

# Online-Workshop

## Grenzen setzen ohne Wenn und Aber!

25.01.2021 - 19h30



- **Wenn du mir jetzt nicht zuhörst, dann...**
- **Wenn du bis heute Abend dein Zimmer aufgeräumt hast, dann...**
- **Nein, heute gibt es kein Spiel auf dem iPad, aber morgen ...**
- **Nein, du darfst kein Eis, aber ...**

Viele von uns kennen solche Sätze. Wir haben sie oft schon als Kind gehört und geben sie mehr oder weniger unbewusst an unsere eigenen Kinder weiter. Auch wenn wir es gut meinen, sind solche Sätze nicht gut! Sie beinhalten immer eine Drohung oder eine Belohnung.

Damit gehen wir jedes Mal aus der Beziehung zu unserem Kind. Wir (miss)brauchen unsere Macht, um zu manipulieren und zu erpressen. Das Kind tut die Dinge dann nicht mehr unserer Willen, sondern aus Angst vor Bestrafung oder aufgrund der Aussicht auf Belohnung.

Gerade wenn wir an unsere Grenzen stoßen, unser Kind nicht zuhört, tobt, Widerstand macht, wir unter

Druck sind, wenn wir uns hilflos fühlen, nicht mehr weiterwissen, sind Drohungen schnell ausgesprochen. Diese Art von Sprache ist in den meisten von uns verankert, weil wir sie selber oft schon, von klein an, kennen.

Es ist also an uns Eltern, eine neue Sprache in uns selbst zu entwickeln, die gleichwütig und authentisch ist. Dran zu bleiben, auch wenn es schwierig ist, wenn es nicht so läuft wie wir es gerne hätten....

Für mich selbst zu stehen, meine Grenzen und Werte aufzuzeigen. Weil ich selbst wertvoll bin und nicht, weil ich eine Strafe aussprechen oder eine Belohnung versprechen kann.

### **In Beziehung bleiben!**

In diesem Workshop suchen und finden wir Alternativen zum Loben und Strafen. Gehen eigenen angelernten Mustern, Glaubenssätzen und Konditionierungen auf den Grund und geben uns somit die Möglichkeit für neue Verhaltensweisen.

### Ihre Kursleiterin: Nicole Daenzer



- Pädagogin, zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern
- Trainerin für Mindfulness in Organisationen
- Familienberaterin nach Jesper Juul (IGfB)
- Familylab-Seminar & -Elterngruppenleiterin
- Geschäftsleiterin der Momokitas (momokita.ch)

### **Kursdatum:**

Montag 25. Januar 2021 um 19h30, Dauer ca. 2 Std.

### **Kosten:**

SFr 30,-, für Eltern der Momo Kita ist der Kurs kostenlos.

### **Anmeldung:**

Anmeldungen bis zum 21. Januar 2021

Per Email an [nicole.daenzer@momokita.ch](mailto:nicole.daenzer@momokita.ch) oder per WhatsApp an +41 (0) 79 671 10 41.

**„Kinder brauchen keine Grenzen,  
Erwachsene brauchen Grenzen!“**

**(Jesper Juul)**