



Magdalene Timmer

**Impuls-Vortrag am Montag, den 06.11.2023**

**18:30 – 20:00 Uhr**

**Familienzentrum St. Meinolf**

**Am Großen Holz 46a**

**33607 Bielefeld**

**0521/ 324040**

## **Eltern-Impuls-Vortrag**

### **Was Kinder stark macht**

### **"Selbstbehauptung, Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl"**

**Kommunikation | Motivation | Vertrauen | Selbstverantwortung**

**Herzensbildung**

**90 Min. Vortrag incl. Frage- und Antwortrunde**

**Liebe Eltern,**

#### **woran erkennen Sie, dass Ihr Kind ein gesundes Selbstwertgefühl ausstrahlt?**

Wie würden Sie sich als Erwachsener verhalten, wenn Ihnen eine Tante einen Kuss auf die Wange drängt?  
Wie würden Sie sich fühlen, wenn Ihnen Ihr(e) PartnerIn oder Ihre Mutter wiederholt sagt was Sie anziehen haben? Wie haben Sie sich in der Kita oder in der Schule gefühlt, als Sie evtl. von Ihren MitschülerInnen ausgelacht oder gehänselt wurden?

Es gibt viele Beispiele in denen sich Kinder nicht wehren können, da sich Kinder oft auf einer unbewussten Ebene falsch, nicht respektiert und gehört fühlen. Mit diesen unbewussten Gefühlen strahlen Menschen ob groß oder klein Ängste aus. Leider ist es so, dass dort wo die Angst ist sich auch der vermeintliche "Täter" oft zeigt.

#### **Es gibt Lösungen für diese menschlichen Herausforderungen.**

Die Voraussetzung ist ein bewusster Umgang mit Gefühlen, eine große Portion Geduld und das Vertrauen, dass Sie als Eltern durch Ihre aktive Mitarbeit an sich selbst Ihre Familie stärken und somit Ihre Kinder emotional stabil und zukunftsfähig begleiten und unterstützen.

#### **Inhalte:**

- Gesunde Grenzen ziehen mit gutem Gewissen
- Gefühle wahrnehmen, kommunizieren und Stärken stärken
- Ein gesundes Selbstwertgefühl als Basis weiter entwickeln
- Respektvolles einfordern von Wünschen und Bedürfnissen
- Angriffe erkennen und mit Selbstbehauptung abwehren
- Wertschätzender und positiver Umgang mit Ängsten

**Ich freue mich auf Sie!**  
**Herzliche Grüße, Magdalene Timmer**

**Mit Zuversicht und Vertrauen nach vorne zu schauen, dabei unterstütze ich Sie von Herzen gerne.**