

Leinen los und volle Kraft voraus - Wenn unsere Kinder das Steuerrad selbst in die Hand nehmen und sich auf den Weg in Richtung Erwachsenwerden machen



Die Pubertät ist für viele Familien eine herausfordernde und zugleich bedeutende Entwicklungsphase. Kinder lösen sich zunehmend von ihren Eltern, entdecken ihre Eigenständigkeit und suchen ihren eigenen Weg. Häufig entstehen dabei Unsicherheiten, Konflikte und die Frage: Wie kann ich mein Kind in dieser Zeit gut begleiten?

VORTRAG (ca. 2 Stunden)

Der Vortrag verfolgt einen etwas anderen Ansatz als klassische Elternratgeber. Statt einer Sammlung von Tipps, Tricks und Patentlösungen steht das Verständnis für die Entwicklungsprozesse der Pubertät im Mittelpunkt. Denn was in einer Familie hilfreich ist, kann in einer anderen wirkungslos sein – jedes Kind, jede Familie und jede Situation ist einzigartig.

Durch die Verbindung von fundiertem Wissen über die Entwicklungsphase Pubertät und der persönlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung erhalten Eltern die Möglichkeit, ihren individuellen Weg in der Begleitung ihres Kindes zu finden. Dabei stehen Fragen im Zentrum wie:

Was passiert während der Pubertät auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene?

Was braucht mein Kind in dieser Phase wirklich?

Welche Werte und Überzeugungen prägen mein Handeln als Mutter oder Vater?

Wie möchte ich meinem Kind begegnen – und wie mir selbst?

Ziel des Vortrags ist es, Orientierung zu schaffen, Verständnis zu fördern und Eltern dabei zu unterstützen, eine Haltung zu entwickeln, aus der heraus sie authentisch, klar und zugleich verbindend handeln können.

WORKSHOP (1 Tag)

Der Workshop baut auf denselben inhaltlichen Grundlagen wie der Vortrag auf, bietet jedoch mehr Raum für Reflexion, Austausch und praktische Vertiefung.

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den zentralen Entwicklungsaufgaben der Pubertät und erarbeiten ein tieferes Verständnis dafür, was Jugendliche auf ihrem Weg ins Erwachsenwerden bewegt. Im Mittelpunkt stehen dabei weniger allgemeingültige Erziehungsrezepte als vielmehr die Frage, welche Haltung Eltern entwickeln können, um ihr Kind und sich selbst gut durch diese besondere Lebensphase zu begleiten.

Durch interaktive Übungen, Reflexionsaufgaben, Gruppenarbeit und Erfahrungsaustausch werden die Inhalte mit dem eigenen Familienalltag verknüpft. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, die Dynamiken der Pubertät besser zu verstehen, die Bedürfnisse von Jugendlichen und Eltern differenziert wahrzunehmen, eigene Reaktionsmuster zu erkennen, Klarheit über die eigene Haltung und Rolle als Elternteil zu gewinnen, neue Perspektiven für den Umgang mit Konflikten und Veränderungen zu entwickeln.

Der Fokus liegt dabei nicht auf schnellen Lösungen, sondern auf nachhaltiger Orientierung. Denn unsere Haltung – zu uns selbst, zu unserem Kind und zur Pubertät als Entwicklungsphase – bildet die Grundlage für unser Handeln. Je klarer und bewusster diese Haltung ist, desto eher gelingt es, Beziehungen zu stärken, Herausforderungen konstruktiv zu begegnen und Entwicklung auf beiden Seiten zu ermöglichen.

Ein Workshop für Eltern, die nicht nach dem einen richtigen Rezept suchen, sondern ihren ganz eigenen, stimmigen Weg finden möchten, ihr Kind auf dem Weg ins Erwachsenwerden zu begleiten