

Alles im Griff? Kinderkram & Lebenskunst

Workshop-Reihe Achtsamkeit & Pädagogik

mit
**Steve
Heitzer**

in Kooperation mit
**Elternbildung
Vorarlberg**



„Haben Sie Ihre Kinder nicht im Griff??!“

Viele Eltern geben sich alle Mühe, ihre Kinder auf respektvolle Weise zu begleiten und müssen sich dann solche Fragen anhören. Aber was, wenn wir mit Reden und Erklären tatsächlich nicht weiter kommen und am Grenzensetzen scheitern? Wie geht Autorität ohne *autoritär*? Mit Kindern stehen wir oft an, wir wursteln uns irgendwie durch; und manchmal sehen wir die Dinge in einem neuen Licht, und Veränderung geschieht fast wie von selbst. Dafür braucht es Inspiration, aber vor allem Bewusstheit, Achtsamkeit, die Übung, ganz da zu sein und genau hinzuschauen. Unterstützt von Schlüssel-Erfahrungen und Beobachtungen aus 25 Jahren schauen wir auf unseren Alltag mit Kindern und eigene aktuelle Themen! Der Alltag ist unser Übungsfeld für die Kunst des Lebens – ob als Eltern oder als Pädagog:innen.

Mag. Steve Heitzer, Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe. 25 Jahre Erfahrung mit Kindern & Eltern. www.steveheitzer.at. Autor des Buches *Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit*. Sein neues Buch *Kinderkram und Lebenskunst* erscheint voraussichtl. im Herbst 2025.

Feldkirch: Haus Tosters Langäckerweg 2, 6800 Feldkirch.

Zeit: Jeweils Donnerstags 19 – 21:30 Uhr. **Kursgebühr** gesamt (gefördert von der Elternbildung Vorarlberg): EUR 100,-

Innsbruck: Kinderwerkstatt, Unterdorf 80, 6073 Sistrans.

Zeit: Samstags 9-12 Uhr **Kursgebühr:** EUR 250,-

Workshop 1: Alles im Griff? – Wie geht Autorität ohne *autoritär*?

Sistrans: 18.Jän 2025 Feldkirch 30.Jän 2025

Früher war der Umgang mit Kindern autoritär. Heute wollen viele Eltern und PädagogInnen mit Kindern "nett" sein. Aber wenn wir damit nicht weiterkommen, fallen wir schnell in alte Muster zurück. Wenn "nett" nicht geht, was dann? Was bedeutet achtsam und respektvoll, wenn es um Grenzsetzen geht? Suchen Kinder Grenzen oder Kontakt? In diesem Workshop geht es um die Basics von Achtsamkeit & Pädagogik und das große Thema Grenzen.

Workshop 2: Mein Kind sollte.... Ich sollte... Das Leben sollte... – Glaubenssätze erkennen und loslassen. **Sistrans: 15.Feber 2025. Feldkirch 06.März 2025**

„Mein Kind sollte sich die Zähne putzen lassen, nicht ‚blöder Papa‘ sagen, ... und schon gar nicht sollte es beißen!“ Völlig verständliche Wünsche sind das, und zugleich stehen sie uns im Weg: Sie trennen sie uns von der Realität, in der Kinder eben Zähneputzen hassen, wütend sind und Ventile für ihre Gefühle suchen. Wie können wir Kinder hier gut begleiten und unserer Aufgabe gerecht werden? Welche Vorstellungen stehen uns im Weg? Wie geht Gelassenheit und was lernen wir dabei für unser Leben?

Workshop 3: Frieden hausgemacht- Starke Gefühle begleiten und Freundschaft schließen mit den Kindern, mit uns selbst. **Sistrans: 8.März Feldkirch 10.April**

Konflikte sind manchmal Schwerstarbeit. Starke Gefühle brauchen Raum und gute Begleitung. Wenn Kinder außer sich sind, müssen wir ganz da sein, und auch körperlich hellwach, ohne viele Worte zu machen. Doch entscheidend ist auch, dass wir Emotionen zulassen und nicht auf einen Kampf einsteigen. Frieden schließen und Freundschaft – mit unseren Kindern und langsam auch mit uns selbst.

Workshop 4: Wird alles wieder gut? Orientierung für die kleinen und großen Krisen des Lebens. **Sistrans: 05.April 2025. Feldkirch 08.Mai 2025**

Kinder können Krise – wir auch? Empathie und „gesunder Abstand“ – mit Kindern dürfen wir lernen, weder zu *dramatisieren*, noch zu *bagatellisieren*! . Zu viel Sorge schwächt unsere Kinder. Von Schmerz oder Ängsten abzulenken ist auch nicht hilfreich. Schmerz und Leid gehören zum Leben dazu, und wir haben nicht für alles Antworten. Wie geben wir unseren Kindern Halt und Orientierung? Indem wir danach fragen, wie wir selbst mit Unsicherheit und Krisen umzugehen. Mit Kindern können wir uns neu öffnen für die großen Fragen, die Leben und Welt an uns stellen.

Anmeldung: steve@steveheitzer.at +43 680 55 25 721 Begrenzte TN-Zahl!

Webinar-Reihe: Details in Kürze online! **Änderungen vorbehalten!**