



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion

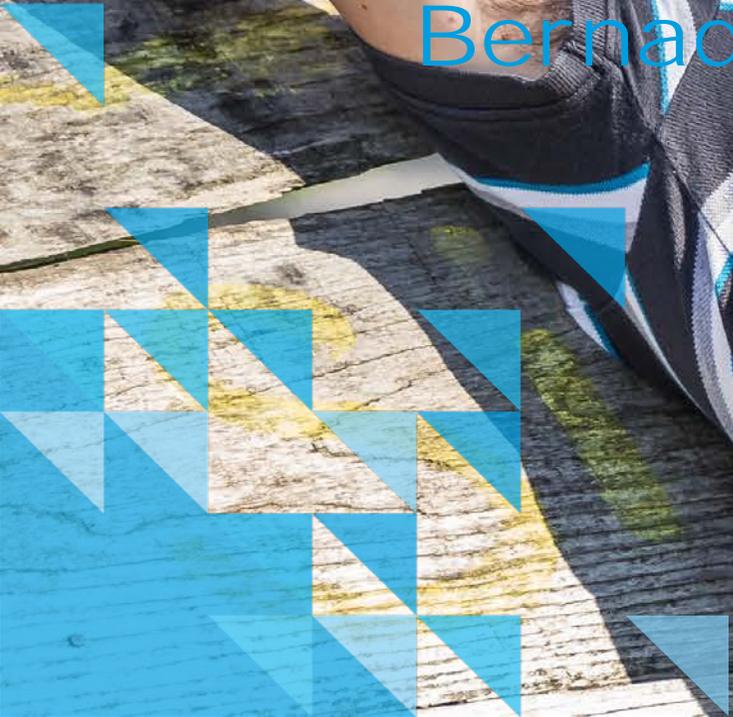


**Elternbildung**

Amt für Jugend und Berufsberatung

Herzlich willkommen  
zum Workshop:

Loslassen und trotzdem Halt geben  
Bernadette Ledergerber



Jugendliche  
verstehen

Beziehung  
statt  
Erziehung

Loslassen und  
Halt geben

Decorative white lines consisting of several parallel lines of varying lengths, extending from the bottom right corner towards the center of the slide.

# Umbau im Hirn

- ▶ Kognitives Netzwerk
- ▶ Emotionales Netzwerk

▶ Körper im Umbau



▶ Stimmungsschwankungen

VERSTÄNDNIS ???



EINEN  
Teenager  
zu erziehen  
ist wie  
Pudding  
an die wand  
nageln

# Beziehungsanker setzen



aurelialemao\_pixabay

Wo darf ich loslassen?  
Wo möchte ich Halt geben?

Jamboard

<https://jamboard.google.com/d/1FRATlwhYVdx5H4mJA7LpVIFT19SFMeQ2t5SNYLvdTiY/edit?usp=sharing>

# LOSLASSEN

- ▶ Kinder verbringen mehr Zeit mit Freunden
- ▶ Loslassen ist eine Chance
- ▶ und ein Vertrauensbeweis



# HALT GEBEN

- ▶ Ich bin für dich da, wenn du reden willst, jederzeit.
- ▶ Interessiert sein
- ▶ in Ruhe lassen, DA SEIN
- ▶ Ich liebe dich immer, auch wenn du einen Fehler machst!



# LINKS

<https://www.feel-ok.ch/>

<https://www.welt.de/iconist/article124407224/Zehn-Gebote-fuer-den-Umgang-mit-schwierigen-Teenagern.html> (Ulrich Hofmann)

<https://www.rosenfluh.ch/psychiatrie-neurologie-2019-05/selbstregulation-und-neurobiologie-in-der-adoleszenz>

[https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q\\_Pubertaet.pdf](https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q_Pubertaet.pdf)

VIELEN DANK FÜR DEIN INTERESSE!

VIEL FREUDE, GEDULD UND IMMER WIEDER  
ERHOLSAMES ATMEN

