



FAMILIENWEGE  
erfrischend. empathisch. ehrlich.

**Aktuelle Referate von Sonja Affolter**  
**Stand Frühjahr 2024**

## **A. Das Selbstwertgefühl von Kindern stärken**

*Das Selbstwertgefühl ist ein wichtiger Pfeiler unserer psychischen Existenz.*  
Jesper Juul

Das Selbstwertgefühl beeinflusst also massgeblich das Wohlbefinden unserer Kinder. Was aber ist es eigentlich und wie unterscheidet es sich vom Selbstvertrauen? Wie können wir den Selbstwert im ganz normalen Familienalltag stärken?

## **B. Nein aus Liebe**

*Das Nein ist die schwierigste und gerade deshalb auch die liebevollste Antwort – sie erfordert am meisten Umsicht, Engagement, Ehrlichkeit und Mut.* Jesper Juul

Nein sagen ist oft unlustig für Eltern und Kinder. Und doch ist es total wichtig für ein gutes Zusammenleben in der Familie und für die Entwicklung der Kinder. Wieso ist das so? Wie kann ich also Nein sagen, dass es unsere Beziehung stärkt? Muss ich Grenzen setzen?

Das Referat gibt praktische und inspirierende Antworten auf diese wichtigen Fragen und macht Lust auf authentisches Nein-Sagen.

## **C. Und wenn du nicht, dann... Brennpunkt Aggression**

*Konstruktive Aggression ist wie Sexualität und Liebe: Alle drei machen Leben möglich, bereichern unsere Beziehungen, führen zu tieferen Einblicken und tieferer Lebensqualität.*  
Jesper Juul

Aggressives Verhalten bei Kindern ist für uns Erwachsene häufig kaum auszuhalten. Wir drohen, greifen handgreiflich ein oder schauen aus Hilflosigkeit ratlos zu. Wenn es sie doch bloss nicht gäbe!

Doch: Aggression hat Kraft, die Kinder für ihr Weiterkommen brauchen. Wie es uns gelingt, dieser wichtigen Emotion zu begegnen, ist Thema des Kursabends. Mit Grundlagen zur Neurologie, Reflexionsmöglichkeit, Thema Geschwisterstreit und Platz für deine Fragen.

## **D. Mutig und stark gegen Übergriffe**

Die Angst vor möglichen Übergriffen begleitet uns Eltern latent immer. Häufig lesen wir von schlimmen Situationen und bei der Vorstellung, dass dies unser Kind sein könnte, wird uns schlecht. Doch: Zum Glück können wir einiges tun, um unser Kind zu schützen! In diesem Vortrag geht es vor allem um konkrete Elemente im Familienalltag, wie wir unsere Kinder stärken können. Die Themen Aufklärung und Neue Medien ergänzen den Input.

## **E. He Alte! Was wottsch?! Brennpunkt Pubertät**

*Jugendliche können eigentlich alles, sollten aber nicht auf sich allein gestellt sein. Sie brauchen mehr denn je Ihre unbedingte Liebe und Ihr Vertrauen.*

Jesper Juul

Die Pubertät (auch zweites Trotzalter genannt!) ist für viele Familien eine grosse Herausforderung. Welche konkreten Veränderungen passieren da? Nützt Erziehung noch?

Wie kann ich mit meinen Kindern in Verbindung bleiben?

Spannend auch gerade für Eltern mit jüngeren Kindern.

## **F. Willkommen in der Trotzphase!**

Die Trotzphase ist für viele Eltern eine besonders herausfordernde Zeit. Aber: Gibt es sie wirklich? Wir erläutern Hintergründe und finden gemeinsam Möglichkeiten für ein gutes Miteinander. Dabei geht es auch um Kommunikation und persönliche Grenzen.

## **G. Gemeinsam für kompetente Kinder**

Die Gesellschaft wandelt sich in vielerlei Hinsicht rasant: Was heute wichtig ist, ist morgen schon anders. Dies ist (nicht nur) für viele Eltern eine grosse Herausforderung!

Gemeinsam gehen wir folgenden Fragen nach:

- Was bedeutet «Kompetenz» heute?
- Kreativität gilt als die Schlüsselkompetenz der Zukunft. Wie können wir sie fördern?
- Was können wir als Eltern tun, um das Selbstgefühl unserer Kinder so stärken, dass sie gut durchs Leben gehen können?
- Was aber ist das Selbstgefühl eigentlich und wie unterscheidet es sich vom Selbstvertrauen?
- Wie können wir das Selbstgefühl im ganz normalen Familienalltag stärken?

Während dieser Veranstaltung erfährst du praktische und inspirierende Antworten auf diese wichtigen Fragen. Du machst dir Gedanken über euer Familien-sein und kannst natürlich deine Fragen stellen.

## **H. Vereinbarkeit – So gelingt's (meistens)**

Damit Vereinbarkeit von Familie und Beruf gelingen kann, braucht es mehr als nur geschickte Organisation. Deshalb erfährst du im ersten Teil, welche Aspekte aus Sicht der Familie und der Entwicklung des Kindes berücksichtigt sein sollten, damit Vereinbarkeit stimmig ist. Im zweiten Teil wird der Familienrat als unterstützendes Tool vorgestellt. Natürlich bleibt Platz für deine Fragen und Anliegen!

**Weitere Themen gerne auf Anfrage!**