



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Elternbildung

Amt für Jugend und Berufsberatung

Herzlich willkommen zum Workshop: Meine Grenzen – deine Grenzen Rebekka Erdin





Ziele

- Die TN kennen den Unterschied zwischen Grenzen und Regeln
- Die TN erhalten Raum und Inspiration, um sich mit ihren eigenen Grenzen im Alltag als Eltern auseinander zu setzen
- Die TN können etwas für ihren Alltag als Vater/Mutter mitnehmen aus dem Workshop



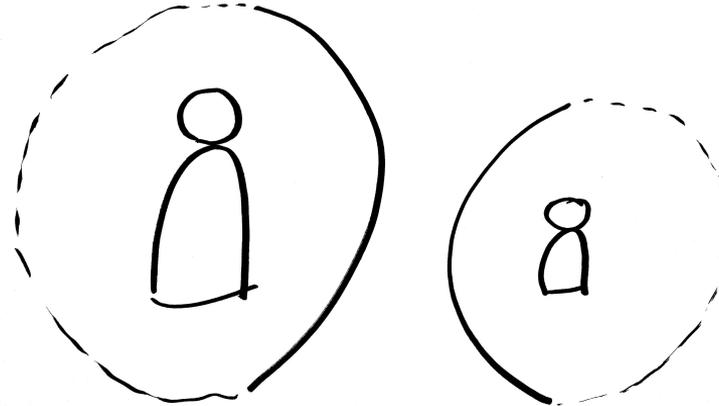
Ablauf

- Einstiegsrunde
- Input
- Austausch in Gruppen
- Abschlussrunde

Brauchen Kinder Grenzen?

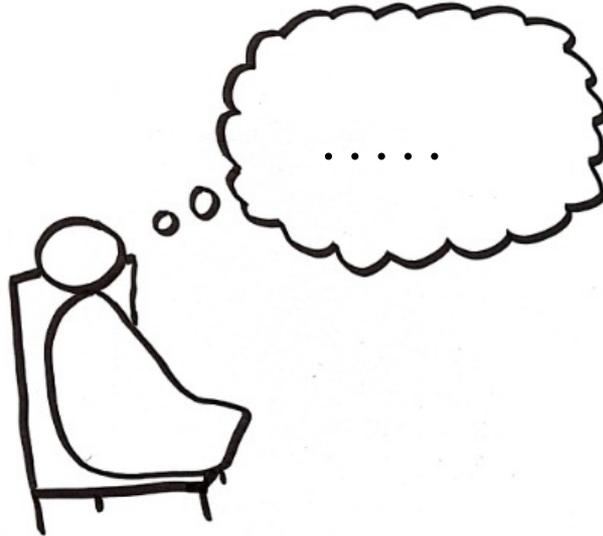
Wir alle haben Grenzen!

**Eltern
haben Grenzen...**



**... und Kinder
haben Grenzen**

Einstiegsrunde



Notiere dir **1 Wort**
(max 2 Worte)
dazu

MEINE PERSÖNLICHEN GRENZEN ALS MUTTER/VATER . . .

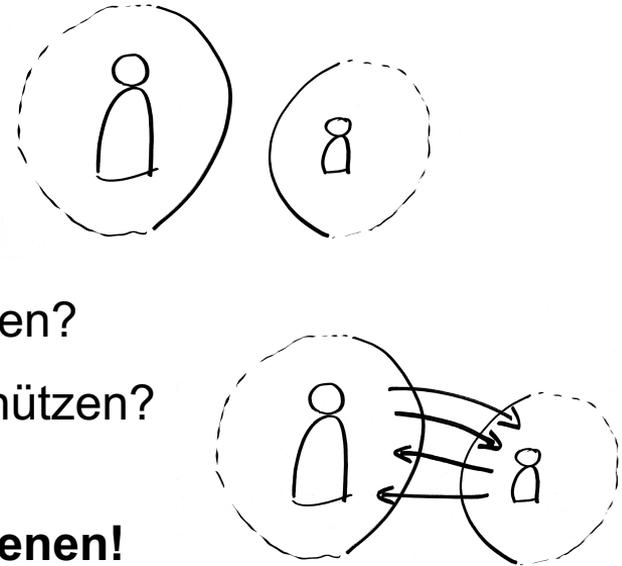
Brauchen Kinder Grenzen?

- Bei dieser Frage sind meist gar nicht Grenzen gemeint, sondern Regeln
- Regeln sind unpersönlich und allgemeingültig – Grenzen hingegen sind persönlich
- Ein paar wenige Regeln können das Zusammenleben erleichtern
- Allerdings besteht schnell die Gefahr, dass die, die die Regeln machen sich hinter den Regeln verstecken
- Deshalb gilt insbesondere in der Familie:
Grenzen achten, statt Regeln machen
- Je besser die Beziehung ist, desto weniger Regeln und braucht es

Brauchen Kinder Grenzen? Drehen wir also die Frage um!

- Wo sind meine Grenzen?
- Wo sind die Grenzen meines Kindes?
- Wie kann ich meine eigenen Grenzen schützen?
- Wie kann ich die Grenzen meines Kindes schützen?

→ **Doppelte Verantwortung von uns Erwachsenen!**



Die eigenen Grenzen wahrnehmen und schützen



Die Grenzen meines Kindes wahrnehmen und schützen

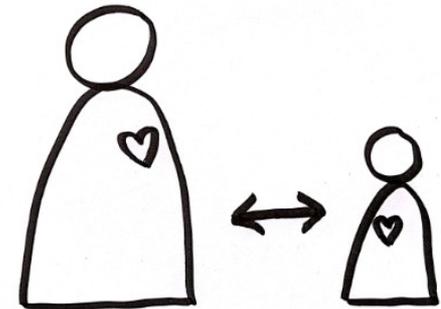


Das „Nein“ in der Familie legalisieren!



Das Wahrnehmen, Kommunizieren & Schützen von Grenzen STÄRKT:

- Die Beziehungen in der Familie
- Einen konstruktiven Umgang mit Konflikten
- Die Authentizität und Glaubwürdigkeit der Eltern
- Die psychische Gesundheit der Kinder
- Das Selbstwertgefühl von Eltern und Kindern



Eigene Gedanken zum Thema Grenzen anhand Erlebnissen der letzten Tage

Meine eigenen Grenzen

- In welcher Situation habe ich meine eigenen Grenzen gespürt?
- Habe ich sie kommuniziert?
- Bin ich dafür eingestanden? Oder habe ich sie übergangen?
- War dies ein bewusster Entscheid, oder habe ich mich als Opfer gefühlt?

Grenzen meines Kindes / meiner Kinder

- In welcher Situation habe ich die Grenze meines Kindes gespürt?
- Wie hat es sie kommuniziert?
- Wie ist es weitergegangen?

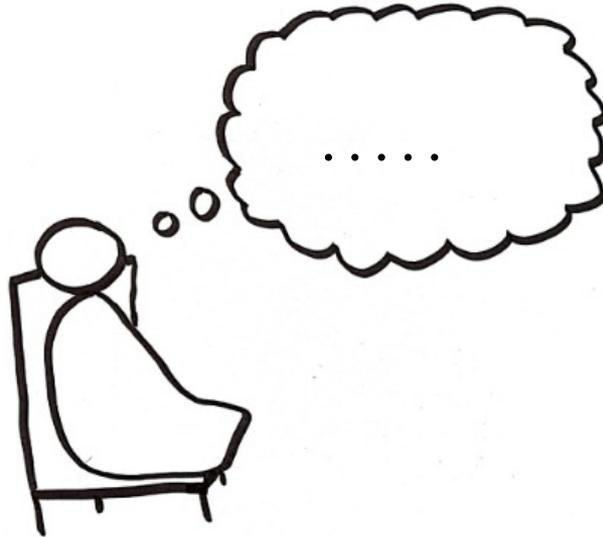
Austausch zu dritt

- Person A erzählt von ihren Gedanken und Erlebnissen zum Thema Grenzen
- Person B hört zu
- Wenn Person A geendet hat, gibt Person B kurz wider, was sie gehört hat

Danach sinngemäss:

- Person B erzählt von ihren Gedanken, Person C hört zu und gibt wieder
- Person C erzählt von ihren Gedanken, Person A hört zu und gibt wieder

Ernterunde



Notiere dir **1 Wort**
(max 2 Worte)
dazu

DAS NEHME ICH FÜR MICH MIT AUS DEM WORKSHOP ...

Ziele

- Die TN kennen den Unterschied zwischen Grenzen und Regeln
- Die TN erhalten Raum und Inspiration, um sich mit ihren eigenen Grenzen im Alltag als Eltern auseinander zu setzen
- Die TN können etwas für ihren Alltag als Vater/Mutter mitnehmen aus dem Workshop

Vielen Dank für eure Teilnahme!

Links für Interessierte:

- **familylab-Elterngruppen**

5 Abende zum Thema liebevolle Führung in der Familie

Angebote in der ganzen Deutschschweiz:

<https://familylab.ch/elternbildung/>

Angebote von Rebekka Erdin in Zürich und im Zürcher Oberland:

<https://im-aufbruch.ch/familylab-elterngruppen/>

- **Beratung und Weiterbildung für Eltern und Fachpersonen**

www.familylab.ch