



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Gestärkt im Alltag

Teil 1: Muss ich mir Sorgen um mich machen?

Burnout-Prävention für gestresste Eltern



für Eltern aus dem Stadt- und Landkreis Karlsruhe sowie Calw

Zur Elterngruppe

Es gibt unzählige Gründe, wodurch Eltern an ihre Belastungsgrenze kommen können.

Der Alltag mit kleinen Kindern lässt manchmal nicht mehr viel Luft für die eigenen Bedürfnisse. Die Kleinen brauchen uns und können noch nicht gut zurückstecken.

Aber auch der Alltag mit gefühlsintensiven, mit behinderten oder kranken Kindern, mit Kindern, die viel Aufmerksamkeit brauchen oder besondere Bedürfnisse haben, fordert manchmal immens viel ab.

Oder wenn die Eltern pflegebedürftig sind, es einen Todesfall im engeren Umfeld gibt, wenn außer der Arbeit mit den Kindern noch eine Wohnung renoviert werden will – das alles zehrt an den Kräften, oder oder oder...

Spätestens dann, wenn der Geduldsfaden mit den Kindern nur noch hauchdünn ist, wir uns dauerhaft angespannt fühlen oder den Eindruck haben nur noch zu funktionieren, ist es Zeit, dass wir uns ein wenig mehr um unser inneres Gleichgewicht zu kümmern. Sonst laufen wir Gefahr, dass wir von einem Tag auf den anderen gar nicht mehr belastbar sind und es uns komplett aushebelt.

**Gerade dann,
wenn Du KEINE Zeit hast,
um innezuhalten und
Dich mit Deinen eigenen Bedürfnissen
und Belastungen zu beschäftigen,
ist es meist höchste Zeit,
Dir die Zeit dafür zu nehmen!**

In dieser Elterngruppe wollen wir Euch einladen,

- eine kleine Standortbestimmung für Euch selbst vorzunehmen
- euch damit zu beschäftigen wie es um Euren eigenen Energie-Haushalt bestellt ist und wie Ihr wieder mehr auftanken könnt
- zu erfahren, welche Ansatzpunkte Euch helfen können, um aus einer Abwärtsspirale herauszukommen und
- eventuelle erste Schritte für Euch zu herauszufinden.

Dazu gibt es Input und erste Anregungen zur Eigenreflexion.

Bitte beachtet:

Dieser Kurz-Workshop ist konzipiert für ein erstes „Reinschnuppern“ ins Thema und ist als Einstieg für den Eltern-Workshop „gestärkt im Alltag“ geeignet. Er gibt einen Überblick über die Themen, die in „gestärkt im Alltag“ behandelt werden.

Meldet Euch bei Fragen gerne!

Dieses Angebot richtet sich an alle Eltern, die an ihrer Belastungsgrenze angekommen sind und wieder in ihre Kraft kommen wollen.

Wann? (2 Termine)

Fr 17.11. von 20-22 Uhr

+ Mi 26.11. von 19:30 – 21:30 Uhr

Ort (online)

Die online-Termine finden über das Tool alfaview statt.

Mit meiner Anmeldung versichere ich, dass ich keine Mitschnitte und Aufzeichnungen machen werde.

Kosten?

Die Elterngruppe ist kostenlos...

... für Eltern in besonderen Lebenssituationen, z.B. getrennt Lebende, Patchwork- und Regenbogenfamilien, Familien mit ADHS, Hochbegabung, Autismus, behinderten, kranken oder pflegebedürftigen Familienmitgliedern, von Unfall / Tod betroffene Familien, Mehrlingseltern, Eltern mit Migrationshintergrund, erschöpfte, niedergeschlagene, finanziell / anders stark belastete Eltern u.v.m..

Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Geht es Dir auch so?

- Empfindest Du den Alltag auch als extrem anstrengend?
- Sehnst Du Dir morgens bereits den Abend herbei?
- Hast Du das Gefühl, nur noch zu „funktionieren“?
- Nimmt der Stress immer mehr zu?
- Gelingt es Dir zunehmend weniger, Dich zu entspannen, selbst WENN Du denn mal Zeit dafür hast?
- Ist das Miteinander mit Deinen Kindern zunehmend schwieriger oder belasteter?
- Ist Dir manchmal alles einfach nur zu viel?
- Kannst du schon gar nicht mehr ein- oder durchschlafen?
- Droht der Überblick verloren zu gehen?
- Willst Du Austausch mit anderen Eltern, denen es ähnlich geht?

Dann bist Du in dieser Elterngruppe vermutlich genau richtig. :-)

Kursleitung

Maren de Klerk ist Dipl.-Psychologin, Systemische Familientherapeutin (SG) und Paartherapeutin (GiPP) mit Fort-/Weiterbildungen in Traumatherapie, Mediation und Transaktionsanalyse. Schwerpunkte ihrer Arbeit bilden

- Team- und Coachings
- Einzel-, Familien- und Paartherapien
- Supervisionen
- Fortbildungen (z.B. zu den Themen Leitung, systemische Beratung, systemisches Handeln im beruflichen



Alltag, Umgang mit Konflikten, Grenzen setzen, Umgang mit verhaltensorientierten Kindern, Burnout, usw.)

Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen (18 und 20 Jahre) in Karlsruhe.

Anmeldung und Fragen?

Bei Interesse wendet Euch gerne an:

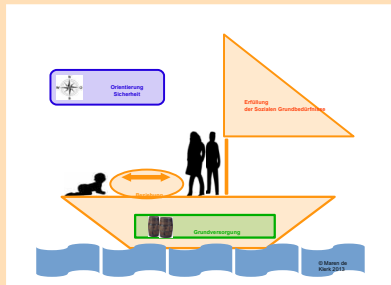
Maren de Klerk
0721 / 499 06 48

maren.deklerk@dialog-weise.de
www.dialog-weise.de

(Ich bin leichter über Mail erreichbar)

erMUTigende Erziehung

**konsequent
und
liebervoll**



**für Eltern aus dem
Stadt- und Landkreis
Karlsruhe bzw. Calw**



Mit Kindern sind wir so beansprucht und eingespannt, dass wir nicht mehr so gelassen reagieren können wie wir es eigentlich von uns gewohnt sind.

Wenn es mit den Kindern dann auch noch etwas stressiger wird und Diskussionen oder Verweigerung an der Tagesordnung sind, raubt uns das oft den letzten Nerv.

Wie wir aus diesen Teufelskreisen von Machtkampf, Diskussion oder Rumgekasper herauskommen können, warum die Kinder dieses Verhalten zeigen und wie sich das Ganze etwas besser einspielen kann, das wird uns in diesem Kurs beschäftigen.

Die Kurse sind für Eltern von
Kindern zwischen 3 und 11 Jahren

Geht es dir auch so?

- Wünschst du dir einen entspannteren Alltag mit deinem Kind?
- Belasten das ständige Rumgeschreie oder die dauernden Diskussionen die Stimmung zu Hause sehr?
- Willst du verstehen, warum dein Kind 'stört'?
- Willst du Anregungen wie du anders reagieren kannst?
- Fragst du dich bei all dem Stress im Alltag: Und wo bleibe ich selbst?
- Willst du sehen, dass du mit diesen alltäglichen Kämpfen nicht alleine dastehst?

Der Kurs 'erMUTigende Erziehung' ist konzipiert für Eltern, die sich einen entspannteren Alltag mit ihren Kindern wünschen und hierfür Impulse und Anregungen erhalten wollen.

Zitate: Nach dem Kurs

Geli F.: „Im Kurs habe ich gemerkt, wie tolle Kinder ich habe und wie viel ich doch schon gut mache.“

Thomas L.: „Ich schreie jetzt viel weniger herum. Die Stimmung zu Hause ist dadurch viel besser.“

Annika A.: „Es tut so gut zu hören, dass es bei anderen genauso ist wie bei uns zu Hause. Und ich komme erst gar nicht mehr so leicht in Stresssituationen.“

Anna G. „Der Kurs hat mir die Tür geöffnet, um meine Kinder besser verstehen zu können.- Warum sie so sind / sich so verhalten und wie ich damit umgehen kann.“

Felix S.: „Ich hätte nicht gedacht, dass das so viel mit Projektmanagement zu tun hat. Es gibt viele Parallelen, das ist echt spannend.“

Wann?

online: mittwochs von 8:30 – ca. 11 h
Mittwoch 07.01. | 14.01. | 21.01. |
28.01. | 04.02. und 11.02.2026

Wo?

Die online-Kurse finden über das Tool alfaview statt.

Mit meiner Anmeldung versichere ich, dass Gesprochenes nicht nach außen getragen wird und keine Mitschnitte gemacht werden.

Kosten?

Die Elterngruppe ist kostenlos...

... für Eltern in besonderen Lebenssituationen, z.B. getrennt Lebende, Patchwork- und Regenbogenfamilien, Familien mit ADHS, Hochbegabung, Autismus, behinderten, kranken oder pflegebedürftigen Familienmitgliedern, von Unfall / Tod betroffene Familien, Mehrlingseletern, Eltern mit Migrationshintergrund, erschöpfte, niedergeschlagene, finanziell / anders stark belastete Eltern u.v.m..

Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Die Leiterin

Maren de Klerk ist Dipl.-Psychologin, Systemische Familientherapeutin, Paartherapeutin, Supervisorin, Team- und Coachingscoach. Sie ist ausgebildete Elternkursleiterin für die Elternkurse KESS erziehen® und Starke Eltern – Starke Kinder®.

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind:

- Elternberatung und Elterncoaching
- Einzel-, Familien- und Paartherapie
- Teamcoachings und Supervisionen
- Fortbildungen (z.B. Leitungs-Workshops, systemische Beratung, Umgang mit Konflikten, Burnout, Kommunikation, Grenzen setzen, Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern), u.a.



Maren de Klerk wohnt mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen (18 und 20 Jahre) in Karlsruhe.

Anmeldung und Fragen?

Bei Interesse wendet Euch gerne an:

Maren de Klerk

0721 / 499 06 48

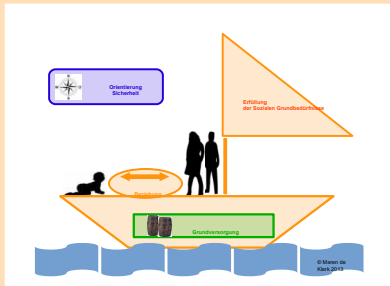
maren.deklerk@dialog-weise.de

www.dialog-weise.de

(Ich bin leichter über Mail erreichbar)



erMUTigende Erziehung im Alltag verankern



**für Eltern aus dem
Stadt- und Landkreis
Karlsruhe bzw. Calw**



Mit Kindern sind wir so beansprucht und eingespannt, dass wir nicht mehr so gelassen reagieren können wie wir es eigentlich von uns gewohnt sind.

Viele von uns wissen, dass es hilft, wenn wir die Signale der Kinder deuten können und merken, was diese brauchen – auch wenn wir das Verhalten unseres Kindes in dem Moment nicht akzeptieren können.

Hier hilft es manchmal, sich Anregungen von anderen zu holen oder auch die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, um wieder anders reagieren zu können. Dazu soll es in diesem Workshop die Gelegenheit geben.

**Der Workshop ist für Eltern von
Kindern zwischen 3 und 10 Jahren**

Geht es dir auch so?

- Wünschst du dir einen entspannteren Alltag mit deinem Kind?
- Belasten das ständige Rumgeschreie oder die dauernden Diskussionen die Stimmung zu Hause sehr?
- Willst du verstehen, warum dein Kind 'stört'?
- Willst du Anregungen wie du anders reagieren kannst?
- Fragst du dich bei all dem Stress im Alltag: Und wo bleibe ich selbst?
- Willst du sehen, dass du mit diesen alltäglichen Kämpfen nicht alleine dastehst?

Dann könnte dieser Workshop für dich genau passen.

Dieser Workshop richtet sich zum einen an Eltern, die an dem Kurs 'erMUTigende Erziehung' bereits teilgenommen haben und die dort gewonnene Haltung festigen und im Alltag verankern wollen bevor sie sich wieder verliert.

Zum anderen ist er für Eltern gedacht, die sich bereits mit dem Thema Erziehung beschäftigt haben und zu bestimmten Punkten gerne noch Impulse hätten.

Für diejenigen, die sich mit Erziehung noch nicht weiter beschäftigt haben, empfiehlt sich auf jeden Fall erst die Teilnahme am Elternkurs „erMUTigende Erziehung“. Denn hier wird ausführlicher darauf eingegangen, was es für einen entspannteren Alltag braucht.

Anmeldung und Fragen?

Bei Interesse wendet Euch gerne an:

Maren de Klerk
0721 / 499 06 48

maren.deklerk@dialog-weise.de
www.dialog-weise.de

(Ich bin leichter über Mail erreichbar)

Wann?

Online-Workshop mittwochs und donnerstags vor- und nachmittags

Mi 21.01. von 11:15 - 13:15 Uhr |
Do 12.03. von 8:30-10:30 h und
Mi 20.05. von 8-10 h und/oder
Mi 11.02. | 15.04. und 15.04.
jeweils von 17 - 19 Uhr

Der online-Workshop findet über das Tool alfaview statt.

Mit meiner Anmeldung versichere ich, dass Gesprochenes nicht nach außen getragen wird und keine Mitschnitte gemacht werden.

Kosten?

Die Elterngruppe ist kostenlos...

... für Eltern in besonderen Lebenssituationen, z.B. getrennt Lebende, Patchwork- und Regenbogenfamilien, Familien mit ADHS, Hochbegabung, Autismus, behinderten, kranken oder pflegebedürftigen Familienmitgliedern, von Unfall / Tod betroffene Familien, Mehrlingseltern, Eltern mit Migrationshintergrund, erschöpfte, niedergeschlagene, finanziell / anders stark belastete Eltern u.v.m..

Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Die Leiterin

Maren de Klerk ist Dipl.-Psychologin, Systemische Familientherapeutin, Paartherapeutin, Supervisorin, Team- und Coachingscoach. Sie ist ausgebildete Elternkursleiterin für die Elternkurse KESS erziehen® und Starke Eltern – Starke Kinder®.

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind:

- Elternberatung und Elterncoaching
- Einzel-, Familien- und Paartherapie
- Teamcoachings und Supervisionen
- Fortbildungen (z.B. Leitungs-Workshops, systemische Beratung, Umgang mit Konflikten, Burnout, Kommunikation, Grenzen setzen, Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern), u.a.



Maren de Klerk wohnt mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen (18 und 20 Jahre) in Karlsruhe.

Leitung

Maren de Klerk ist Systemische Familientherapeutin (SG) und Paartherapeutin (GiPP) mit Fort-/ Weiterbildungen in Mediation, Transaktionsanalyse und Traumatherapie. Schwerpunkte ihrer Arbeit bilden Team- und Leistungscoachings, Supervisionen sowie Einzel-, Familien- und Paartherapien. Fortbildungen hält sie z.B. zu den Themen Leitung, Gesprächsführung, systemisches Handeln, Umgang mit Konflikten, Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern, Burnout, usw.. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen (17 und 20 Jahre alt) in Karlsruhe.



Dieses Angebot richtet sich an alle Eltern, die an ihrer Belastungsgrenze angekommen sind und wieder in ihre Kraft kommen wollen.

Wann? (2 Termine)

Fr 17.11. von 20-22 Uhr
+ Mi 26.11. von 19:30 – 21:30 Uhr

Ort (online)

Die online-Termine finden über das Tool alfaview statt.

Mit meiner Anmeldung versichere ich, dass ich keine Mitschnitte und Aufzeichnungen machen werde.

Kosten?

Die Elterngruppe ist kostenlos...

... für Eltern in besonderen Lebenssituationen, z.B. getrennt Lebende, Patchwork- und Regenbogenfamilien, Familien mit ADHS, Hochbegabung, Autismus, behinderten, kranken oder pflegebedürftigen Familienmitgliedern, von Unfall / Tod betroffene Familien, Mehrlingseletern, Eltern mit Migrationshintergrund, erschöpfte, niedergeschlagene, finanziell / anders stark belastete Eltern u.v.m..

Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Gestärkt im Alltag

**Teil 1: Muss ich mir Sorgen um mich machen?
Burnout-Prävention für gestresste Eltern**



für Eltern aus dem Stadt- und Landkreis Karlsruhe sowie Calw

Anmeldung und Fragen?

Bei Interesse wendet Euch gerne an:

Maren de Klerk
0721 / 499 06 48
maren.deklerk@dialog-weise.de
www.dialog-weise.de

(Ich bin leichter über Mail erreichbar)

Zur Elterngruppe

Es gibt unzählige Gründe, wodurch Eltern an ihre Belastungsgrenze kommen.

Der Alltag mit kleinen Kindern lässt manchmal nicht mehr viel Luft für die eigenen Bedürfnisse. Die Kleinen brauchen uns und können noch nicht gut zurückstecken.

Aber auch der Alltag mit gefühlsintensiven, mit behinderten oder kranken Kindern, mit Kindern, die viel Aufmerksamkeit brauchen oder besondere Bedürfnisse haben, fordert manchmal immens viel ab.

Oder wenn die Eltern pflegebedürftig sind, es einen Todesfall im engeren Umfeld gibt, wenn außer der Arbeit mit den Kindern noch eine Wohnung renoviert werden will – das alles zehrt an den Kräften, oder oder oder...

Spätestens dann, wenn der Geduldsfaden mit den Kindern nur noch hauchdünn ist, wir uns dauerhaft angespannt fühlen oder den Eindruck haben nur noch zu funktionieren, ist es Zeit, dass wir uns ein wenig mehr um unser inneres Gleichgewicht zu kümmern. Sonst laufen wir Gefahr, dass wir von einem Tag auf den anderen gar nicht mehr belastbar sind und es uns komplett aushebelt.

**Gerade dann,
wenn Du KEINE Zeit hast,
um innezuhalten und
Dich mit Deinen eigenen Bedürfnissen
und Belastungen zu beschäftigen,
ist es höchste Zeit,
Dir die Zeit dafür zu nehmen!**

In dieser Elterngruppe wollen wir Euch einladen,

- eine kleine Standortbestimmung für Euch selbst vorzunehmen
- euch damit zu beschäftigen wie es um Euren eigenen Energie-Haushalt bestellt ist und wie Ihr wieder mehr auftanken könnt
- zu erfahren, welche Ansatzpunkte Euch helfen können, um aus einer Abwärtsspirale herauszukommen und
- eventuelle erste Schritte für Euch zu herauszufinden.

Dazu gibt es Input und erste Anregungen zur Eigenreflexion.

Bitte beachtet:

Dieser Kurz-Workshop ist konzipiert für ein erstes „Reinschnuppern“ ins Thema und ist als Einstieg für den Eltern-Workshop „gestärkt im Alltag“ geeignet. Er gibt einen Überblick über die Themen, die in „gestärkt im Alltag“ behandelt werden.

Meldet Euch bei Fragen gerne!

Geht es Dir auch so?

- Empfindest Du den Alltag auch als extrem anstrengend?
- Sehnst Du Dir morgens bereits den Abend herbei?
- Hast Du das Gefühl, nur noch zu „funktionieren“?
- Nimmt der Stress immer mehr zu?
- Gelingt es Dir zunehmend weniger, dich zu entspannen, selbst WENN Du denn mal Zeit dafür hast?
- Ist das Miteinander mit Deinen Kindern zunehmend schwieriger oder belasteter?
- Ist Dir manchmal alles einfach nur zu viel?
- Kannst du schon gar nicht mehr ein- oder durchschlafen?
- Droht der Überblick verloren zu gehen?
- Willst Du Austausch mit anderen Eltern, denen es ähnlich geht?

Dann bist Du in dieser Elterngruppe vermutlich genau richtig. :-)

Wann?

online: mittwochs von 8:30 – ca. 11 h
Mittwoch 07.01. | 14.01. | 21.01. |
28.01. | 04.02. und 11.02.2026

Wo?

Die online-Kurse finden über das Tool alfaview statt.

Mit meiner Anmeldung versichere ich, dass Gesprochenes nicht nach außen getragen wird und keine Mitschnitte gemacht werden.

Kosten?

Die Elterngruppe ist kostenlos...

... für Eltern in besonderen Lebenssituationen, z.B. getrennt Lebende, Patchwork- und Regenbogenfamilien, Familien mit ADHS, Hochbegabung, Autismus, behinderten, kranken oder pflegebedürftigen Familienmitgliedern, von Unfall / Tod betroffene Familien, Mehrlingseletern, Eltern mit Migrationshintergrund, erschöpfte, niedergeschlagene, finanziell / anders stark belastete Eltern u.v.m..

Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Zitate: Nach dem Kurs

Geli F.: „Im Kurs habe ich gemerkt, wie tolle Kinder ich habe und wie viel ich doch schon gut mache.“

Thomas L.: „Ich schreie jetzt viel weniger herum. Die Stimmung zu Hause ist dadurch viel besser.“

Annika A.: „Es tut so gut zu hören, dass es bei anderen genauso ist wie bei uns zu Hause. Und ich komme erst gar nicht mehr so leicht in Stresssituationen.“

Anna G. „Der Kurs hat mir die Tür geöffnet, um meine Kinder besser verstehen zu können.- Warum sie so sind / sich so verhalten und wie ich damit umgehen kann.“

Felix S.: „Ich hätte nicht gedacht, dass das so viel mit Projektmanagement zu tun hat. Es gibt viele Parallelen, das ist echt spannend.“

Anmeldung und Fragen?

Bei Interesse wendet Euch gerne an:

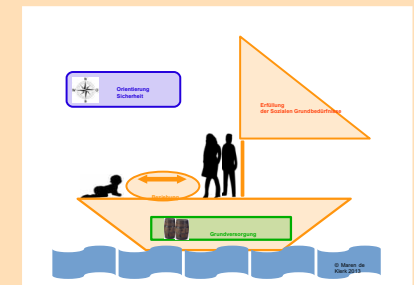
Maren de Klerk
0721 / 499 06 48
maren.deklerk@dialog-weise.de
www.dialog-weise.de

(Ich bin leichter über Mail erreichbar)



erMUTigende Erziehung

**konsequent
und
liebevoll**



**für Eltern aus dem
Stadt- und Landkreis
Karlsruhe bzw. Calw**



Mit Kindern sind wir so beansprucht und eingespannt, dass wir nicht mehr so gelassen reagieren können wie wir es eigentlich von uns gewohnt sind.

Wenn es mit den Kindern dann auch noch etwas stressiger wird und Diskussionen oder Verweigerung an der Tagesordnung sind, raubt uns das oft den letzten Nerv.

Wie wir aus diesen Teufelskreisen von Machtkampf, Diskussion oder Rumgekasper herauskommen können, warum die Kinder dieses Verhalten zeigen und wie sich das Ganze etwas besser einspielen kann, das wird uns in diesem Kurs beschäftigen.

Die Kurse sind für Eltern von **Kindern zwischen 3 und 11 Jahren**

Geht es dir auch so?

- Wünschst du dir einen entspannteren Alltag mit deinem Kind?
- Belasten das ständige Rumgeschreie oder die dauernden Diskussionen die Stimmung zu Hause sehr?
- Willst du verstehen, warum dein Kind 'stört'?
- Willst du Anregungen wie du anders reagieren kannst?
- Fragst du dich bei all dem Stress im Alltag: Und wo bleibe ich selbst?
- Willst du sehen, dass du mit diesen alltäglichen Kämpfen nicht alleine dastehst?

Der Kurs 'erMUTigende Erziehung' ist konzipiert für Eltern, die sich einen entspannteren Alltag mit ihren Kindern wünschen und hierfür Impulse und Anregungen erhalten wollen.

Die Leiterin

Maren de Klerk ist Dipl.-Psychologin, Systemische Familientherapeutin, Paartherapeutin, Supervisorin, Team- und Coachingscoach. Sie ist ausgebildete Elternkursleiterin für die Elternkurse KESS erziehen® und Starke Eltern – Starke Kinder®.

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind:

- Elternberatung und Elterncoaching
- Einzel-, Familien- und Paartherapie
- Teamcoachings und Supervisionen
- Fortbildungen (z.B. Leitungs-Workshops, systemische Beratung, Umgang mit Konflikten, Burnout, Kommunikation, Grenzen setzen, Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern), u.a.



Maren de Klerk wohnt mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen (18 und 20 Jahre) in Karlsruhe.

Wann?

Online-Workshop mittwochs und donnerstags vor- und nachmittags

Mi 21.01. von 11:15 - 13:15 Uhr |
Do 12.03. von 8:30-10:30 h und
Mi 20.05. von 8-10 h und/oder
Mi 11.02. | 15.04. und 15.04.
jeweils von 17 - 19 Uhr

Der online-Workshop findet über das Tool alfaview statt.

Mit meiner Anmeldung versichere ich, dass Gesprochenes nicht nach außen getragen wird und keine Mitschnitte gemacht werden.

Kosten?

Die Elterngruppe ist kostenlos...

... für Eltern in besonderen Lebenssituationen, z.B. getrennt Lebende, Patchwork- und Regenbogenfamilien, Familien mit ADHS, Hochbegabung, Autismus, behinderten, kranken oder pflegebedürftigen Familienmitgliedern, von Unfall / Tod betroffene Familien, Mehrlingseltern, Eltern mit Migrationshintergrund, erschöpfte, niedergeschlagene, finanziell / anders stark belastete Eltern u.v.m..

Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Dieser Workshop richtet sich zum einen an Eltern, die an dem Kurs 'erMUTigende Erziehung' bereits teilgenommen haben und die dort gewonnene Haltung festigen und im Alltag verankern wollen bevor sie sich wieder verliert.

Zum anderen ist er für Eltern gedacht, die sich bereits mit dem Thema Erziehung beschäftigt haben und zu bestimmten Punkten gerne noch Impulse hätten..

Für diejenigen, die sich mit Erziehung noch nicht weiter beschäftigt haben, empfiehlt sich auf jeden Fall erst die Teilnahme am Elternkurs „erMUTigende Erziehung“. Denn hier wird ausführlicher darauf eingegangen, was es für einen entspannteren Alltag braucht.

Anmeldung und Fragen?

Bei Interesse wendet Euch gerne an:

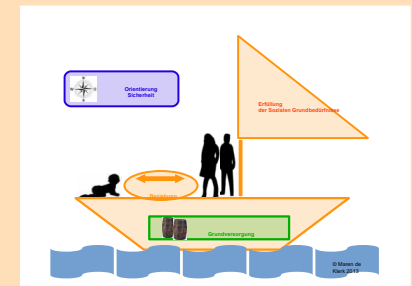
Maren de Klerk
0721 / 499 06 48
maren.deklerk@dialog-weise.de
www.dialog-weise.de

(Ich bin leichter über Mail erreichbar)



erMUTigende Erziehung

im Alltag verankern



**für Eltern aus dem
Stadt- und Landkreis
Karlsruhe bzw. Calw**



Mit Kindern sind wir so beansprucht und eingespannt, dass wir nicht mehr so gelassen reagieren können wie wir es eigentlich von uns gewohnt sind.

Viele von uns wissen, dass es hilft, wenn wir die Signale der Kinder deuten können und merken, was diese brauchen – auch wenn wir das Verhalten unseres Kindes in dem Moment nicht akzeptieren können.

Hier hilft es manchmal, sich Anregungen von anderen zu holen oder auch die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, um wieder anders reagieren zu können. Dazu soll es in diesem Workshop die Gelegenheit geben.

Der Workshop ist für Eltern von **Kindern zwischen 3 und 10 Jahren**

Geht es dir auch so?

- Wünschst du dir einen entspannteren Alltag mit deinem Kind?
- Belasten das ständige Rumgeschreie oder die dauernden Diskussionen die Stimmung zu Hause sehr?
- Willst du verstehen, warum dein Kind 'stört'?
- Willst du Anregungen wie du anders reagieren kannst?
- Fragst du dich bei all dem Stress im Alltag: Und wo bleibe ich selbst?
- Willst du sehen, dass du mit diesen alltäglichen Kämpfen nicht alleine dastehst?

Dann könnte dieser Workshop für Dich genau passen.

Die Leiterin

Maren de Klerk ist Dipl.-Psychologin, Systemische Familientherapeutin, Paartherapeutin, Supervisorin, Team- und Coachingscoach. Sie ist ausgebildete Elternkursleiterin für die Elternkurse KESS erziehen® und Starke Eltern – Starke Kinder®.

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind:

- Elternberatung und Elterncoaching
- Einzel-, Familien- und Paartherapie
- Teamcoachings und Supervisionen
- Fortbildungen (z.B. Leitungs-Workshops, systemische Beratung, Umgang mit Konflikten, Burnout, Kommunikation, Grenzen setzen, Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern), u.a.



Maren de Klerk wohnt mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen (18 und 20 Jahre) in Karlsruhe.