



Weniger Stress. Mehr Freude.

**Für Väter und Mütter
von Kindern zwischen 3 und 11 Jahren**

DAS ZIEL

Kess-erziehen eröffnet Müttern und Vätern Wege zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander:

- » durch »Edelstein-Momente« das Familien-Gefühl stärken,
- » respektvoll miteinander umgehen,
- » die Selbstverantwortung des Kindes fördern,
- » störendes Verhalten besser verstehen,
- » gelassener reagieren,
- » notwendige Grenzen durchsetzen,
- » drohende Konflikte kreativ entschärfen,
- » Oasen für sich selbst schaffen.

»Ich freue mich wieder auf meine Familie.«

Inge Roll, Hamburg (37)

DER WEG

Kess-erziehen wurde von Pädagogen und Psychologen auf der wissenschaftlichen Basis der Individualpsychologie Alfred Adlers entwickelt und praktisch erprobt.

Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern ab drei Jahren. Er knüpft an konkrete Erfahrungen der Teilnehmenden an.

Er umfasst fünf Einheiten

- » Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten.
- » Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren.
- » Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Handelns zumuten.
- » Konflikte entschärfen – Probleme lösen.
- » Selbstständigkeit fördern – Kooperation entwickeln.

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zu Hause.

DIE HALTUNG

Kess-erziehen vermittelt Vätern und Müttern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.

K wie kooperativ.

Das heißt: gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Regeln verabreden statt diktieren. Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.

E wie ermutigend.

Das heißt: sich dem Kind zuwenden, auf seine Stärken schauen, seine Selbstständigkeit fördern. Ihm zumuten, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

S wie sozial.

Das heißt: die Bedürfnisse des Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen. Und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.

S wie situationsorientiert.

Das heißt: die im Moment gegebenen Bedingungen und die Möglichkeiten berücksichtigen, die bei Mutter und Vater sowie beim Kind vorhanden sind.

»Ich habe gelernt, auch auf mich zu achten.«

Susanne Thraut, Berlin (28)

»Ich sehe mein Kind bewusster. Dadurch hat sich in unserer Familie viel verändert.«

Bernd Thelen, Freiburg (41)

Weitere Informationen:
www.kess-erziehen.de

Die App für alle Eltern:
Entspannt erziehen
In 7 Schritten zu mehr Gelassenheit und Freude im Erziehungsalltag
www.entspannt-erziehen-app.de



Das Buch zum Kurs:
Christof Horst, Kess erziehen. Der Elternkurs.
Kreuz Verlag, ISBN 978-3-451-61137-7, 14,99 €

Das Bilderbuch zum Kurs:
Die Kesse Katharina und ihre Freunde
ist für 8 € über das Kess-erziehen-Institut zu beziehen



Impressum

Herausgeber Kess-erziehen-Institut für Personale Pädagogik, AKF e.V., Bonn
In der Sürst 1 · 53111 Bonn · www.kess-erziehen-institut.de ·
Tel. 02 28 / 68 44 78-0 · info@kess-erziehen-institut.de

»Kess-erziehen« wurde im Rahmen eines Projektes der AKF in Kooperation mit dem Familienreferat im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg entwickelt.

Konzeption Christof Horst, Bonn (Institutsleitung) · Christine Külla, München · Erika Maaß-Keibel, Fockbek · Rudolf Mazzola, Freiburg · Regina Raulfs, Hamburg

Gesamtherstellung: www.kippconcept.de · 12/22

Fotos: iStockphoto: digitalskillet (Titel links, innen links), kali9 (innen rechts); Archiv (Titel mitte); DIGITALstock (Titel rechts)