



-lich  
willkommen

Mit Gelassenheit und Motivation  
durch den Familienalltag

Andrea Eder

## Voraussetzungen



Entlarven und entkräften  
von Energieräubern  
im familiären Alltag?



Erkennen und schaffen von  
elterlichen Kraftquellen um  
Tank wieder zu befüllen?

# Selbstreflexion

„Ein Tor,  
der mit seiner Arbeit nicht bei sich selbst anfängt.“

- Stärken-/Schwächenanalyse
- Biographische Hintergründe
- Mein persönliches Konfliktmanagement





## Angstbewältigung

- Sicherheit
- Elterliche Sorgen
- Kindliche Ängste



Kommunikationsaspekte:

## Effektive Sprachmuster für den Alltag

„Gewaltfreie Kommunikation“  
Marshall Rosenberg

- Aktives Zuhören
- Klare Anweisung
- Ich-Botschaften



## The real Playstation

- Umgang mit Medien
- Suchtprävention
- Spielpädagogik



## Alltagsnah und leicht verständlich

- Einfache Dinge
- Rituale
- Geschichten und Metaphern



DANKE  
fürs Zuhören!

Schön,  
dass ihr da wart.