

## ■ Grenzen setzen und Freiheiten erweitern

Eltern von Teenagern sehen sich der Situation gegenüber, dass sie zwar Grenzen setzen wollen und müssen, diese aber von Jugendlichen immer mehr unter Druck kommen. Zusätzlich werden die elterlichen Mittel zur Durchsetzung eigener Vorstellungen geringer. Oftmals nehmen sich Teenager immer mehr Freiheiten heraus, weil sie merken, dass die Eltern diese nicht mehr durchsetzen wollen oder können.

Jugendliche überschätzen ihre Kompetenzen in Risikosituationen häufig und negieren Gefahren entsprechend. Wie gelingt es, bei Jugendlichen die Akzeptanz für gewisse Grenzen zu steigern und sie gleichzeitig im Umgang mit riskanten Situationen zu unterstützen?

## ■ Selbst ist das Kind!

Kinder lernen durch Abschauen und ‚Versuch und Irrtum‘ beim Spiel. Der Motor beim Probieren ist die Freude am Erfolg.

Indem wir dem Kind bei anstehenden Problemen das Denken nicht abnehmen, sondern es mit möglichst wenigen geschickten Fragen zum Erfolg durch eigenes Nachdenken führen, gewinnt das Kind/der Teenager Selbstvertrauen und das Wissen, wie man Probleme löst. Das ist nicht zuletzt in Schule und Beruf ein entscheidender Vorteil.

Wir diskutieren diese Überlegungen und besprechen, wie das Kind in seiner Selbständigkeit gefördert werden kann.



**Marc Pfander, 1969**

### ■ Ausbildungen

Lic. phil. nat.  
Sozialarbeiter FH  
Sozialpädagoge FH

### ■ Weiterbildungen

Triple-P®-Trainer  
Psychologische Nothilfe

### ■ Berufserfahrung

Sozialpädagoge/Gruppenleiter in kantonalem Schulheim  
Schulsozialarbeiter in der Agglomeration Bern  
Eigene Praxis seit 2004

### ■ Räumlichkeiten

Zu Fuss sind die Räumlichkeiten vom Bahnhof Bern (Ausgang Länggasse) innert 12 Minuten bequem erreichbar.

Öffentlicher Verkehr: Buslinie 11 (Neufeld P+R) oder 21 (Bremgarten) bis Bierhübeli.

Auto: Ab Autobahnausfahrt Neufeld über Neufeldzubringer.

### ■ Angebote für Private

Einzelberatung  
Paar- und Familienberatung  
Meditation & Bewusstseinsarbeit  
Triple P Erziehungskurse

Bestellen Sie weitere Exemplare und den Prospekt für Private gratis online auf [www.marcpfander.ch](http://www.marcpfander.ch)



## ■ Elternabende

Thematische Einstiegsreferate mit anschliessendem interaktivem Teil

## ■ Weiterbildungen

Massgeschneiderte Veranstaltungen für Professionelle im Sozialbereich

Marc Pfander

Praxis für soziale und psychologische Themen  
Bonstettenstrasse 15 • 3012 Bern  
[info@marcpfander.ch](mailto:info@marcpfander.ch) • [www.marcpfander.ch](http://www.marcpfander.ch)  
Tel. 031 371 30 60 • 0 797 699 112

## ■ Nein aus Liebe

Wer sagt schon gerne „Nein“? Wir verbinden das Nein meist mit negativen Gefühlen, würden es lieber vermeiden.

Sagen wir als Eltern Nein zur Handlung, bejahen aber die Trauer, Wut oder Enttäuschung des Kindes darüber, lernt das Kind, schwierige Gefühle auszuhalten. Dies stärkt das Kind und wird ihm in zukünftigen schwierigen Lebenssituationen eine Hilfe sein - nicht zuletzt in der Pubertät, wenn die Gefühle überborden und Jugendliche oftmals versuchen, schwierigen Gefühlen mit Aggression, Drogenkonsum etc. auszuweichen.

## ■ Eifersucht

Eifersucht zeigt sich insbesondere bei Kleinkindern häufig. Reagieren Eltern mit Erklärungen, Wut oder Verärgerung, setzt sich nicht selten eine Spirale negativer Zuwendung in Gang.

Gelingt es uns, die Eifersucht des Kindes innerlich zu bejahen, verebbt dieses Gefühl und die Liebe zwischen Eltern und Kind fließt wieder frei.

## ■ Mein Kind ist anders

Jedes Kind ist anders – doch einige scheinen besonders anders zu sein. Dies fällt uns vor allem dann auf, wenn es eine (vermeintliche) Schwäche hat, im Leben damit aneckt, verletzt wird und - wie uns scheint - ein ungewöhnlich schweres Schicksal tragen muss.

Gewisse Dinge können wir unseren Kindern leichter machen; andere können wir ihm nicht abnehmen. Was geschieht in uns, wenn wir uns die Beschränktheit unseres Einflusses auf das Leben unserer Kinder vergegenwärtigen? Wie wirkt sich das auf unseren Erziehungsalltag aus?

## ■ Gefühlsausbrüche und Rückzug bei Kids & Teens

Teenager und Kinder sind oft von ihren Gefühlen überfordert. Sie rasten aus oder ziehen sich zurück.

Verstehen wir es, emotionale Brücken zu bauen, vermeiden wir nicht nur eine Eskalation, sondern helfen unseren Kindern auch, mit überbordenden Gefühlen in Zukunft umzugehen: wenn z.B. schlechte Noten, eine Abweisung, eine Trennung oder andere Enttäuschungen anstehen.

Wir besprechen diese Zusammenhänge und tauschen über einfache Umsetzungstipps aus.

## ■ Schuldgefühle

Schuldgefühle bringen uns dazu, unser Kind anders zu behandeln, als es angebracht wäre – und häufig auch anders, als wir uns das vornehmen und/oder selber wünschen.

Schuldgefühle basieren auf der Idee, dass man etwas besser hätte tun können, als es tatsächlich getan wurde, und können uns stundenlang beschäftigen. Diese Gedanken bewirken, dass der Schmerz, es nicht anders gemacht zu haben, nicht mehr gefühlt wird.

Wenn es gelingt, zu diesem Gefühl vorzudringen und sich ihm ganz zu überlassen, verliert die Idee von Schuld an Substanz und wir können uns wieder frei mit unserem Kind verbinden.

Wir erörtern diese Zusammenhänge und versuchen, den Mechanismus anhand von eigenen Beispielen zu erfahren.

*"Erfrischend, kompetent, überzeugend, klar und witzig erlebten wir Marc Pfander am Elternabend der Kita Murifeld. Seine Ausführungen sind nachvollziehbar, verständlich und in ihrer Einfachheit im Alltag umsetzbar. Die Eltern waren begeistert, versuchten seine Ideen bei der Erziehung ihrer Kinder umzusetzen und erzählten von Erfolgserlebnissen. Aufgrund eines Elternabends mit Marc Pfander engagierten wir ihn für eine Weiterbildung für Fachpersonen Kindererziehung."*

*Irène Hugi, Co-Leiterin Kita Murifeld, 2013*

## ■ Elternabende

Für die Wahl des Inhalts Ihres Elternabends können Sie auf die bereits bestehenden Themen zurückgreifen oder mit mir Ihre Wünsche besprechen.

Als Struktur bewährt hat sich ein eher kurzes Inputreferat mit einem längeren interaktiven Teil, welcher Austausch im Publikum, Diskussion im Plenum und Rollenspiele umfassen kann. So wird der Anlass lebendig und die Inhalte können erprobt werden.

## ■ Weiterbildungen

Für Weiterbildungen gilt in besonderem Masse, dass sie sowohl thematisch als auch vom Ablauf und der Form her Ihren Bedürfnissen entsprechen sollen. Die bestehenden Themenvorschläge können zur Inspiration dienen.

Weckt mein Angebot Ihr Interesse? Dann kontaktieren Sie mich unverbindlich, um offene Fragen zu klären.