du noch ergänzen darfst. Schätze außerdem für jede Aussage im Quiz die Zahl auf einer Skala von 1-10 ein, wie gut du in diesem Bereich bereits bist. So bekommst du ein differenzierteres Bild über deine Beziehungsstärke im Bezug auf die Erziehung deiner Kinder. Als Eltern könnt ihr euch über eure Werte austauschen und sehen, wo ihr euch bereits gut ergänzt und wo Handlungsbedarf besteht.

Schritt #2



Baue deine Skills auf: Überlege dir im nächsten Schritt wie du die Aspekte weiter ausbauen kannst. Was willst du konkret verändern, um deinen Erziehungsstil in Richtung empathischer Führung auszubauen. Hinweise darauf, was du tun kannst, findest du in der Testauswertung.



Erziehungssquiz

Wie gut sind deine empathischen Führungsskills?

-  Mir sind meine Fähigkeiten und Kompetenzen bewusst und ich setze sie bei der Erziehung meiner Kinder ein
-  Ich weiß, wie ich mich erholen und meine Kräfte aufladen kann & tue das auch
-  Ich habe Strategien mit Gefühlen umzugehen, die durch ein bestimmtes Verhalten meines Kindes ausgelöst werden
-  Ich weiß, welche Herausforderungen die Erziehung meines Kindes/ meiner Kinder für mich mit sich bringt
-  In schwierigen Situationen weiß ich wie ich handeln möchte & halte mich an meinen Plan
-  bei überkochenden Gefühlen bleibe ich ruhig und navigiere durch den Konflikt
-  Meine Kinder wenden sich an mich, wenn sie Hilfe und Unterstützung brauchen
-  Ich habe in meinem Umfeld Menschen, die im Bezug auf Erziehung eine ähnliche Einstellung haben und mich unterstützen
-  Mir ist bewusst welche Prägungen aus meiner eigenen Kindheit zu Herausforderungen im Umgang mit meinem Kind werden können
-  Ich habe meine Erziehungsziele klar vor Augen und wirke darauf hin
-  Ich weiß, welche Folgen meine erzieherischen Handlungen haben
-  Ich kenne meine Werte, auf deren Grundlage ich meine Entscheidungen treffe
-  Mit Gefühlen wie Schuld oder Scham kann ich offen und gelassen umgehen
-  Ich erinnere mich gerne an meine Kindheit und schöpfe daraus Kraft
-  im Alltag mache ich klare Ansagen und meine Kinder hören auf mich



Auswertung

Wie gut sind deine empathischen Führungsskills?

Punkte

Wenig Punkte bei gelb: Was ist dir wichtig?

Nimm dir einmal Zeit, um dir klar zu machen, was dir wichtig ist. So hältst du deinen Blick auf deine Ziele und Werte fokussiert und kannst dich besser mit deinen Erziehungspartner:innen abstimmen. Außerdem agierst du so klar und selbstsicher, was es deinen Kindern leichter macht, auf dich zu hören. Die Erwachsenen müssen den Weitblick haben, um durch schwierige Situationen hindurchz navigieren zu können. Dein Kind spürt, ob du einen Plan hast oder nach "Trial and Error" vorgehst! Beantworte dir folgende Frage: **Warum sollte dein Kind auf dich hören?**

Punkte

Wenig Punkte bei rot: Welche Bedürfnisse sind momentan unerfüllt?

Unerfüllte Bedürfnisse sind häufig der Grund für Konflikte. Bedürfnisse finden aber auf verschiedenen Ebenen statt und sind deshalb nicht immer leicht zu identifizieren. Versuche zu verstehen, welche Bedürfnisse hinter dem jeweiligen Verhalten stecken. Die meisten Eltern sind sehr schlecht darin sowohl ihre eigenen, als auch die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erkennen. Schlicht weil sie es nie gelernt haben! Dabei ist es wichtig die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Grundsatz zu kennen und in konkreten Situationen identifizieren zu können. Frage dich dazu: **Was steckt hinter dem Verhalten meines Kindes? Welches Bedürfnis versucht mein Kind sich gerade zu erfüllen?**

Punkte

Wenig Punkte bei lila: Übe in der Beziehung zu bleiben

Um zu vermeiden, dass du von der Beziehungs- auf die Verhaltensebene rutschst, musst du genau wissen, wie du wann reagieren willst. Damit du dich selbst reflektieren kannst. Mache dir bewusst an welchen Stellen du aus der Beziehung zu deinem Kind gehst. Frage dich: **Wie will ich handeln, wenn es drauf ankommt?**



Familienbande Programm

Die 3-Anker-Formel für einen harmonischen Familienalltag

Anker #1 für schwieriges Verhalten:



- Nicht das Verhalten verurteilen
- sondern wertorientiert agieren
- Mehr Selbstsicherheit im Bezug auf das eigene Handeln

**Deine
Erziehungsvision**

 kein Streit mehr mit Erziehungspartner:innen

 Sondern Klarheit und Zusammenhalt im Erziehungsteam

 kein Grübeln mehr, ob man jetzt richtig oder falsch gehandelt hat

 Innere Klarheit und Authentizität in deiner Kommunikation und deinem Handeln

Anker #2 für stürmische Zeiten im Alltag:



- Unerfüllte Bedürfnisse schnell erkennen
- ein Gefühl für die Bedürfnisse in der Familie entwickeln
- Weniger Konflikte, weil du klarer und schneller agierst

**Die
PASTA-Formel**

 Kein Versinken in Hilflosigkeit mehr

 Sondern strukturiertes Vorgehen, um die Situation zu entschlüsseln

 Keine Wut auf sich selber, weil du mal wieder nicht weißt, was jetzt gerade zu tun ist

 Schnelle und gezielte Handlungsfähigkeit

Familienbande Programm

Die 3-Anker-Formel für einen harmonischen Familienalltag

Anker #3 Dein Anker für dein
erzieherisches Handeln:

- Schritt für Schritt- Anleitungen für herausfordernde Situationen
- Bindungs-und bedürfnisorientiertes Handeln anstatt trennende Erziehungsmethoden

Beziehungsorientierte Erziehungsmethoden

✦ Keine Unsicherheiten in heiklen Situationen mehr

♥ Sondern klar definierte Schritte, auf die sich alle verlassen können

✦ Keine "mal so, mal so"-Entscheidungen mehr, die dein Kind verwirren

♥ Beziehungsstärkende Handlungsanweisungen, die die Situation beruhigen



Exklusiver Preis
299 Euro

Das will ich!

