



Abenteuer Erziehung

Workshops - Vorträge Seminare

**für Eltern-Kind-Zentren, Kindergärten, Unternehmen
oder private Mama-Runden**



Maßgeschneidert nach Ihren Wünschen.

Sie bestimmen Zeit, Ort und Thema –

ich kreierte maßgeschneidert Ihren ganz persönlichen Workshop.



Abenteuer Erziehung

Wählen sie aus der folgenden Liste an Themen aus und teilen Sie mir Ihre Wünsche mit - gerne erstelle ich ein unverbindliches Angebot!

Beispiele:

Elternworkshop "Kinder stark machen" im Eltern-Kind-Zentrum in Wien
100 Minuten € 150,-

Elternvortrag "Fehlverhalten" im Kindergarten in NÖ
100 Minuten € 150,- plus Fahrtkosten

Workshop "Grenzen setzen" in privater Mama-Runde
4 Stunden mit Pause € 300,-

Weiterbildung für Pädagoginnen "Partnerschaftlich kommunizieren in der Familie" im Non-Profit-Unternehmen
8 UE á 50 Minuten € 750,-

Kontakt:

Abenteuer Erziehung
Vera Rosenauer
0650 26 414 26
office@abenteuer-erziehung.at
www.abenteuer-erziehung.at



Themenkatalog

| | |
|---|----|
| Erziehung | 4 |
| Der „kleine Trotzkopf“ und Ich | 4 |
| Ich will verstehen, was Du wirklich brauchst | 4 |
| Wenn das zweite Kind kommt | 5 |
| Mut zum NEIN – Grenzen setzen | 5 |
| Lob und Belohnung – erzieherisches Allheilmittel? | 6 |
| Kinder stark machen – was dem Selbstwert guttut! | 6 |
| Fördern – fordern - überfordern | 7 |
| Rituale – warum sie für Kinder so wichtig sind | 7 |
| Fehlverhalten – was uns die Kinder damit sagen wollen! | 8 |
| Tippen, wischen, surfen - bildschirmtüchtig oder süchtig? | 8 |
| Wenn Kinder nicht hören wollen | 9 |
| Geschwisterstreit – wie Eltern dabei die Nerven behalten | 9 |
| Wenn Kinder Angst haben – richtiger Umgang mit Kinderängsten..... | 10 |
| Die 6-Jahres-Krise | 10 |
| Partnerschaftlich kommunizieren in der Familie | 11 |
| Ernährung..... | 12 |
| Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit | 12 |
| Beikost - vom Stillen zum Familienessen | 12 |
| So lernen Kinder gesunden Umgang mit ungesundem Essen..... | 12 |
| Was mir wichtig ist: | 13 |
| Das bin ich: Vera Rosenauer..... | 13 |



Abenteuer Erziehung

Erziehung

Der „kleine Trotzkopf“ und Ich

- Die emotionelle Welt der „Trotzkinder“
- Tipps und Strategien zum Umgang mit Trotzanfällen
- Anlässe für trotziges Verhalten – und wie man sie vermeiden kann

Rund um den zweiten Geburtstag sagen die meisten Kinder zum ersten Mal „ich“. Hand in Hand damit geht oft der erste Trotzanfall. Eine anstrengende Zeit für Eltern und Kind steht bevor!

Wie damit umgehen? Wie sieht die emotionelle Welt der „Trotzkinder“ aus? Gibt es klassische Auslöser und wie kann ich die vermeiden?

Ziel: Besserer Umgang und mehr Verständnis für Kinder im Trotzalter

Ich will verstehen, was Du wirklich brauchst

- Wünsche oder Bedürfnis – den Unterschied kennen lernen
- Das „dreckige Dutzend“ – Kommunikationsblockaden
- Besserer Umgang mit Zorn, Tränen & Co

Ein Luftballon platzt, ohrenbetäubendes Weinen folgt - wir Erwachsene stehen oft fassungslos daneben und können nicht verstehen, dass "diese Kleinigkeit" plötzlich einen solchen Gefühlsausbruch auslöst. Und sind in der Folge meist erstaunt, dass die gutgemeinten Worte des Trostes nicht wirklich anzukommen scheinen.

Wie können wir besser umgehen mit den großen Emotionen der Kinder?

Was sollen wir sagen und was besser nicht? Zuhören - gar nicht so einfach!

Ziel: Verständnis für „große“ Emotionen von Kindern entwickeln und gut darauf reagieren können



Abenteuer Erziehung

Wenn das zweite Kind kommt ...

- Gibt es den idealen Altersabstand?
- Wie sag ich's meinem Großen? – Die Angst vor der Eifersucht
- Auf „das Kleine“ nicht vergessen

Eine erste Schwangerschaft ist etwas Besonderes – sie wird intensiv genossen, es bleibt viel Zeit für Geburtsvorbereitung, Schwangerenyoga, etc.

Die zweite ist für die Mutter und vor allem für die Umwelt weit weniger spektakulär, sie läuft oft „nebenbei“. Trotzdem bleiben viele Fragen offen – was bedeutet das Baby für unseren Familienalltag? Wie bereite ich das „Große“ richtig auf das Baby vor? Kann ich der drohenden Eifersucht vorbeugen?

Ziel: Austausch mit Eltern in der gleichen Situation – Ideen für die Neuorganisation des familiären Alltags bekommen

Mut zum NEIN – Grenzen setzen

- Was sind Grenzen - Halt, Einschränkung oder Schutz?
- Die eigenen Grenzen erkennen und dazu stehen
- Konsequenz sein – sind Konsequenzen notwendig?

Eins der wohl schwierigsten Kapitel in der Erziehung! Was bedeuten Grenzen für Kinder – sind sie Halt, Einschränkung oder Schutz? Wie kann ich meine eigenen Grenzen erkennen und dazu stehen? Welche Konsequenzen sind notwendig?

Ziel: Entlastung im Alltag durch gezieltes Setzen von Grenzen



Abenteuer Erziehung

Lob und Belohnung – erzieherisches Allheilmittel?

- Kann denn Loben Sünde sein?
- Auch Belohnung wirkt nicht immer!
- Wie wir die Kinder zu Kooperation motivieren können

Kann den Loben Sünde sein? Ja, leider – obwohl Lob fast überall als „Erziehungswundermittel“ geschildert wird. Auch die dem Kind versprochene Belohnung „wirkt“ nicht immer wunschgemäß. Warum das so ist und wie wir Kinder zu Kooperation motivieren können!

Ziel: Risiken und Alternativen von Lob und Belohnung kennen lernen

Kinder stark machen – was dem Selbstwert guttut!

- Wie entstehen Selbstbild und Selbstwert?
- Besonderheiten und Individualität schätzen lernen
- Ermutigung – was Kinder wirklich brauchen

Seinem Kind einen gesunden Selbstwert vermitteln, ist wohl das Ziel aller Eltern. Doch wovon reden wir hier eigentlich – in diesem Workshop geht es um eine Begriffsklärung der vielen Worte, die mit „Selbst-„ beginnen (Selbstbild, Selbstachtung, Selbstwert, ...). Aber auch um die alltägliche Umsetzung dieses Erziehungszieles in die Praxis.

Ziel: Wissen um Entstehung von Selbstwert sammeln und das auch m Alltag umsetzen können



Abenteuer Erziehung

Fördern – fordern - überfordern

- Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes setzen lernen
- Stärken stärken
- Lob – die Dosis ist entscheidend!

Jedes Kind möchte selbstständig sein und auch lernen – wie können wir Eltern es dabei unterstützen? Sind Kurse und zusätzliche Nachmittagsaktivitäten tatsächlich notwendig oder eher zusätzlicher Stress?

Wie finden wir eine gute Balance zwischen fördern und fordern? Wo überall kann mein Kind mitwirken, entdecken wir das Potenzial ganz alltäglicher Tätigkeiten – ein Workshop mit vielen Ideen für den familiären Alltag.

Ziel: die gesunde Herausforderung von der Überforderung unterscheiden können

Rituale – warum sie für Kinder so wichtig sind

- Mehr als nur Gewohnheit – Fixpunkte, die das Leben vereinfachen
- Vertrautes schenkt Geborgenheit und Halt
- Ideen für den Alltag und besondere Situationen

Rituale sind mehr als nur Gewohnheit für Kinder, aber auch für Eltern – sie können Fixpunkte sein, die das Leben vereinfachen. Vertrautes schenkt Kindern Geborgenheit und Halt – ein Workshop mit Ideen für den Alltag und besondere Situationen

Ziel: Grundwissen zum Thema sammeln und ganz praktische Ideen für den Alltag zu entwickeln



Abenteuer Erziehung

Fehlverhalten – was uns die Kinder damit sagen wollen!

- Nicht jedes Fehlverhalten ist auch eines!
- Die verborgenen positiven Botschaften suchen
- Kreativer Umgang mit unerwünschtem Verhalten

Petzen, Hauen, Trödeln – die Liste ließe sich wohl noch fortsetzen und klingt für viele Eltern wohlbekannt! Doch hinter unerwünschtem Verhalten verstecken sich oft verständliche Bedürfnisse und durchaus positive Botschaften. In diesem Workshop machen wir uns auf die Suche nach ihnen!

Ziel: Entlastung für den familiären Alltag durch Kennenlernen neuer Handlungsmöglichkeiten

Tippen, wischen, surfen - bildschirmtüchtig oder süchtig?

- Der Fernseher als elektronischer Hausaltar?
- Über die Auswirkungen von Bildschirmen auf den Körper
- Was gut ist für Kinder und was nicht

Die Faszination des „elektronischen Hausaltars“ auf Kinder ist meist groß – doch was gefällt Kindern wirklich am Fernsehen? Welche Auswirkungen hat Fernsehen auf unseren Körper? Wie viel ist wirklich zu viel?

Und – woran sollten Eltern denken, wenn sie Fernsehregeln für ihre Kinder aufstellen?

Ziel: alltagstaugliche Regeln in der Familie erstellen können



Abenteuer Erziehung

Wenn Kinder nicht hören wollen

- Bin ich da auch beteiligt? – Die „klassischen“ Elternfallen
- Aufforderungen wirksamer formulieren
- Wie der Alltag besser funktionieren kann

„Komm jetzt zum Essen!“ – und das Kind spielt seelenruhig weiter, als ob es nichts gehört hätte! Kennen Sie das? Es gibt hier einige klassische Fallen, in die wir Eltern nur allzu leicht tappen, wenn wir etwas von unseren Kindern möchten. Diese Fallen umgehen zu lernen, ist das Ziel dieses Workshops und wir lernen Alternativen kennen, die im Alltag umgesetzt werden können.

Ziel: Entlastung für den Alltag durch Kennenlernen neuer Handlungsmöglichkeiten

Geschwisterstreit – wie Eltern dabei die Nerven behalten

- Was steckt hinter Dauerstreit, Petzen & Co?
- Einmischen oder Ignorieren?
- Eltern als Mediatoren - Wege zur Konfliktlösung

Wer kennt nicht die ständigen Streitereien ums Spielzeug, Handgreiflichkeiten sowie plötzliches Geschrei aus dem Kinderzimmer direkt gefolgt von „Mama, der/die hat“

Was steckt dahinter? Einmischen oder Ignorieren? Wie können Eltern als Mediatoren fungieren und neue Wege zur Konfliktlösung finden?

Ziel: Besserer Umgang mit streitenden Kindern



Abenteuer Erziehung

Wenn Kinder Angst haben – richtiger Umgang mit Kinderängsten

Welche Ängste es entwicklungsbedingt gibt – und wie Ängste sonst noch entstehen können

Was bei Angst hilft - und was Sie vermeiden sollten

Wovor Kinder Angst haben - Alltagbeispiele und passende Verarbeitungsstrategien

"Wenn einer keine Angst hat, dann hat er keine Fantasie!" sagt Erich Kästner.

Fantasie haben Kinder ja meist genug, dementsprechend vielfältig sind ihre Ängste. Kinder haben Angst vor dem Doktor, vor Gewittern und vor dem Monster unter dem Bett.

Und damit ängstigen sie nicht selten ihre Eltern. Ist das noch normal? Was wenn aus meinem Kind ein kompletter Angsthase wird? Was soll ich tun, das mein Kind besser mit seiner Angst zurechtkommt???

Die 6-Jahres-Krise

- Vom Vorschulkind zum Schulkind
- Schulreif – was heißt das eigentlich?
- Taschengeld, Nintendo & Co – was jetzt neu auf Eltern zukommt

Rund um den sechsten Geburtstag kommen viele Veränderungen auf das Kind und die Familie zu – das Kind verändert sich körperlich, es wird schulreif (was das genau heißt, wird in diesem Workshop geklärt!), eine Schule muss ausgesucht werden, der Wunsch nach Taschengeld und/oder einem Computerspiel wird laut ... wie werden wir mit all dem umgehen?

Ziel: Ideen sammeln, zur Neuorganisation des familiären Alltags



Abenteuer Erziehung

Partnerschaftlich kommunizieren in der Familie

- Ein Überblick über die Familienkonferenz nach Thomas Gordon
- Problembesitz, Ich-Botschaften, Aktives Zuhören
- Niederlagelose Konfliktlösung in sechs Schritten

Die Familienkonferenz von Thomas Gordon ist ein Klassiker in der pädagogischen Literatur – dieser Workshop gibt einen Überblick über die wichtigsten Kommunikationswerkzeuge, die Thomas Gordon beschreibt sowie erste Umsetzungsmöglichkeiten im familiären Alltag

Ziel: Kennenlernen der Familienkonferenz und ihrer wichtigsten Werkzeuge



Abenteuer Erziehung

Ernährung

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

- Essen für Zwei – Qualität vor Quantität
- Nahrungsergänzungsmittel – Ja oder Nein?
- Erhöhter Bedarf an Nährstoffen in der Stillzeit

Beikost - vom Stillen zum Familienessen

- Wann beginnt das Abstillen?
- Beikost – Was und Wann
- Wie viel Flüssigkeit braucht ein Baby?

So lernen Kinder gesunden Umgang mit ungesundem Essen

- Warum stehen Kinder bloß so auf Süßes?
- Warum lehnt das Kind plötzlich Gemüse ab, das es bisher mit Begeisterung gegessen hat?
- Tipps und Ideen für mehr Gelassenheit am Familientisch

Gesunde Ernährung ist in aller Munde - leider aber oft nicht in dem des Kleinkindes ...

Kinder lieben Naschereien, lehnen aus heiterem Himmel alles ab, was nur ein Fuzelchen Gemüse enthält, essen schlecht oder sind so heikel, dass Frust und schlechte Stimmung am Familientisch vorprogrammiert sind. Wie gehe ich als Elternteil damit um? Wie bringe ich doch ab und zu ein paar Vitamine ins Kind? Was und wieviel darf ein Kind naschen? Und wie motiviere ich mein Kind zu einem Mindestmaß an Tischmanieren?

Abenteuer Erziehung

Was mir wichtig ist:

Eltern müssen nicht perfekt sein – Kinder hätten ja sonst keine Vorbilder, wie man einen Fehler wieder ausbügelt oder sich entschuldigt. Deshalb gibt es bei mir auch keine 100%ig richtigen Patentlösungen – Familie ist manchmal ziemlich chaotisch und das ist auch gut so.

Eltern bekommen von mir keine Patentrezepte, sondern einen „Rucksack“ gefüllt mit **Fachwissen, Tipps und Impulsen, Spielen und Ritualen für das Leben in der Familie**. Das alles hilft, alltägliche Probleme nervensparend zu meistern!

Ich unterstütze Eltern, ihren Kindern **Lebenskompetenzen wie Selbstwert, Konfliktfähigkeit, Selbstständigkeit und Kooperation** zu vermitteln.

Das bin ich: Vera Rosenauer



Erprobt - Mutter von zwei Kindern

Professionell - Diplomierte Elternbildnerin, Diplomierte Ernährungstrainerin, Weiterbildung Ernährungspsychologie

Qualifiziert - Ausbildung bei Dr. Martina Leibovici-Mühlberger zur LSB mit Schwerpunkt Erziehungsberatung

Erfahren - Trainerin bei der ARGE Erziehungsberatung, am WIFI Wien, am bfi Wien, Anima, Kath. Bildungswerk, Kinderfreunde, u.v.m.

Sachverständig - Autorin, unter anderem für die Magazine Neues Leben, Fitness und Vital-Coach, www.eltern-bildung.at

Information und Terminreservierung:

Abenteuer Erziehung e.U.

Vera Rosenauer

0650 26 414 26

office@abenteuer-erziehung.at

www.abenteuer-erziehung.at