

HERZLICH WILLKOMMEN



Mag^a. Monika Stoiser-Berger
www.be-we-gen.at



2016 Mag^a. Monika Stoiser-Berger

BAUSTELLE PUBERTÄT

ZEIT DER VERÄNDERUNG
DIE HERAUSFORDERUNGEN IM
FAMILIENALLTAG, WELCHE MIT DEN
ENTWICKLUNGSAUFGABEN UND DAMIT
ERZIEHUNGSANFORDERUNGEN
VERKNÜPFT SIND, GILT ES BESTMÖGLICH
ZU BEWÄLTIGEN.



2016 Mag^a. Monika Stoiser-Berger

ÜBERBLICK



1. Einführung
Beziehungsgrundsätze
2. Hinsehen
Bestandsaufnahme
3. Annehmen
Herausforderungen begegnen
4. Loslassen
Vorbereitung auf die Selbständigkeit
5. Entspannen
Kontrolle und Vertrauen
6. Abschluss und Diskussion



2016 Mag^a. Monika Stoiser-Berger

1. EINFÜHRUNG

Beziehungsgrundsätze



2016 Mag^a. Monika Stoiser-Berger

EINFÜHRUNG

- ✓ **Hinsehen:**
 - zu sich selbst
 - zum Kind/Jugendlichen
 - zur Beziehung
- ✓ **Loslassen:**
 - Freiheiten übertragen
- ✓ **Unterscheiden:**
 - was wirklich wichtig ist
- ✓ **Entspannen:**
 - Vertrauen lernen

2016 Mag^a. Monika Stoiser-Berger

2. HINSEHEN

Elternprofile Kindercharaktere Beziehungsmuster



2016 Mag^a. Monika Stoiser-Berger

ELTERNPROFILE

- ✓ **Klammerer**
 - Ängste, „NEIN“
 - Vertrauen
- ✓ **Förderer**
 - Kinder aus dem Nest
 - Freiheiten schrittweise



2016 Magr. Monika Stöber-Berger

- ✓ **Begleiter**
 - Trainer zur Selbständigkeit
 - Verantwortungen übertragen
 - anleiten, begleiten

7

KINDERCHARAKTERE

✓ der bunte Schmetterling

- kontaktfreudig
- unbekümmert
- begeisterungsfähig
 - unterstützen in
 - Chaos
 - Verlässlichkeit
 - Sicherheit



2016 Magr. Monika Stöber-Berger

8

KINDERCHARAKTERE

✓ der Macher

- willensstark
- unabhängig
- selbstbewusst
 - unterstützen in
 - Rücksichtnahme
 - Einfühlungsvermögen
 - Voreingenommenheit



2016 Magr. Monika Stöber-Berger

9

KINDERCHARAKTERE

✓ der Gemütliche

- gelassen
- diplomatisch
- ruhig



- unterstützen in
 - Motivation
 - Flexibilität
 - Ängstlichkeit

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

10

KINDERCHARAKTERE

✓ der Ernsthafte

- gewissenhaft
- einfühlsam
- idealistisch



- unterstützen in
 - Kompliziertheit
 - Empfindlichkeit
 - Vertrauen

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

11

BEZIEHUNGSMUSTER

- ✓ **bilanzieren** - Stärken/ Schwächen
 - Verbesserungsmöglichkeiten
- ✓ **dankbar** - Stärken
 - bewusst/verstärkt orientieren an **früher**
- ✓ **Einstehen** - Fehlverhalten
 - entschuldigen/**arbeiten**
- ✓ **akzeptieren** – Ist
 - **Beziehung** = Wichtigstes

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

12

ZUSAMMENFASSUNG

- ✓ **Eltern**
 - eigene **Schwächen** erkennen
 - **Begleitersein** trainieren
- ✓ **Jugendliche**
 - **Stärken** leben
 - in **Schwächen** unterstützen

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

13

3. ANNEHMEN

Herausforderungen
Konfliktauslöser
Lösungsansätze
Kommunikation

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

14

HERAUSFORDERUNGEN

- ✓ **Identität**
 - Gleichheit, Gemeinsamkeiten
 - **Selbstfindung** - Gruppe; außen
- ✓ **Identifikation**
 - Beeinflussung, Übernahme
 - **Konformität** gegen Selbstbestimmung; innen
- ✓ **Intimität**
 - Privatsphäre, **Sexualität**
 - Eigen-/Fremdverantwortlichkeit

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

15

KONFLIKTAUSLÖSER

- ✓ ständiger **Anforderungenwechsel**
 - Änderung = Fortschritt
- ✓ scheinbare **Demotivation**
 - Gleiche Ziele - verschiedene Wege
- ✓ offensichtliche **Wahrnehmungstrübungen**
 - Vertrauen - Basis

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

16

LÖSUNGSANSÄTZE

- ✓ **Ermutigung**
 - 3:1 – positiv
 - ✓ **Mut machen**
 - Übertreibungen
 - ✓ **Aufrichtigkeit**
 - Ehrlichkeit, Authentizität
- ✓ **Anerkennung**
 - ✓ Sprache
 - ✓ **Zuversicht**
 - Zukunftsorientiert

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

17

KOMMUNIKATION

- ✓ **Zuhören**
 - vs belehren
 - kommunizieren
- ✓ **Schockeffekte**
 - normal
 - Gefahr
- ✓ **Meinungsanfragen**
 - vs. Ratschläge
 - Gegenfrage
 - ✓ **Gefühle wahrnehmen**
 - vs analysieren
 - einführend wiederholen



2016 Magr. Monika Stöber-Berger

18

ZUSAMMENFASSUNG

- Kommunikation wird weniger
- **rechtzeitig** trainieren



2016 Magr. Monika Stöber-Berger

19

GESPRÄCHSFÖRDERER

- ✓ **Offenheit**
 - räumlich, emotional, sozial
 - empfänglich sein
 - ✓ **Platz**
 - Familienplatz, Lieblingsplatz
 - aufsuchen, einladen
- ✓ **Gemeinsamkeiten**
 - suchen, anbieten, einfordern
 - Geduld, Humor, Vertrauen, Zuversicht, Verträge

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

20

GESPRÄCHSTECHNIKEN

- ✓ **reden** lassen
- ✓ **Ich-Botschaften**
- ✓ **W-Fragen** außer Warum
- ✓ **Wahrnehmungen** ansprechen
- ✓ ...



2016 Magr. Monika Stöber-Berger

21

4. LOSLASSEN

Ziele
Hilfen

22

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

ORIENTIERUNG

- **Ziele** festlegen
- ✓ **physische** – Sport
- ✓ **kognitive** – Fähigkeiten
- ✓ **soziale** – Gemeinschaften
- ✓ **emotionale** – Wertigkeiten
- ✓ **individuelle** – Talente
- ✓ **praktische** – Arbeit



2016 Magr. Monika Stöber-Berger

23

LERNHILFEN

- ✓ **Entscheidungsfähigkeit** trainieren
 - ✓ **Rahmenbedingungen** schaffen
- ✓ **Erfolgskontrolle** gemeinsam
 - ✓ **Erfahrungslernen** ermöglichen

2016 Magr. Monika Stöber-Berger

24

5. ENTSPANNEN

**Entspannte Eltern
Entspannte Kinder**

2016 Magt. Monika Stöber-Berger

25

ENTSPANNUNG

= Zeit für

- ✓ neue **Aktivitäten**
- ✓ **Partnerschaft**
- ✓ **Ruhe, Schlaf, Wellness**
- ✓ **Beziehungen**
- ✓ **sich selbst**
- ✓ ...




2016 Magt. Monika Stöber-Berger

26

6. ABSCHLUSS

**Zusammenfassung
Diskussion**

2016 Magt. Monika Stöber-Berger

27

ZUSAMMENFASSUNG

Zeit...

- ✓ der **Selbstreflexion**
- ✓ **Wichtiges** von Unwichtigem zu unterscheiden
- ✓ des **Loslassens** + der **Kontrolle**
- ✓ des **Erinnerns**
- ✓ des **In-Kontakt-Bleibens**
- ✓ für **Entspannung**

2016 Magt. Monika Stöber-Berger

28

ABSCHLUSS

> **1** einziger Erziehungsfehler ...
RESIGNATION!



DISKUSSION

2016 Magt. Monika Stöber-Berger

29

ICH DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT



Viel Spaß beim Umsetzen!

2016 Magt. Monika Stöber-Berger

30