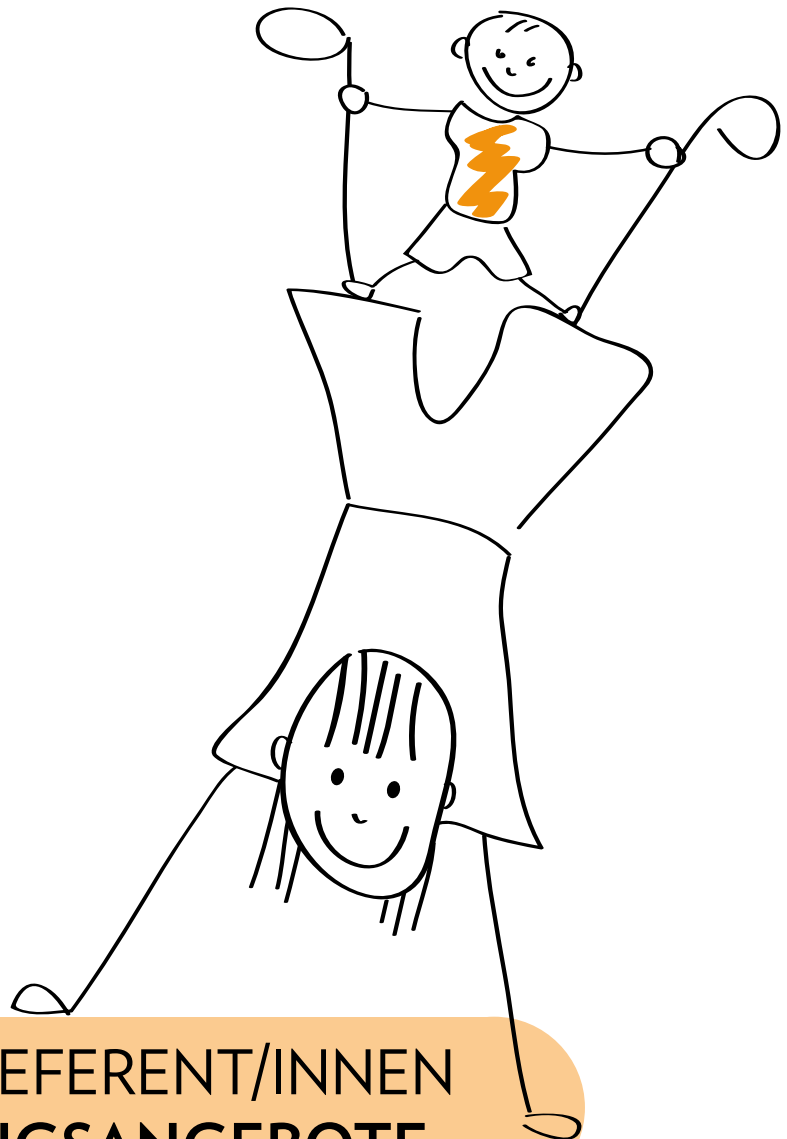
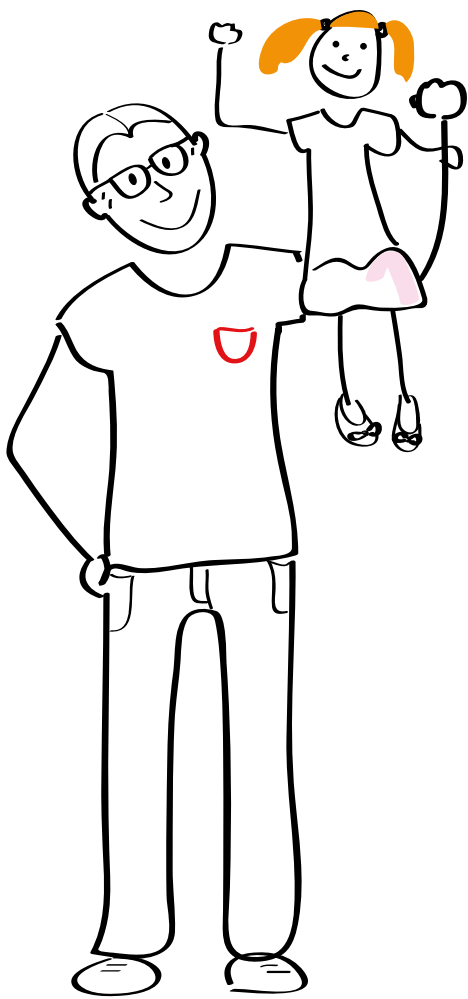


Für mehr  
Leichtigkeit  
und Freude

im Familien- und  
Erziehungsalltag



THEMEN, IDEEN & REFERENT/INNEN  
FÜR ELTERNBILDUNGSANGEBOTE

## Eltern haben Fragen ...

## ... Elternbildung versucht Antworten zu geben!

### Elternbildungsangebote

- unterstützen und begleiten Eltern bei ihren Aufgaben
- informieren über kindliche Bedürfnisse und Entwicklungen
- vermitteln Kenntnisse und Fertigkeiten zur Gestaltung von Beziehung/Erziehung
- fördern die Entwicklung in Familien
- leisten einen Beitrag zur umfassenden Gesundheitsförderung, sowie zur Gewalt- und Suchtprävention

### Jede Elternbildungsveranstaltung beinhaltet die Elemente:

- Information
- Erfahrungsaustausch
- Praktische Übungen
- Anregungen für die Umsetzung in den Alltag

Die ReferentInnen des Katholischen Bildungswerkes arbeiten nach neuesten Erkenntnissen der Elternbildung, Entwicklungspsychologie und Pädagogik mit unterschiedlichen Zusatzqualifikationen.

Wenn Sie Interesse an einem oder mehreren der angeführten Angebote haben und/oder nähere Auskünfte einholen möchten, wenden Sie sich bitte an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten, Katharina Wagner, *Referentin für Elternbildung und Eltern-Kind-Gruppen*

Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,

Tel. 0463/5877-2423 oder 0676/8772-2407, FAX: 0463/5877-2399, E-Mail: [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)



## Mag. Harald Unterberger

*Pädagoge und Erwachsenenbildner*

### Oma, Opa – ich komm heut zu euch! - Zeit mit meinen Großeltern

Erinnern wir uns noch an unsere Großeltern? Gibt es kostbare Momente mit ihnen, die auch heute noch in uns lebendig sind? Welche Bedeutung hatten Oma und Opa damals für uns und welche Beziehungsqualität erhoffen wir heute für unsere Kinder? Wir erzählen uns Geschichten aus der Vergangenheit, teilen unsere Erfahrungen und formulieren Wünsche für die Zukunft.



## Melanie Kogler

Kindergarten- und Hortpädagogin

### Ich bin jetzt ein Kindergartenkind

Und irgendwann kommt dann der große Tag! Viele neue Erfahrungen und Erlebnisse warten auf die gesamte Familie und unterschiedliche Gefühle und Fragen stehen im Raum. Was braucht es, um Kinder gut loslassen zu können und ihnen die Eingewöhnung im neuen System Kindergarten leichter zu machen?

### „Musik liegt in der Luft“

Musik macht Spaß! Vor allem mit Mama und Papa. Durch gemeinsames Singen, Tanzen und Musizieren wird die natürliche musikalische Veranlagung der Kleinsten geweckt und gefördert. Wir packen gemeinsam eine Schatzkiste voller neuer und bekannter Lieder und Kniereiter, die zu Hause auf einfache Weise Einzug nehmen können und dem Alltag Leichtigkeit verleihen.

### Miteinander wachsen & Voneinander lernen

Der Alltag mit Kindern ist spannend und herausfordernd zugleich. Immer wieder überraschen sie uns mit ihrer positiven Weltsicht und neugieriger Entdeckerlust. Kein Käfer ist unscheinbar genug, als dass er nicht gebührend bewundert werden kann, keine Pfütze zu schmutzig, als dass man darin nicht wunderbar patschen könnte. Die Welt wieder mit Kinderaugen zu sehen tut auch Erwachsenen gut. Eine gemeinsame Schatzsuche beginnt.

### Weitere Themen:

„Was willst du mir sagen? -Babyzeichensprache



## Martina Klein

Kindergarten- und Sonderkindergartenpädagogin,  
Elternbildnerin und Erziehungsberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

### Mama und Papa auf der Palme – oder die Kunst, gelassen zu bleiben

Anlässe um aus der Haut zu fahren gibt es wahrscheinlich ebenso viele, wie es Familien gibt. Die Erfahrung, dass uns Kinder immer wieder an unsere Grenzen bringen können, ist bestimmt keiner Mutter und keinem Vater fremd. Gemeinsam wollen wir nach Ursachen und Hintergründen von stressigen Situationen suchen und nach Möglichkeiten Ausschau halten, um auch in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben, bzw. schnell wieder „runter zu kommen“.

### Multitasking im Hamsterrad – Muss das sein?

Immer mehr Frauen und Männer jonglieren täglich mit den Herausforderungen von Familie, Beruf und Freizeit, die sie oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen. Ein bewusster Umgang mit den persönlichen Stressoren und Zeiträubern, sowie einfache Methoden zur wirkungsvollen Stressbewältigung können dabei unterstützen, sich wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu besinnen und mehr Kraft und Energie zu bekommen.

## Klare Eltern – starke Kinder

Damit sich unsere Kinder gut entwickeln können und ein entspanntes Familienleben gelingen kann, braucht es starke Eltern. Eltern, die authentisch und präsent sind, Eltern, die bereit sind, ihr Verhalten zu reflektieren und sich weiter zu entwickeln. Nur wenn Eltern auch gut für sich selbst sorgen können, können sie auch ihren Kindern Halt und Orientierung bieten und den Familienalltag entspannter gestalten.

### Weitere Themen:

„Mythos Supermama“, „Nein aus Liebe“ - Grenzen setzen und Halt geben, „Kindheit ist kein Kinderspiel“, „Lasst Kinder wieder Kinder sein“, „Die Verwöhnungsfalle“, „Schlaf, Kindlein schlaf“, „Mit Kindern über den Tod reden“, „Wie Kinder leichter lernen“



## Mag.ª Petra Strohmaier

Medienpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

### Fit für die Pubertät

Die Herausforderungen mit denen Eltern von Jugendlichen in der Phase der Pubertät konfrontiert sind, sind für alle Beteiligten schmerzhaft und kompliziert. Wie können wir den unumgänglichen Auseinandersetzungen begegnen? Wie schaffen wir es, die Beziehungen zu den Jugendlichen aufrecht zu erhalten? Und mehr noch: Wie kann es gelingen, die Konflikte als Einladung zu sehen, an denen Eltern und Jugendliche gemeinsam wachsen können?

### Achtsamer Umgang mit Handy, Tablet & Co

Die Möglichkeiten der neuen Medien begeistern uns und unsere Kinder. Smartphones können wir als Kommunikationsmittel, Fotoalbum, Musikspeicher, Informationsquelle oder zum Spielen nutzen. Da kann man leicht die Uhr und sein Umfeld aus den Augen verlieren. Was Eltern wissen müssen, wenn ihre Kinder mit Handy, Tablet & Co in Kontakt kommen, ob es ein richtiges Maß bei der Nutzung gibt und wie ein bewusster Umgang mit Medien im Familienalltag aussehen könnte.

### „Trotzalter“ – Wenn Kinder ständig nein sagen und alles selber machen wollen

Eltern sind gefordert, wenn Kinder ihren eigenen Willen entdecken und neugierig in die Welt schreiten. Wieso das NEIN der Kinder ein JA zu sich selbst ist und wie mit viel Gelassenheit und Freiraum-Gewähren, aber auch klaren Grenzen und klarer Führung ein freudvolles Miteinander gelingen kann, ist Thema dieses Vortrages.

### 1,2,3 – mein Platz in der Geschwisterreihe – Geschwisterkonstellationen

Ob Erstgeborenes oder Einzelkind, ob mittleres oder jüngstes Kind. Die Geschwisterfolge in einer Familie hat Auswirkungen auf jedes einzelne Kind und auch auf die Familie. Aufgrund der Position unter den Geschwistern entwickelt jeder Mensch bestimmte Eigenschaften und Verhaltensmuster. Wenn wir diese Auswirkungen kennen, können wir einfühlsamer auf unsere Kinder eingehen.

### Richtig streiten lässt sich lernen! – Wie wir an Familienkonflikten wachsen können

Überall dort, wo es unterschiedliche Meinungen und Haltungen gibt, wird diskutiert und manchmal auch heftig gestritten. Auch in Familien geht es selten harmonisch zu - streiten und Konflikte gehören einfach zum Alltag. Wie lassen sich große und kleine Konflikte lösen? Wie reagieren wir richtig auf Streit und wie lassen sich kleine Streithähne beruhigen, sodass alle Beteiligten an den Konflikten wachsen können?

### Weitere Themen:

Zeit der starken Gefühle, Fördern-fordern-überfordern, Liebevoll Eltern sein, Was Familien stärkt, Kinder, Beziehung, Karriere & Co, Eltern sein zwischen Lust, Frust, Freude und Überlastung, Gerechte Aufgabenteilung in der Familie, Frauenpower, Hurra ein Geschwisterchen



## Katharina Wagner

*EKI-Gruppenleiterin und Referentin für EKI-Gruppen im KBW Kärnten*

### Von Plaudertaschen und Lesetigern – Wie wir mit Bilderbüchern die Lese- und Sprechfreude unserer Kinder fördern können

Kinder baden von Anfang an in Sprache. Eltern unterstützen ihre Kinder auf vielfältige Weise, sind Sprachvorbild und spielen so für den Spracherwerb eine wichtige Rolle. Wie kann im Elternhaus die Sprech- und Lesefreude der Kinder gestärkt werden und welche Bücherschätze begeistern große und kleine Menschen?

### Wurzeln und Flügel? – Spirituelle Erziehung stärkt für das Leben

Eltern nehmen eine wichtige Rolle bei der Glaubensweitergabe ein. Viele Eltern möchten ihren Kindern gerne die Welt des Glaubens erschließen, tun sich aber aus verschiedenen Gründen schwer damit. Wie kann Glaube in Familien zur Wirkung kommen, damit Kinder Spiritualität als Lebenshilfe erfahren und im Gefühl des Angenommen-Seins groß werden.

### Kreatives mit den Allerkleinsten – Einfache Techniken mit großer Wirkung

Ob Murmeltechnik, Strohhalmblasen oder Farbschleuder. Schon sehr junge Kinder genießen das Eintauchen in die Welt der Farben. Es ist erstaunlich, was die kleinen Hände alles schaffen. Je nach Jahreszeit oder Anlass, können mit einfachen Techniken effektvolle Kunstwerke oder Geschenke hergestellt werden.

### Weitere Themen:

Feste feiern im Jahreskreis



## Romana Hauptmann

*Dipl. Gesundheitstrainerin, Sozialberaterin*

### Stark wie ein Löwe – Selbstwert bei Kindern stärken

Kinder von Beginn an in ein selbstbewusstes Leben zu begleiten, stellt Familien oft vor große Herausforderungen. Der Leistungsdruck, die Schnelllebigkeit und die Medien greifen massiv in unser Leben ein. Wie kann ich das Selbstbewusstsein meines Kindes stärken? Welche Ressourcen braucht mein Kind, damit es „in der Welt“ zurechtkommt?

### Entspannung macht unsere Kinder froh und Erwachsene ebenso

Wir leben in einer herausfordernden Zeit. Unterschiedlichste Einflüsse wirken auf unseren Körper und unseren Geist. Wir fühlen uns getrieben und die Zeit scheint nie zu reichen. Mit einfachen Übungen können wir den viel zu hektischen Alltag „entschleunigen“, Ruheoasen und wieder Kraft finden für neue Herausforderungen.



## Mut zur Erziehung und Mut zu Fehlern – Wege zu authentischer Erziehung

Was kann – darf – muss – ich als Eltern in der Begleitung meiner Kinder beachten? Was fördert die Entwicklung meiner Kinder, welche Rolle spielt die Vorbildwirkung und wie finden wir gemeinsam zu einer entspannten „Fehlerkultur“ in der Familie?

### „Grenzen setzen“ leichtgemacht

In der Begleitung unserer Kinder reagieren wir heute viel sensibler als früher, sind aber oft auch unsicherer. Dann werden Kinder mit Herausforderungen alleine gelassen, was zu Überforderung führt. Kinder brauchen das richtige Maß an Freiraum und Orientierung. Rituale geben ihnen dabei ein sicheres Gefühl. Ein partnerschaftlicher Umgang mit gleichzeitiger Autorität ist somit kein Widerspruch, sondern führt zu einem gelassenen Miteinander in der Familie.

#### Weitere Themen:

Ich höre was, was du nicht sagst – Miteinander besser klarkommen,  
Den Familienalltag mit Bachblüten begleiten



### Mag. <sup>a</sup> Karin Zausnig

Ernährungsberaterin, Fastenbegleiterin und Kochbuchautorin

### Zucker, geliebt und gefürchtet - Anregungen zu einem entspannten Umgang mit Zucker

Die Ernährungswelt hat ein neues Schreckgespenst: Zucker. Er macht dick, krank und süchtig und steckt in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln. Was aber ist Zucker genau, wie wird er verstoffwechselt, gibt es sinnvolle Alternativen und warum hat er das Potential zum Krankmacher? Anregungen zu einem bewussten und entspannten Umgang mit Zucker im Sinne des Sprichwortes „Ein ganz klein wenig Süßes kann so viel Bitteres vertreiben.“

### Schon wieder so ein Theater – Mittagessen leicht gemacht

Es könnte so schön sein: Liebevoll zubereitetes Essen, schön gedeckter Tisch und zufriedene Kinder, die hungrig Löffel für Löffel in sich hineinschaufeln. Stattdessen: Geschrei und Gezeter, Tränen und lautes „Das ess´ ich nicht!“ Da sind Nerven gefragt. Was tun, damit Kinder die richtige Ration an Nährstoffen bekommen und Eltern die Lust aufs Kochen nicht vergeht?



### Mag. <sup>a</sup> Evelin Kramer-Fröschl

Ernährungsberaterin, Fastenbegleiterin und Kochbuchautorin

### Familienapotheke – Wertvolles aus der Natur nutzbar machen

In diesem Vortrag lernen wir die vielseitige Verwendbarkeit von Kräutern kennen, um gesund über die Wintertage zu kommen. Es werden Kräuterprodukte, wie Schnupfencreme, Hustensirup oder Dinkelsackerl vorgestellt, die man ganz einfach selbst herstellen kann. Zahlreiche Rezepte ergänzen den Vortrag.

#### Weitere Themen:

Kräuterwanderung mit gemeinsamen Kochworkshop,  
Kräuteressig und Öle ansetzen, Schatzkiste Natur

## Gerne können auch mehrteilige Angebote organisiert werden:



**Mag.ª Gabriele Gössnitzer-Garabaghi**

### **Worte können Fenster sein – oder Mauern – Gewaltfreie Kommunikation**

In jeder Art von Beziehung stellt die Gewaltfreie Kommunikation, die von Marshall Rosenberg entwickelt wurde, eine Bereicherung dar, weil sie sowohl respektvollen Umgang miteinander als auch die Autonomie ermöglicht. Besonders im Erziehungsalltag unterstützt sie dabei Gefühle auszudrücken und für die eigenen Bedürfnisse zu sorgen ohne andere anzuklagen und zu kritisieren. Wie mit Kindern geredet werden kann, damit sie Eltern und Erziehende besser verstehen, ist Schwerpunkt dieses Angebots.

Als Vortrag, Kurzseminar oder Tagesseminar buchbar.

## mit verschiedenen ReferentInnen

### **„Oma, Opa! Heute komm´ ich zu euch“ – Großeltern-Kurs**

Großeltern spielen für die Entwicklung von Kindern eine wichtige Rolle. Sie haben Zeit den Enkelkindern zuzuhören, ihnen die Dinge der Welt zu erklären, ihnen vorzulesen und gemeinsam alltägliche Arbeiten zu verrichten. Genau das ist es, was Kinder in einer anspruchsvollen, eng-getakteten Zeit brauchen. In diesem 4-teiligen Großelternseminar haben Sie die Möglichkeit die neuesten Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie zu erfahren, wertvolle Tipps im Umgang mit Babys und Kindern zu erhalten und mit anderen Großeltern ins Gespräch zu kommen.

1. Oma und Opa - Die Rolle meines Lebens
2. Die ersten Lebensjahre begleiten und unterstützen Teil 1
3. Die ersten Lebensjahre begleiten und unterstützen Teil 2
4. Wahlmodul: z.B.: Sicherer Umgang mit neuen Medien, Richtig streiten lässt sich lernen oder Mit Bilderbüchern wächst man besser



**Mag.ª Dr. Karin Kaiser-Rottensteiner**

### **HOPE2-Herzenorientierte Persönlichkeitsentwicklung und -Erziehung**

Kinder zu erziehen, zu begleiten und zu betreuen, stellt eine große Herausforderung dar. Je reflektierter und entwickelter wir Erwachsenen dabei sind, je mehr Freude wir am Weiterwachsen haben, desto leichter geht uns dieser Auftrag von der Hand und kommt vom Herzen. 4-6Module z.B.

Modul 1: „Auf der Suche nach dem guten Familienleben“

Modul 2: „Selbstfürsorge“

Modul 3: „Von der Kraft einer positiven Lebenshaltung“

Modul 4: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“

Modul 5: „Miteinander wachsen - voneinander lernen“



## VERANSTALTUNGSWUNSCH - „ELTERNBILDUNG“

Titel:	
Mögliche Termine mit Uhrzeit:	
Ort:	Raum:
Adresse (Straße, PLZ):	
Logos, Sponsoren, Mitveranstalter:	
ReferentInnenwunsch:	

Flyer und Plakate: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Formate inkl. Stückzahlen für den Druck: <input type="checkbox"/> A3 <input type="checkbox"/> A4 <input type="checkbox"/> A5
---	---

Ansprechperson vor Ort:	
Adresse:	
E-Mail:	Telefonnummer:

Sonstiges:	
Ausgefüllt von:	Datum:

Bitte senden Sie das ausgefüllte Formular an:  
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

Vortragsthema nicht gefunden?  
Sie wollen ein Thema anbieten,  
das nicht in diesem Angebotsheft zu  
finden ist? Wir beraten Sie gerne.