



15. März 25 - 7. März 26



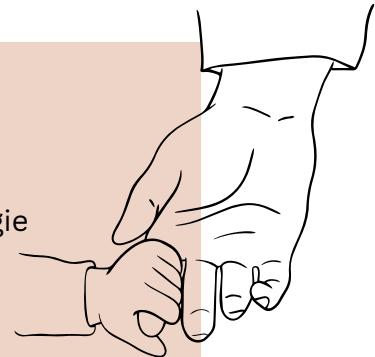
Zähringerstrasse 13, 3012 Bern

## Elternbildung – **Jahreskurs für bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik**

Für Menschen, die ihren Alltag mit Kindern achtsamer, mit mehr Leichtigkeit und entwicklungsgerecht gestalten möchten.

Was Dich erwartet - ein kleiner Einblick:

- Theoretische Inputs aus Traumaforschung und Entwicklungspsychologie
  - Reflexionsübungen und Austausch in Kleingruppen
  - Praktische Übungen bsp. Selbstregulation/Meditationen
  - Ein sicherer Raum und Austausch von Gleichgesinnten
- 
- Ein tieferes Verständnis für das Verhalten und die emotionalen Bedürfnisse der Kinder
  - Begleitung ohne Schimpfen, Drohen oder Strafen - hin zu wertschätzenden Beziehungen
  - Persönliche Reflexion: Welche Muster aus Deiner eigenen Kindheit beeinflussen heute Deine Reaktionen?
  - Wie Konflikte nachhaltig gelöst werden können
  - Praktische Lösungsstrategien: Wie kann ich mich selbst gut regulieren ... und vieles mehr!



### **EINE REISE VON DER ERZIEHUNG ZUR BEZIEHUNG UND EINE REISE ZU DIR SELBST**

#### **Kursinformationen**

- Zeitraum: 1 Jahr mit **8 Work-Shops** (je 4 Stunden, alle 6 Wochen, mit Sommerpause).
- Ort: Zähringerstrasse 13, 3012 Bern
- Kosten: für den gesamten Jahreskurs inkl. Kursmaterialien (8 x 4 Std.)
- Einzelpersonen: CHF 850 /Paare mit 50% Rabatt auf die zweite Person: CHF 1275
- Gruppe: Max. 12 Teilnehmende (konstante Gruppe über den gesamten Kurs)



Kursleitung: Lisa Werthmüller,  
Dipl. Psychologische Beraterin, Sozialpädagogische Familienbegleiterin und  
Elterncoach

## Kursinhalte und Termine

Treffen 1: (Ver-)Bindungs- und Beziehungsorientierung – Mehr als eine Grundlage

 **Samstag, 15. März 2025 | Dauer: 10:00 - 14:00**

- Warum bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik?
- Kinder als Teamworker: Wie funktioniert Zusammenarbeit?
- Jedes Verhalten von Kindern hat einen Sinn.
- Die emotionalen BASIS-Grundbedürfnisse.
- Von der Erziehung zur Beziehung.



Treffen 2: Die emotionale Landkarte – Gefühle verstehen und begleiten

 **Samstag, 26. April 2025 | Dauer: 10:00 - 14:00**

- Die eigene emotionale Landkarte kennenlernen.
- Umgang mit elterlicher und kindlicher Wut.
- Co-Regulation: Kinder bei der Gefühlsregulation unterstützen.
- Strafen und Konsequenzen kritisch reflektieren.



Treffen 3: Wo komme ich her? Eigene Muster verstehen

 **Samstag, 07. Juni 2025 | Dauer: 10:00 - 14:00**

- Biografiearbeit: Aus der Vergangenheit lernen.
- Reflexion des eigenen Selbstbildes.
- Verbindung zu sich selbst herstellen.
- Anerkennen, was war – Loslassen und Neubeginn.



Treffen 4: Alltag mit Leichtigkeit gestalten

 **Samstag, 20. Sept. 2025 | Dauer: 10:00 - 14:00**

- Der Rahmen unseres Zusammenlebens.
- Übergänge im Alltag erfolgreich gestalten.
- Verhalten lesen und Konflikte verstehen.
- Wertschätzender Dialog und Konfliktlösung.



Treffen 5: Gefühlsregulation und Selbstfürsorge

 **Samstag, 01. Nov. 2025 | Dauer: 10:00 - 14:00**

- Manchmal werde ich laut und verliere die Nerven
- Praktische Übungen zur Selbstregulation.
- Vertieftes Verständnis über eigene «Trigger»
- Mein inneres Kind kennenlernen.

## Treffen 6: Innere Kind Arbeit

 **Samstag, 13. Dez. 2025 | Dauer: 10:00 - 14:00**

- Vertiefung innere Kind Arbeit
- Mein Schattenkind – meine verletzten Anteile.
- Mein Sonnenkind – meine Ressourcen.



## Treffen 7: Raum für Dich und deine Fragen

 **Samstag, 24. Jan. 2026 | Dauer: 10:00 - 14:00**

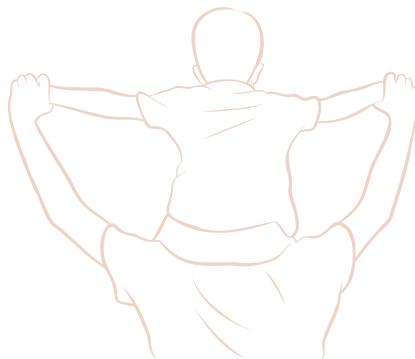
- Austausch, Lernen von der Gruppe.
- Eigene Beispiele.
- Q & A Raum für individuelle Fragen.



## Treffen 8: Rückblick und Ausblick

 **Samstag, 7. März 2026 | Dauer: 10:00 - 14:00**

- Reflexion und Austausch.
- Meine Erkenntnisse und neuen Gedanken.
- Erfolge feiern und Perspektiven entwickeln.
- Verabschiedung und Vernetzung für die Zukunft.



### Warum dieser Kurs?

Du möchtest liebevolle, stressfreie Beziehungen zu Deinen Kindern aufbauen.

Du willst Machtkämpfe und Konflikte im Alltag reduzieren.

Du bist bereit, Dich mit Deinen eigenen Mustern zu beschäftigen und neue Wege zu gehen.

Interesse geweckt? Melde Dich jetzt an, um Deinen Platz zu sichern!

**Kontakt: [lisa.werthmueller@bluewin.ch](mailto:lisa.werthmueller@bluewin.ch) oder mit dem QR-Code**

Ich freue mich darauf, Dich auf diesem besonderen Weg zu begleiten!