



Erziehen Sie noch oder vertrauen Sie schon?

Pubertät – für viele Eltern eine große Herausforderung. Wie man von der Erziehung zur Beziehung kommt.

II Erziehung ist ein Prozess von der Erziehung zur Beziehung

Jesper Juul, dänischer Erziehungsexperte

Was unsere Coachings vermitteln:

- worauf Sie im Umgang mit Jugendlichen in dieser Altersphase besonders achten müssen
- wie Sie innerhalb der Familie in den Dialog kommen und bleiben
- warum Sie Ihren Teenager schon jetzt wie einen Erwachsenen behandeln sollten
- wichtiges Basiswissen zum Thema Pubertät

„Für Eltern ist die Pubertät ihres Teenies ein echter Balanceakt. Ein Spagat zwischen Halt geben und loslassen. Eine Zeit, in der viele Fragen und Unsicherheiten aufkommen. Gerne unterstütze ich Eltern dabei, diese emotionalen Herausforderungen sicherer, souveräner und gelassener zu meistern. Damit der Prozess von der Erziehung zur Beziehung gut gelingt.“



Susanne Hübschle ist bei der Mentor Stiftung Deutschland für den Parenting-Bereich zuständig. Sie hält Vorträge, leitet Workshops und führt auf Wunsch auch Einzelgespräche. Die gelernte Erzieherin und zweifache Mutter begleitet Eltern seit vielen Jahren dabei, die Beziehung zu den eigenen Kindern aktiv zu gestalten. Ziel ist es, ein entspanntes Zusammenleben zu etablieren, bei dem sich jedes Familienmitglied individuell entfalten kann. Als systemischer Elterncoach ist Susanne Hübschle ausgebildet in den Bereichen NLP-Coaching, Kommunikationstraining und systemische Familienaufstellung.



„Jugendliche brauchen Übung im Umgang mit Erwachsenen, um selbst erwachsen zu werden – und die ersten Übungspartner hierfür sind die Eltern.“

An unseren Kindern können wir am besten erkennen, dass das **Leben** ein **ständiger Veränderungsprozess** ist. Mit jedem Entwicklungsschritt unseres Kindes müssen wir uns als Mama und Papa **neu positionieren**. Dazu gehört auch, regelmäßig neue Grenzen zu setzen, Regeln anzupassen und mehr Freiheiten zu geben. Das im Alltag umzusetzen, ist schon für sich eine große Herausforderung. Doch die Natur hält für uns Eltern noch eine **besondere Phase** im Leben unserer Kinder bereit: **die Pubertät**. Auf einmal sind sie keine Kinder mehr, ihr Verhalten ändert sich schlagartig. Oft geht nichts mehr von dem, was vorher funktionierte. **Zu Ihrer Erleichterung: Sie befinden sich in guter Gesellschaft.** Vielen Eltern geht es damit sehr ähnlich. **Proffizieren** Sie also von den **Erfahrungen anderer**. Erfahrungen, die wir zusammentragen und so aufbereiten, damit jede und jeder für sich in den Alltag mitnimmt, was hilfreich erscheint.



Digitale Vortragsreihe

6 x 60 min plus anschließende Fragerunde

1 | Turbulente Zeiten: Pubertät

- informiert über körperliche und geistige Veränderungen in der Pubertät
- hilft dabei, das veränderte Verhalten richtig einzuordnen
- sensibilisiert für echte Gefahren: Wann sollten Sie sich Hilfe holen?
- gibt wichtige Hinweise und praktische Alltagstipps

2 | Kommunikation in der Pubertät – eine Herausforderung

Ein grundlegendes Wissen über Kommunikationsgesetze lässt Sie im täglichen Austausch entspannter werden.

- finden Sie heraus, wie Sie Streit und Missverständnisse vorbeugen
- lernen Sie Kommunikationsregeln kennen
- erfahren Sie, wie Sie Sprache wirkungsvoll einsetzen
- kommen Sie gelassener durch die Pubertät Ihres Teenies

3 | Digitale Pubertät – ein neues Zeitalter

- nähert sich der Frage: Was ist ein gesunder Umgang mit digitalen Medien?
- thematisiert die Auswirkungen der digitalen Medien auf das Familienleben
- stellt die Gefahren und Chancen der Digitalisierung gegenüber
- gibt Tipps, wie Sie Ihren Teenie sinnvoll begleiten können

4 | Überlebenstipps für Eltern mit Teenies

Das Zusammenleben mit Teenies ist ein täglicher Balanceakt. Also gehen wir den Fragen, die sich Eltern immer wieder stellen, auf den Grund:

- Wann lasse ich los?
- Wann und wie kann ich klare Grenzen setzen?
- Wie erreiche ich mein Kind?
- Wieso verhält sich mein Kind so respektlos oder desinteressiert?
- Wie kann ich gelassener bleiben?
- Habe ich etwas falsch gemacht?

5 | 6 | Pubertät – wie sie Jungs und Mädels erleben

Jungs und Mädels stehen in der Pubertät vor ganz unterschiedlichen Herausforderungen: Welche Themen und Fragen sie beschäftigen, damit setzen wir uns in je einem separaten Vortragsformat auseinander.

- Mit welchen Herausforderungen haben Jungs bzw. Mädels in der Pubertät zu tun?
- Was verändert sich in ihrem Verhalten?
- Wie reagieren Sie am besten darauf?
- Worauf können Sie allgemein achten?

Teilnahme an den Vorträgen für Eltern kostenlos. Workshops & Onlinekurs nur auf Anfrage, bitte kontaktieren Sie uns.



Tagesworkshop

Grenzerfahrung Pubertät

Warum uns die Pubertät unserer Teenies an unsere Grenzen bringt und wie wir diese Grenzerfahrung gut bewältigen.

- Wie erlebe ich mich in der Pubertät meines Teenies?
- Wie gehe ich mit dem Verhalten richtig um?
- Tipps zum Entspannen, Vertrauen und Loslassen

Onlinekurs

Überlebenspaket für Eltern mit Teenagern

Dieses Kurspaket enthält Hintergrundinformationen

- zum Thema Pubertät
- zu hilfreichen Kommunikationstools
- zum Umgang mit Gefühlen

In Videocalls geht's außerdem um folgende Themen:

- Pubertät verstehen
- Familie als System begreifen
- sich selbst wichtig nehmen
- der Frage: Wie kann ich in Beziehung bleiben?

Inklusive:

2 Einzelcoachings
2 Q&A-Gruppensitzungen

Weitere Themen auf Anfrage:

// Let's talk about Sex: Aufklärung in der Pubertät
// Umgang mit der Gefühlsachterbahn
// Umgang mit ADHS



Alle Termine finden Sie im Web unter www.mentorstiftung.de/eltern-coaching



Über Mentor

Mentor wurde 1994 von Königin Silvia von Schweden gegründet und verfolgt weltweit das Ziel, Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren zu stärken und zu begleiten, um sozialer Isolation vorzubeugen und Zukunftsperspektiven zu verbessern. Neben den Programmen für Jugendliche führt Mentor auch Vorträge für Eltern durch, um die Kommunikation innerhalb der Familie zu verbessern.

Die Mentor Stiftung Deutschland wurde 2016 gegründet und hat ihren Sitz auf der Insel Mainau unter dem Vorsitz von Bettina Gräfin Bernadotte und der Geschäftsführung von Matthias Ehret. Mit der 2023 gestarteten Mentor Akademie unter der Leitung von Sybille Perez, bietet die Stiftung auch ein attraktives Weiterbildungsprogramm für ihre Mentor*innen an.

Mentor Stiftung Deutschland

Gemeinnützige, rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts
D-78465 Insel Mainau · Tel. +49 7531 303-357 · info@mentorstiftung.de

Mentor freut sich über Ihre Spende: Volksbank eG Konstanz
IBAN DE 36 6929 1000 0229 3914 10 · BIC: GENODE61RAD



Beisheim Stiftung



MESSMER
STIFTUNG



SCHINDLER PARENT