

■ Triple P® Erziehungskurs

Möchten Sie in Ihrer Familie eine friedlichere Atmosphäre schaffen und in Konfliktsituationen gelassener reagieren können? Dann kann Ihnen ein Triple P Kurs weiter helfen.

Die Strategien von Triple P sind einfach, sehr praxisnah und werden im Kurs so bearbeitet, dass Sie nach den Treffen bereits bereit sind, daheim Neues auszuprobieren. Zudem lassen sich die Anregungen bestens in verschiedenste Erziehungsstile integrieren, so dass Ihnen viel Gestaltungsfreiraum bleibt.

An den vier* ersten Kursdaten (je 2½ Std.) befassen wir uns mit den Grundsätzen positiver Erziehung, den Möglichkeiten zur Förderung der kindlichen Entwicklung und dem Umgang mit Problemverhalten. Zwischen den Treffen wenden Sie die vorgestellten Erziehungsstrategien an und wir werten Ihre Erfahrungen gemeinsam aus.

Zum Abschluss finden vier* individuelle wöchentliche Telefonkontakte (ca. 15 Min.) statt, anlässlich derer wir Ihre Erfahrungen, Erfolge und Schwierigkeiten weiter besprechen und Lösungen finden können.

Triple P basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen und wird laufend von der Universität Fribourg ausgewertet. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Website oder auf www.triplep.ch.

Ort: Bonstettenstrasse 15, 3012 Bern

Kosten: 240.- für Einzelpersonen, 360.- für Paare plus Triple-P®-Dokumentation (38.50).

*Teenagerkurs: +30.- (5 Kursabende, 3 Telefonate)

Daten:

Pro Quartal werden i.d.R. zwei Kurse angeboten, jeweils montags/mittwochs von 19.30-22.00

Die genauen Daten finden Sie unter www.marcpfander.ch, wo Sie sich gleich online anmelden können.

■ Meditation

Es gibt das Jetzt, und sonst ist nichts wirklich. Die Vergangenheit ist längst vorbei, nur noch Gedanken erinnern an sie, verbunden mit Gefühlen. Die Zukunft ist noch nicht da, auch sie können wir nur mental herbei denken. Was sein wird, wissen wir nicht. Überhaupt können wir nichts wirklich wissen, als das, was gerade ist, denn das nehmen wir hier und jetzt wahr: Gedanken, Körperwahrnehmungen, Gefühle, tiefere Empfindungen. Alles andere: Traum.

Wer oder was ist das, was diese Gedanken, Körperwahrnehmungen, Gefühle, tieferen Empfindungen erfährt. Wer ist das? Es muss etwas geben, worin sich diese Wahrnehmungen widerspiegeln: im Bewusstsein. Was uns ausmacht, ist unser Bewusstsein.

Unser Bewusstsein können wir auf verschiedene Orte richten. Nach ausserhalb, in die Welt – oder in uns hinein. Während uns die Gedanken häufig wegtragen vom einfachen Sein, passieren die Gefühle immer im Hier und Jetzt. Richten wir die Aufmerksamkeit auf die Gefühle und lassen uns in sie hineinfallen, verlieren sie nach kurzer Zeit ihre Kraft und ein stiller, weiter Raum nimmt uns auf.

Ich biete im Bereich Meditation und Bewusstseinsarbeit periodisch wechselnde Angebote an. Auf www.marcpfander.ch finden Sie die aktuellen Möglichkeiten, anlässlich von Einführungstagen, Meditationsabenden, -nachmittagen sowie in mehrtägigen Meditationskursen die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Gerne berate ich Sie bei der Wahl einer für Sie geeigneten Veranstaltung.

Weitere Informationen: s. www.marcpfander.ch



- Einzelberatung
- Paar- und Familienberatung
- Meditation
- Triple P Erziehungskurse

Marc Pfander

Praxis für soziale und psychologische Themen
Bonstettenstrasse 15 • 3012 Bern
info@marcpfander.ch • www.marcpfander.ch
Tel. 031 371 30 60 • 0 797 699 112

■ Einzelberatung

Freudlosigkeit, unbefriedigende Beziehungen, ein Gefühl der Perspektivlosigkeit - diese Empfindungen sind Anzeichen dafür, dass wir unser persönliches Potenzial nicht vollständig leben. Sich seinem Innenleben zu öffnen, sich seiner Gefühle, Empfindungen und Gedanken gewahr zu werden, ist der Weg zu mehr Liebe und Erfüllung im Leben.

Je mehr wir uns auf das Leben einlassen, umso verletzlicher sind wir. Wie verständlich ist es da, wenn wir uns Schritt für Schritt vom Leben zurückgezogen haben! Eine Beziehung nicht gewagt, eine berufliche Vision nicht umgesetzt haben. Plötzlich fühlen wir uns energielos, dumpf und finden uns in unbefriedigenden Beziehungen wieder.

Doch selbst diese unangenehmen Gefühle sind letztlich Ausdruck unseres tiefen Bedürfnisses zu leben und zu lieben: Sie mahnen uns, das eigene Potenzial zu leben, ganz zu uns zu stehen.

Gelingt es, unsere Gefühle und Empfindungen einfach wahrzunehmen und nicht zu bewerten, erleben wir eine tiefe innere Befreiung. Die Idee, dass etwas anders sein müsste als es ist, löst sich auf und wir erfahren einen Zustand der Liebe, in dem wir uns aufgehoben und als eins mit dem Leben fühlen.

Ich gehe davon aus, dass es nicht nötig ist, eine Biographie chronologisch aufzuarbeiten, sondern dass sich die für das Heute relevanten Gefühle, Gedanken und Empfindungen von selbst melden, wenn wir uns aufmerksam dem inneren Prozess zuwenden.

Ort: Bonstettenstrasse 15, Bern

Kosten: 120.-/Std.

■ Paar- und Familienberatung

Je mehr wir uns auf eine Beziehung einlassen, umso verletzlicher werden wir – und umso tiefer und heilsamer kann die Partnerschaft werden.

Die Angst rät uns, das Wagnis ‚Beziehung‘ nicht einzugehen: hier ein Gefühl nicht auszudrücken oder dort einer Auseinandersetzung aus dem Wege zu gehen. In kleinen Schritten ziehen wir uns fast unmerklich Schritt für Schritt aus der Partnerschaft zurück. Plötzlich fühlen wir uns fremd, energielos und fragen uns möglicherweise, ob wir die richtige Wahl getroffen haben.

Diese Frage können wir erst beantworten, wenn wir die Bereitschaft haben, immer wieder unsicher zu sein, verletzt zu werden, ganz zu uns zu stehen. Der Ausdruck der eigenen Gefühle in der Partnerschaft führt zu mehr Beziehung. Vieles, was auf den ersten Blick als Beziehungsproblem erscheint, entpuppt sich als persönliches Thema. Dann kommt das Potenzial einer Beziehung erst richtig zu tragen: Wenn wir durch die Partnerin/den Partner erleben, dass wir auch mit unseren Schwächen okay sind.

In Familienberatungen kommt neben der Beziehungsgestaltung der erzieherische Aspekt dazu. Kinder und Jugendliche brauchen einen sicheren Rahmen, damit sie sich gesund entwickeln können: Jedes Gefühl ist okay, doch nicht jede Handlung ist in Ordnung. Hier gibt es einige nützliche Tipps, wie Eltern Grenzen festlegen und bei Übertretungen gelassen reagieren können.

Ort: Bonstettenstrasse 15, Bern

Kosten: 120.-/Std.



Marc Pfander, 1969

■ Ausbildungen

Lic. phil. nat.
Sozialarbeiter HF
Sozialpädagoge HF

■ 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 Institutionen

Familienbegleitung
Begleitetes Wohnen
Schulsozialarbeit
Supervision

Bestellen Sie weitere Exemplare und den Prospekt für Institutionen gratis online auf www.marcpfander.ch