

Kerstin Debudey



Zwischen Chaos und Klarheit – der ganz normale Familienwahnsinn während der Pubertät

Ein Elternseminar, das KONKRET die Pubertät in den Fokus rückt und Antworten & Handlungsstrategien für Eltern zu den brennenden Fragen, Problemen und Veränderungen aufzeigt. Unsere Kinder brauchen in diesen unsicheren Zeiten starke, klare und gefestigte Eltern mehr denn je.

In allen drei Phasen der Pubertät gibt es für Eltern gefühlt immer mehr Fragen als Antworten. Gewohnte Strategien greifen nicht mehr und ständig wiederkehrende Konflikte erschöpfen alle in der Familie. Das Verlieren im „KleinKlein“ kostet Energie und führt oft nicht wirklich zum Ziel.

Pubertät KONKRET ein Elternseminar, dass genau IHRE Fragen und Herausforderungen in dieser Zeit aufgreift. Denn bestimmt kennen Sie das auch:

Wie gehe ich mit den ständigen Konflikten und Auseinandersetzungen zu Hause um?

Wie schaffe ich es, trotz pubertärer Stimmungsschwankungen, eine offene, vertrauensvolle Kommunikation aufrechtzuerhalten?

Smartphone, TikTok, Gaming & Co. – wie kann ich den Medienkonsum meines Kindes ohne ständige Streitigkeiten regulieren und die Eigenverantwortung bei meinem Kind im Umgang mit Medien stärken?

Wie ChatGPT & Co Schule, Gesellschaft und unseren Familienalltag verändert – wie müssen wir in der Familie handeln?

Wie finde ich die Balance zwischen notwendiger „Kontrolle“ und Vertrauen in mein Kind?

Was tun, wenn plötzlich keine Regel mehr eingehalten und akzeptiert wird?

Was, wenn mein Kind unter schulischem oder sozialen Druck leidet, und wie kann ich wirklich helfen und unterstützen?

Wie kann ich mein pubertierendes Kind bei der Bewältigung von Stress, Krisen und emotionalen Achterbahnfahrten beistehen?

Wie fördere ich die Selbständigkeit meines Kindes, ohne es zu überfordern?

Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind stärken und auf ein stabiles Fundament stellen, trotz der notwendigen Abgrenzungsversuche?

Null Bock zu Garnichts und Chillen wird das größte Hobby – wie kann ich mein Kind motivieren und wo lasse ich zunehmend los?

Was, wenn Garnichts mehr geht? Wo bekomme ich Hilfe und wie kann ich als Mutter und Vater auch gut für mich sorgen und mich abgrenzen lernen?

Was, wenn Wechseljahre und Pubertät aufeinandertreffen?

Und wie kann ich das Thema Sexualität, körperliche und psychische Veränderungen so ansprechen, dass es nicht peinlich ist?

Und warum spielt eigentlich das Gehirn in der Pubertät eine besondere Rolle?

.....

Wenn für Sie nicht mehr ohnmächtig und frustriert diesen Fragen gegenüberstehen wollen und ganz konkrete Übungen und Handlungsschritte aufgezeigt bekommen wollen melden Sie sich an und schöpfen Sie Zuversicht, Mut und Energie aus dem Austausch mit anderen Eltern.

Dieses Seminar leitet Kerstin Debudey.

Sie arbeitet seit über einem Jahrzehnt deutschlandweit als Dozentin in Bildungseinrichtungen. Begleitet Jugendliche und Erwachsene durch emotionsfokussiertes & handlungsorientiertes Coaching und unterstützt Familien und Unternehmen in Konflikten als Mediatorin.

1. Seminarabend: Eine spannende Reise durch die Pubertät

„Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen, die sich im Leben äußern“

Wilma Thomalla

Schwerpunkte des Abends:

Wo stehen wir als Familie eigentlich?

Körperliche – physische & emotionale Veränderungen während der Pubertät

Pubertät – ein Perspektivenwechsel und wie ein Blick zurück in die eigene Pubertät helfen kann

Bedürfnisse in unserer Familie und besondere Bedürfnisse für Pubertierende. Was ich begreifen kann ich besser verstehen.

Welche Werte tragen uns Eltern durch die Zeit der Pubertät?

Erfahrungsübungen in die Lebenswelt der Jugendlichen, aktives Zuhören trainieren, Bedürfnisse meines Kindes erkennen und darauf reagieren

2. Seminarabend: Stürme und Konflikte gemeinsam bewältigen

„Wir brauchen unsere Kinder nicht zu erziehen, sie machen uns sowieso alles nach

Karl Valentin

Themenschwerpunkte:

Pubertät, wenn das Gehirn zur Großbaustelle wird

Immer wieder Streit um Schule, Mediennutzung, Ordnung halten, Aufgaben erledigen... raus aus der Konfliktschneise.

Das Eisberg-Modell: Jedes Verhalten hat einen Sinn

Welche Bedeutung haben unsere Gedanken und Gefühle auf unser Handeln?

Emotionen regulieren – wie kann ich mein pubertierendes Kind hierbei unterstützen.

Kreative Lösungsansätze und konkrete Übungen für den Alltag

3. Seminarabend: Unsere Ziele und ein Blick in eine glückliche Zukunft

„Die Atemübungen aus dem Geburtsvorbereitungskursen braucht man übrigens erst, wenn die Kinder in der Pubertät sind“

Unbekannt

Wie kann ich mein Kind motivieren?

Nach Stärken und Ressourcen Fragen: Was macht mein Kind stark

Die Eltern-Kind-Interaktion stärken: Praktische Übungen für den Familienalltag in der Pubertät

Loslassen lernen und Verantwortung übergeben

Wohlfühlglück – Werteglück: Warum es so wichtig ist, dass es mir als Mutter oder Vater gut geht