



ACHTSAME  
ELTERN

ELTERNWORKSHOPS  
& SELBSTENTWICKLUNG

# *Voll & Ganz Elternsein*

Eine 6 teilige Workshopreihe  
zur Entwicklung von Beziehungskompetenz

mit Johanna Etzold  
und Johannes Neumann

# Die Workshopreihe

geeignet für Eltern & Bezugspersonen (auch zukünftige),  
die mit Kindern oder Jugendlichen leben oder arbeiten...

Wir wissen heute, dass die Entwicklung unserer Kinder zu einem großen Teil von dem Umfeld abhängt, in dem sie aufwachsen. Das Umfeld sind und gestalten wir, die Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen, die mit uns ihre wichtigste Entwicklungszeit verbringen.

Unsere Gemütszustände, unsere eigene Entspanntheit oder Angespanntheit bestimmen die Atmosphäre, die Kinder & Jugendliche als ihre Entwicklungsumgebung erfahren. Für eine gesunde Entwicklung müssen Kinder in dieser Umgebung Sicherheit, Geborgenheit, Entspanntheit und bedingungslose Wertschätzung für ihr Dasein vorfinden.

Ob sich unsere Kinder später wertvoll oder wertlos, voller Scham und Unsicherheit fühlen - oder - voll Zuversicht und Vertrauen in sich selbst sind, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie oft es uns in der Begegnung mit ihnen gelingt, wirklich anwesend und mit ihnen da zu sein.

Mit der 6teiligen Workshopreihe „Voll & Ganz Elternsein“ bieten wir Dir einen Lern- Übungs- und Entwicklungsraum an, indem Du Deine Fähigkeiten, mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu sein, erweitern kannst. Du wirst Deine Grenzen und Barrieren erforschen, mehr Verständnis für Dich und Deine Kinder erlangen, Dein Mitgefühl und Deine Empathie weiterentwickeln und Deine Kompetenz, wirklich in Begegnung und Kontakt zu sein, wird wachsen.

Bei Buchung der gesamten Reihe bekommst Du außerdem eine persönliche Coaching-Sitzung mit einer\*m der Trainer\*innen als Geschenk dazu. Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!

**Die wirkliche Begegnung mit unseren Kindern beruht nicht auf Worten, sondern auf der Fähigkeit voll & ganz mit ihnen da zu sein.**

# Termine & Zeiten

Alle Termine finden 2023, immer samstags,  
von 10:30 Uhr - 16:30 Uhr statt.

Workshop 1 - 18. März	Die Bezugsperson ist die Welt des Kindes
Workshop 2 - 22. April	Innere Ressourcen die mich unterstützen
Workshop 3 - 03. Juni	Was braucht mein Kind wirklich?
Workshop 4 - 01. Juli	Da sein in herausfordernden Momenten
Workshop 5 - 16. September	Begleitung von Trauer & Verlust
Workshop 6 - 14. Oktober	Voll & Ganz Eltern sein

# Die Workshopreihe

## Die inhaltlichen Schwerpunkte auf einen Blick

- Was bedeutet "da sein" und welche Bedeutung hat diese Fähigkeit für die Entwicklung unserer Kinder?
- Wie können wir lernen und uns dabei unterstützen "da zu sein"?
- Welche Ressourcen stehen uns für das in Beziehung-Sein zur Verfügung und wie können wir lernen, sie zu nutzen?
- Wie können wir echten Kontakt miteinander eigentlich spüren?
- Was brauchen Kinder und Jugendliche wirklich von uns?
- Wie können wir für diese essentiellen Bedürfnisse sorgen?
- Wie bestätigen und stärken wir das Selbstgefühl und den Selbstwert unserer Kinder?
- Wie können wir mit den herausfordernden Gefühlen in uns und unseren Kindern umgehen, die im Alltag aufkommen?
- Wie können wir uns selbst und unsere Kinder darin gut unterstützen?
- Welche Bedeutung hat das Trauern über Verluste für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und wie begleiten wir diese darin?

Diese und weitere Fragen wollen wir in der Workshopreihe mit Euch erforschen.

# Die Workshopreihe

## Unsere Arbeitsweise im Überblick

- so wie du da bist, bist du genau richtig!
- Entwicklung geschieht durch urteilsfreie Selbstwahrnehmung statt durch Selbstoptimierung
- du musst nichts - alles, was du tust oder nicht tust, ist deine freie Entscheidung
- wir begrüßen Vielfalt und Unterschiedlichkeit
- wir schaffen einen sicheren und entspannten Rahmen für Dich und die gesamte Gruppe
- wir laden Dich zum Ausprobieren vielfältiger Werkzeuge ein:
  - verschiedene Dialogformen
  - Schreiben als Klärungsprozess
  - Wahrnehmung von körperlichen Empfindungen und Atmung
  - Bewegung, Spiel, Musik & Entspannung
  - verschiedene Begegnungsübungen mit Dir selbst und im Kontakt mit anderen
  - Konzentrationsübungen und innere Wahrnehmung
  - begleitete Erforschung verschiedener Situationen deines Beziehungsalltages und der erfahrbaren Gefühle darin

# Die Trainer\*innen



## Johanna Etzold

- ist Mutter von drei Kindern
- arbeitet als Familientherapeutin in Berlin
- ist Trainerin im Berliner Pilotprojekt Emathie macht Schule
- arbeitet an Schulen als Referentin und Supervisorin

### Meine Hintergründe

- 15 Jahre Lernbegleiterin an einer Freien Schule in Berlin
- Ausbildung als Familientherapeutin nach dem Ansatz von Jesper Juul
- Montessori-Pädagogik
- Studium der Psychologie



## Johannes Neumann

- ist Vater einer Jugendlichen
- arbeitet bundesweit mit Kitateams und Leitungen zu diversen Themen der Beziehungsarbeit
- ist Autor von Fortbildungsveröffentlichungen für Fachpersonen
- ist Trainer im Berliner Pilot-Projekt "Empathie macht Schule"

### Meine Hintergründe

- Marshall Rosenberg und die Gewaltfreie Kommunikation
- Jesper Juul und eine neue Beziehungskultur zu Kindern
- Gabor Maté und eine Traumainformierte Perspektive
- Gordon Neufeld und das Wissen um Attachment-Parenting
- Mediation und die Weisheit einer anerkennenden Haltung
- Training Empathy - eine Ausbildung zur Entwicklung von Empathie

# Anmeldung

Wenn Du Dich für einen Workshop oder die gesamte Reihe anmelden willst, schickst Du einfach eine Mail an [mail@achtsame-eltern.de](mailto:mail@achtsame-eltern.de)  
Auch für Fragen stehen wir Dir gerne unter dieser Adresse zur Verfügung.

# Kostenbeitrag

## **Paketpreis für 6 Workshops**

+ eine gratis Coaching- Einzelsitzung á 60 Minuten:

Paketpreis = 469 €

Paketpreis - Early Bird = 399 €

(bei Buchung bis 19.02.23)

Paketpreis für Dich und ein\*e Freund\*in/ Dein\*e Partner\*in = 730 € \*

(365 € pro Person)

## **Einzelpreis für einen Workshop**

90 €

Falls Du diesen Betrag nicht bezahlen kannst und trotzdem sehr gerne an dem Training teilnehmen willst, melde Dich bitte und wir suchen gemeinsam nach einer stimmigen Lösung.

## Veranstaltungsort

Alle Workshops finden in einem großen Raum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses,  
Barbarossastraße 65, in Berlin-Schöneberg statt.

Die U-Bahn Station U7 Eisenacherstraße ist in unmittelbarer Nähe.

Für Tee und Kaffee ist gesorgt, Mahlzeiten kannst Du mitbringen oder im Umkreis kaufen.

## Teilnahmebedingungen

Bei Anmeldung bekommst Du eine Weiterbildungsvereinbarung von uns, die den Rahmen und die Kosten Deiner Buchung auflistet. Diese Kosten sind nach der Teilnahme an dem jeweiligen Workshop zu entrichten. Für den Fall einer Absage musst Du uns schriftlich per Mail darüber informieren. Bei fehlender Absage oder bei Absagen, die Du erst später als 48 h vor Workshopbeginn verschickst, werden wir in Rechnung stellen.

Ausgenommen von dieser Regel sind Krankheitsfälle.

Absagen, die uns 5 Tage vor Workshopbeginn erreichen, stellen wir zu 50 % in Rechnung.

Ausgenommen von dieser Regel sind Krankheitsfälle.

*Voll & Ganz  
Elternsein*

**Hast Du Fragen oder willst Du Dich anmelden?  
Schreib uns gerne eine Mail:**

[www.achtsame-eltern.de](http://www.achtsame-eltern.de)  
[mail@achtsame-eltern.de](mailto:mail@achtsame-eltern.de)

**ACHTSAME  
ELTERN**

ELTERNWORKSHOPS  
& SELBSTENTWICKLUNG