

# FAMILY BASICS

## Informationen, Impulse und Anregungen für das Leben mit Kindern

**F**amilie ist für viele Menschen – Erwachsene wie Kinder – das Wichtigste im Leben. Hier erfahren wir Geborgenheit und Liebe, lernen Einfühlungsvermögen, Eigenverantwortung, Konfliktfähigkeit und vieles mehr. Jede Familie ist auf wunderbare Weise einzigartig. Und natürlich geht es manchmal auch turbulent zur Sache, denn eines ist Familienleben bestimmt nicht: einfach und langweilig!

FÜR MEHR  
LEICHTIGKEIT  
UND FREUDE IM  
FAMILIEN- UND  
ERZIEHUNGS-  
ALLTAG



**Termine:** MO, 22. und 29. April,  
6. und 13. Mai 2024  
jeweils von 19.30 bis 21 Uhr

**Ort:** ONLINE VIA ZOOM  
Zoom-ID: 839 0578 3154

**ANMELDUNG** ist nicht erforderlich.  
Bitte über folgende ZOOM-ID einwählen:  
839 0578 3154

**KOSTEN:** übernimmt das  
Katholische Bildungswerk Kärnten.

Wir freuen uns, wenn Sie das Angebot  
in Ihrem Umkreis teilen.

**INFORMATION:** bei Cindy Sablatnig unter  
cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at  
oder 0676 8772 2426

**MONTAGS,  
JEWELNS VON 19.30 BIS 21 UHR**  
BEQUEM VON ZU HAUSE AUS  
ZOOM-ID: 839 0578 3154

MO, 22. April 2024

## Mein Kind, mein Spiegel

Warum gerade unsere Kinder uns am meisten herausfordern und wie wir damit umgehen können

Kaum jemand ist uns so nah wie unsere Kinder. Und kaum jemand schafft es, uns so tief zu berühren und unsere „Knöpfe zu drücken“. Warum ist das so?

Gemeinsam werden wir uns dieser Fragen widmen und herausfinden, wie wir in solchen Situationen gut bei uns selbst bleiben können.

**Martina Klein**

Psychologische Beraterin, Hypnose- und Achtsamkeitscoach,  
Elementarpädagogin

MO, 29. April 2024

## „Hör auf damit, sonst ...“

Wie wir Grenzen setzen und dabei aufs Strafen verzichten können

Der Tag war lang, zu Hause herrscht das Chaos und egal, was gesagt oder getan wird – das Kind will „einfach nicht hören“. Und dann geschieht es: Wir schimpfen, wir werden laut, wir drohen. Auch wenn wir es anders wollen. Doch was können wir tun, um daraus auszusteigen? Lebens- und alltagsnah erfahren wir, wie es uns gelingen kann, Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen. Und wir entdecken, welche positive Wirkung, das auf die Beziehung zu unseren Kindern hat.

**Franziska Ebner-Ptok**

Elementarpädagogin, SAFE- und Familienmentorin, Pikler Pädagogin i. A.,  
Gründerin des SandSpielRaumes



von  
0 bis 6  
Jahren

MO, 6. Mai 2024

## Elternwerden und Elternsein genießen

... mit Blick auf die eigene Biografie

Beziehungserfahrungen und Erlebnisse aus frühen Jahren prägen unser Verhalten bis ins Erwachsenenalter. So auch den Umgang mit unseren Kindern. Als Eltern dürfen wir unsere Muster erkennen und versuchen zu verstehen, wieso wir in gewissen Situationen gar nicht oder zu heftig reagieren. Dafür blicken wir auf die Themen Bindung und Glaubenssätze und geben Raum für die eigenen Fragen.

**MMag.<sup>a</sup> Birgit Ebner,**

Klinische- und Gesundheitspsychologin, SAFE Mentorin,  
Supervisorin, –SAFE steht für Sichere Ausbildung für Eltern

MO, 13. Mai 2024

## Bin ich eine gute Mutter?

Mache ich alles richtig? Tue ich genug? Sollte ich mehr wie die anderen sein? Sollte ich nicht spüren, was mein Kind braucht? Fragen, die sich wohl jede Mama einmal stellt. Zweifel, die immer wieder auftauchen. Was bringt uns dazu, uns diese Fragen zu stellen? Und wie kann es uns gelingen, uns selbst wohlwollende Antworten darauf zu geben? Nimm dir Zeit und Raum für dich und wage einen liebevollen Blick auf dich selbst.

**Martina Klein**

Psychologische Beraterin, Hypnose- und Achtsamkeitscoach, Elementarpädagogin

Mutter-  
tags-  
Spezial