



**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 € 195,-

Elternvortrag "Fehlverhalten" im Kindergarten im Umkreis Wiens  
100 Minuten € 195,- plus Fahrtkosten

Workshop "Grenzen setzen" in privater Mama-Runde  
4 Stunden mit Pause € 395,-

Weiterbildung für Pädagoginnen "Partnerschaftlich kommunizieren in der Familie" im Non-Profit-Unternehmen  
8 UE á 50 Minuten € 850,-

Kontakt:

Abenteuer Erziehung  
Vera Rosenauer  
0650 26 414 26  
[office@abenteuer-erziehung.at](mailto:office@abenteuer-erziehung.at)  
[www.abenteuer-erziehung.at](http://www.abenteuer-erziehung.at)



## Themenkatalog

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 und trotzdem bedürfnisorientiert erziehen.....	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
Vom Vorschulkind zum Schulkind .....	10
Auf Augenhöhe kommunizieren .....	11
Gesunde Ernährung für Kinder – essen bunt wie der Regenbogen.....	11
Was mir wichtig ist: .....	12
Das bin ich: Vera Rosenauer .....	12



# Abenteuer 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 und trotzdem bedürfnisorientiert erziehen

- 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 Bildschirm 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 an Bildschirmmedien? Welche Auswirkungen hat Fernsehen auf unseren Körper? Wie viel ist wirklich zu viel?

Und – woran sollten Eltern denken, wenn sie Regeln 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???

## Vom Vorschulkind zum Schulkind

- 6-Jahres-Krise – was heißt das eigentlich?
- Taschengeld, Nintendo & Co – was jetzt neu auf Eltern zukommt
- Wie viel Förderpotenzial im Alltag steckt

Rund um den sechsten Geburtstag kommen viele Veränderungen auf das Kind und die Familie zu – das Kind verändert sich körperlich, es wird schulreif, der Wunsch nach Taschengeld und/oder einem Smartphone wird laut ... wie werden wir mit all dem umgehen?

Ziel: Ideen sammeln, zur Neuorganisation des familiären Alltags



# Abenteuer Erziehung

---

## **Auf Augenhöhe kommunizieren**

- Eigene Bedürfnisse klar benennen und vermitteln können
- Streitigkeiten unter Kindern lösen, ohne Schiedsrichter zu sein
- Kindern helfen, eigenständige Konfliktlösungen zu erarbeiten
- Win-Win-Lösungen in Konfliktsituationen schaffen

Kommunikation ohne Sieger und Verlierer ist gar nicht einfach, gerade wenn es um Konflikte geht. Kommunikation auf Augenhöhe meint aktives Zuhören, wertschätzen und wertfreies Wahrnehmen – und das auf einer Ebene und nicht von oben herab oder von unten hinauf.

Ziel: Kennenlernen neuer Kommunikationsmethoden (u.a. Familienkonferenz, Gewaltfreie Kommunikation) besonders für Konfliktsituationen und ihrer wichtigsten Werkzeuge sowie deren Umsetzung im Kindergartenalltag

## **Gesunde Ernährung für Kinder – essen bunt wie der Regenbogen**

- Was genau heißt gesunde Ernährung?
- Kindern die Lust an Obst und Gemüse spielerisch vermitteln
- Eltern mit ins Boot holen

Gesund und ausgewogen – so sollte im Idealfall die eigene Ernährung und auch die für Kinder sein. Sie brauchen Nährstoffe und Energie, um gesund zu bleiben, zu wachsen und sich zu entwickeln. Manchmal ist das jedoch leichter gesagt als getan. Empfehlungen ändern sich, selbst die Ratschläge von Experten widersprechen sich. Im Internet kursieren unzählige Mythen über Kuhmilch, Weizen & Co – was ist jetzt wirklich gesund?

Ziel: Vermittlung von Wissen, aber auch, wie dieses Wissen im Kindergartenalltag an die Kinder weitergegeben wird

# 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, MA 10, u.v.m.

**Sachverständig** – Autorin zweier Bücher, für das Magazin Neues Leben und [www.elternbildung.at](http://www.elternbildung.at) , u.v.m.

## Information und Terminreservierung:

Abenteuer Erziehung e.U.

Vera Rosenauer

0650 26 414 26

[office@abenteuer-erziehung.at](mailto:office@abenteuer-erziehung.at)

[www.abenteuer-erziehung.at](http://www.abenteuer-erziehung.at)