



Gute Grenzen in der Familie verhandeln

- authentisch und wertschätzend

In jeder sozialen Gemeinschaft treffen Menschen aufeinander, die in ihren Herkunftsfamilien Unterschiedliches über funktionierende Regeln des Miteinanders mit auf den Weg bekommen haben.

Die meisten dieser „Erwartungen“ an den „richtigen“ Umgang miteinander finden auf einer unausgesprochenen, subtilen Ebene statt und sind uns manchmal nicht einmal bewusst.

In Familien und anderen Gemeinschaften merken wir daher oft erst spät, was die Partner/in, die Schwiegereltern oder andere nahe, dem System „Zugehörige“ für Wünsche an das Zusammenleben haben.

Wenn wir in einer Familie einen unterschiedlichen „inneren“ Kompass für ein gutes Miteinander haben, kann es schnell zu Missverständnissen, falschen Kompromissen und Konflikten kommen.

In unserer Basis-Weiterbildung für Eltern und Interessierte geht es um die Fragen:

- x Was sind eigentlich meine Grenzen? An welchen Stellen im Alltag spüre ich sie am ehesten?
- x Woran erkenne ich meine persönlichen Grenzen? Unter welchen Voraussetzungen bin ich bereit, meine Grenzen zu verschieben oder ein Stück zu öffnen? Welche Kompromisse sind möglich? Wer entscheidet, ob eine Grenze gerechtfertigt ist?
- x Wie kann ich lernen, meine Bedürfnisse klar und wertschätzend zu äußern?
- x Welche Unterschiede zwischen unserer Wahrnehmung und unserem Verständnis von Zusammenleben müssen wir aussprechen und anerkennen?
- x Was kann uns bei der Kommunikation am Familientisch helfen?
- x Wie geben wir unseren Kindern eine positive Orientierung und vermeiden Loyalitätskonflikte?

Dieses Online-Seminar richtet sich an Eltern (und Interessierte), die:

- x Bedürfnisse und Grenzen innerhalb der Familie respektvoll besprechen möchten
- x eine authentische Familienkultur leben wollen
- x sich mit uns und anderen Eltern darüber austauschen möchten, wie eine wertschätzende Haltung gegenüber den eigenen Grenzen und denen anderer Familienmitglieder miteinander verbunden werden kann

Dominika Kramwinkel & Dagmar Marianne Zeiß



Rahmendaten:

Kursgröße: max. 12 Teilnehmer:innen
Datum: 07. Oktober 2022
Uhrzeit: 17:00 – 19:30 Uhr
Ort: Zoom
Teilnahmegebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 30. September 2022
Anmeldung: gerne unkompliziert und verbindlich als eMail
an hallo@schenkdireinlaecheln.de

Wer sind die Seminarleitungen?

Als Pädagoginnen, Eltern und systemische Beraterinnen haben wir nicht nur tief in die Selbsterfahrungskiste gegriffen, sondern auch beruflich schon vielen Jugendlichen und Erwachsenen zu einer besseren Selbstwahrnehmung und einer freundlichen und wertschätzenden Verhandlung ihrer eigenen Grenzen verholfen. Weitere Infos zu uns Kursleiterinnen findet ihr unter www.scheunenseminare.de (Dagmar Marianne Zeiß) und www.schenkdireinlaecheln.de (Dominika Kramwinkel).

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

