

„Erfolgreicher Eltern sein (EES)“. Ein Elternkurs in 9 Bausteinen.

„Ändert sich das Verhalten der Eltern, ändert sich das Verhalten der Kinder. Nicht umgekehrt.“
(Christa Kosmala)

Das heißt, **Eltern können etwas verändern**. Sie haben die Möglichkeiten, ein entspannteres und harmonischeres Zusammenleben mit ihren Kindern zu erreichen. Das gilt auch für getrennt Lebende oder das Leben in neuen Partnerschaften.

Der Eltern-Erfolgs-Kurs (EES) basiert auf dem Konzept der „Personzentrierten Elternschule – Miteinander leben“ (PZE) der GwG e.V. (Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung / gwg-ev.org). Der EES findet an acht Terminen statt - plus einem Abschlusstermin. Die Termine können wöchentlich oder vierzehntägig durchgeführt werden.

Jeder Termin bzw. jeder Baustein baut auf den nächsten auf. Es geht darum herauszufinden, was funktioniert in der Erziehung und was nicht? Und wie kann ich als Elternteil erfolgreicher sein, als bisher? Was sind die Alternativen zu Streitereien, Geschrei, Gewalt? Wie soll das gehen, einem störrischen Kind oder Jugendlichen klar zu machen, dass es Regeln und Grenzen braucht, damit ein familiäres Zusammenleben wirklich gut klappt?

Erziehung ist Beziehung: „In Beziehung zu den Kindern bleiben. Das ist das Wichtigste.“
(Jasper Juul)

In Beziehung sein heißt, sich und andere wahrnehmen, fühlen, erleben – und in einen Austausch kommen. Dazu gehört, Emotionen anzusprechen oder auszusprechen. Denn ob man will oder nicht, zuerst sind die Gefühle da. Das was man fühlt, spielt immer zuerst mit.

Eltern wollen das Beste für ihr Kind.

Unter den Belastungen des Alltags oder unter Stress wissen Eltern oft nicht mehr, wie sie das Beste erreichen sollen. Im EES, einem Elternkurs in acht zweistündigen Sitzungen (Bausteine genannt, weil sie aufeinander aufbauen) und einem neunten Abschlusstermin, geht es darum, was Kinder brauchen und je nach Alter „können“.

Vor allem aber geht es darum, was Eltern tun können, um warmherzige konstruktive Beziehungen zu ihren Kindern zu gestalten oder aufrecht erhalten zu können. Trotz aller Belastungen und Auseinandersetzungen.

Das heißt, es geht um Kenntnis und Selbsterkenntnis, um Grenzsetzungen und Konsequenzen, um Methoden, um liebevolle und hilfreiche Beziehungen. Es geht um das, was hilft, um erfolgreichere Eltern sein zu können. Hier setzt der Kurs an.

EES: Die 9 Bausteinen (Infos + Übungen)

1. **Erfahrungen prägen:** Welche Elternrollen habe ich selbst kennen gelernt? Oder: Bei der Erziehung spielen immer zwei Kinder mit.
2. **Wissen fördert Verständnis:** Welche Bedürfnisse hat mein Kind in welchem Alter (Grundbedürfnisse kindlicher Entwicklung)?
3. **(Über-)Leben als Eltern.**
4. **Verständnis fördert das Miteinander.**
5. **Wenn ich klar bin, bin ich glaubwürdig.**
6. **Wie setze ich Grenzen? Wie lasse ich Raum?**
7. **Regeln erleichtern das Miteinander.**
8. **Miteinander leben.**
9. **Abschlusstermin:** Was hat der Eltern-Kurs für mich gebracht? Wo finde ich weitere Hilfen? Welche Hilfsangebote sind ergänzend und passend für mich?

EES: Die Ziele des Kurses

ZIEL des Kurses insgesamt ist, die Beziehungsfähigkeit der Eltern zu ihren Kindern so zu fördern, dass die Kommunikation sich verbessert und ein für alle entspannterer Umgang miteinander möglich ist. Im einzelnen gehören dazu:

- die Eltern so zu unterstützen, dass gegenseitige Wertschätzung, Vertrauen und Respekt die Basis des Zusammenlebens mit ihren Kindern bilden
- Einstellungsveränderungen zu bewirken
- die Art des Kommunizierens zu verbessern
- Kompetenzen und Ressourcen (wieder oder neu) entdecken
- das Vertrauen der Eltern in ihre eigenen Fähigkeiten und Gefühle zu befördern, zu stärken
- neue Perspektiven und Handlungsspielräume eröffnen
- ein Miteinander in der Familien fortlaufend einzuüben, anstatt ein Gegeneinander fortzusetzen.

Qualifikationen der Kursleiterin

KursleiterInnen der *Personzentrierten Elternschule* haben beim Fachverband GwG e.V. (<https://www.gwg-ev.org/>), der Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung mit Hauptsitz in Köln eine zertifizierte Fortbildung zur Durchführung der Elternschule absolviert und haben fundierte Kenntnisse im Personzentrierten Ansatz.

Ich arbeite in der Familien- und Jugendhilfe für verschiedene Jugendhilfeträger / Jugendämter als psychosoziale Beraterin auf der Grundlage folgender Qualifikationen:

- **Masterabschluss** in „Personzentrierte Beratung“ (Evangelischen Hochschule Bochum / EvH RWL)
- Zertifizierung zur **Personzentrierten Beraterin** durch GwG e.V.
- Zertifiziert zur **Fachberaterin für Psychotraumatologie** durch DIPT
- Qualifizierung zur **Dozentin für Elternkurse** durch GwG e.V. Köln.
- Zertifiziert als **Counsellor** for Person-Centred and Experiential Counselling, European Certificate (Network of the European Associations for Person-Centred and Experiential Psychotherapy and Counselling / PCE Europe – www.pce-europe.org).
- **Magisterabschluss** der Universität Köln in Philosophie, Literaturwissenschaft, Theater- Film- und Fernsehwissenschaft. Studienschwerpunkt waren Sinn- und Seinsfragen.

Weitere Infos zu mir und meiner Arbeit finden Sie unter www.Christa-Kosmala.de