

## **Worum es an diesem Abend geht**

Eltern erhalten zunächst einen verständlichen, alltagsnahen Einblick in das, was sich in der Pubertät innerlich verändert:

- Warum sich **Bedürfnisse von Jugendlichen** stark wandeln
- Wie **Motivation** wirklich entsteht – und warum Druck sie oft blockiert
- Welche Rolle **Selbstvertrauen, Stärken und innere Ressourcen** spielen

Sie lernen, Verhalten nicht nur als „keine Lust“ zu sehen, sondern besser zu verstehen, **was innerlich beim Jugendlichen los ist**.

---

## **Raus aus der Komfortzone, rein in den FLOW – das 4-Zonen-Modell**

Warum blühen Jugendliche bei manchen Dingen auf – und blockieren bei anderen völlig?

Wir schauen uns an, was hinter dem Begriff „**Flow**“ steckt und wie Eltern Bedingungen schaffen können, in denen Motivation wieder entstehen darf.

Dieser Abend ist nicht nur Theorie. Sie bekommen praktische Impulse und Übungen an die Hand aus über 15 Jahren Erfahrung aus der Familien- und Elternberatung & dem Jugendcoaching:

- einen **Fragebogen & Gesprächsleitfaden**, um mit Jugendlichen über Stärken ins Gespräch zu kommen
- Übungen, die helfen, **Schritte aus der Komfortzone** zu ermöglichen
- vom Wunsch zum Ziel: Warum Gespräche über Wünsche, Träume und Zukunftsbilder so wichtig sind
- alltagstaugliche Formulierungen und Haltungen, die Motivation stärken statt Druck erhöhen

Alles wird im Seminar direkt erlebbar gemacht – verständlich, praxisnah und stärkend.

## **Für Eltern von Jugendlichen, die merken:**

- Mein Kind traut sich weniger zu als früher.
- Schule ist nur noch ein Konfliktthema.
- Ich will helfen – aber nicht ständig schieben und kontrollieren