

**Seminar für Eltern in / nach der Corona-Krise  
(10. Juli 2021 in St. Ottilien)**

Begrüßung / Einführung: „Generation Corona“

09.00	S	- Die Coronakrise als Herausforderung - Die Idee zu einem „Corona-Seminar“	Einführung	
-------	---	---	------------	--

Kennenlernen: Wie habe ich die Krisenzeit erlebt?

09.10	J	Im Guten: - ein schönes Erlebnis - eine positive Erfahrung	Stillbeschäftigung Erfahrungsaustausch	Musik Die TN stellen sich vor die Gruppe. Flipchart (S)
09.30	S	Im Schlechten: - eine große Schwierigkeit - ein Ärger	Gespräch	Flipchart (J)
09.45	J	Ein Mensch, der mich in dieser Zeit beeindruckt hat	Gespräch	Die TN erzählen.

Das Seminar: Programm / Ablauf

10.00	S	Erwartungen der TN	Gespräch	Flipchart (J)
10.10	S/J	Inhalte: 1. Stressbewältigung 2. Kommunikationstraining 3. Konfliktmanagement	Vortrag	<b>AB: Programm</b>
10.20	S	Hygieneregeln / Ablauf		

- Pause -

## 1. Stressbewältigung

10.45	S	Stress: eine seelisch- <u>körperliche</u> Reaktion in einer <u>Situation</u> , die wir als bedrohlich beurteilen	Referat	<b>„Hilfe bei Stress und Belastung“ (Skript)</b>
11.00	S/J	<u>Atementspannung</u> - Einführung (S) - Übung (J) - Erfahrungsaustausch (S/J)	Theorie und Praxis	
11.20	J	Was uns entspannt: erholsame Tätigkeiten vor / zwischen / nach Belastungen (Sport, Lesen, Musik hören ...)	Erfahrungsaustausch	Flipchart (S) / TN schreiben mit und fassen gute Vorsätze.
11.30	S	Eine belastende <u>Situation</u> klären: - Worin besteht das Problem? - Was will ich erreichen? - Welche Möglichkeiten gibt es? - Für welche Möglichkeit entscheide ich mich? - Welche Hilfen benötige ich? - Wann werde ich was tun?	Partnerarbeit mit aktuellen Problemen	„Klärungsbogen“
12.00	S	Die Macht der <u>Gedanken</u> (vgl. Epiktet: „Nicht die Dinge beunruhigen uns sondern unsere Meinung von den Dingen.“)	Impuls	„Tante Ude“ Hinweis auf SAI-Seminare
12.10	S	Negative mentale Vorgänge meiden / stoppen! „Grübelstopp“	Übung im Plenum	Buber: „Rühr hin den Kot, rühr her den Kot. Es bleibt nur immer Kot.“
12.20	S/J	Positive mentale Vorgänge fördern! - Impuls (1): Schwimmen in der Adria (S) - Praktische Übung mit Atementspannung (J) - Erfahrungsaustausch - Impuls (2): Das „Schatzkästlein“ oder der Zettel im Geldbeutel (S)	Theorie und Praxis	Claudia S. / Stefan K.

- Pause -

## 2. Kommunikationstraining

13.00	S	<u>Annehmen und Wertschätzen</u> – die verändernde Kraft der Liebe (vgl. Goethe: „Wenn wir die Menschen nehmen, wie sie sind, machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“)	Referat	Werner T. Hilde Domin „ <b>Wo bist du, Adam?</b> “ (zum Lesen daheim)
13.15	S/J J S	Annahme konkret (Praxis): - Jonny und Stevie – die allerbesten Freunde! - Annahme demonstrieren: Vorschläge - <u>Zuhören</u> als Ausdruck von Annahme und Partnerschaft: Ich bin ruhig, aufmerksam, mitfühlend, „ganz Ohr“.	Impuls Plenum	Flipchart (S) Michele
13.45	S	Laster der Gesprächsführung: „Die typischen Zwölf“ (Gordon) - Theorie - Praxis	Vortrag Übung	I/152.157  <b>I/AB 32</b> <b>I/AB 34</b>
14.15	S J S/J S/J	<u>Die spiegelnde Methode</u> - Kleine Theorie der Kommunikation - Einstieg: Auf Empfindungen hören - Aktives Zuhören: Beispiele - Spiegelnde Methode mit Coronaerfahrungen	Impuls Übung Präsentation Übung	Folien <b>II/AB 22</b> II/109
15.00	S S/J	Abschluss: - „Am Grab des Klienten“ - Fragen der TN	Vorlesen	II/126
15.15	S	<u>Problembesitz</u> : - Zuhören, wenn der andere das Problem hat - Sprechen, wenn man selbst ein Problem hat	Information	
15.20	S/J S S/J	<u>Ich-Botschaften</u> - Übung zum Einstieg - Ich-Botschaften, Theorie - Ich-Botschaften senden - Ich-Botschaften mit Corona-Erfahrungen	Vorlesen Referat Training Übung	I/201 – TN bewerten  I/205 u. <b>I/AB 37</b>

### 3. Konfliktmanagement

16.00	S	Unvermeidliche (Eltern-Kind-)Konflikte: - Gefahren und Grenzen elterlicher Macht (vgl. Shelly: „Wie eine verheerende Pest besudelt Macht alles, was sie berührt.“) - die traditionelle „Lösung“ mit Sieg oder Niederlage	Referat	I/254-264  I/269
16.10	S/J	Macht-los Probleme lösen – die „Niederlage-lose“ <u>Methode der Konfliktbewältigung</u> (Richard Gordon): 1. Schritt: den Konflikt identifizieren 2. Schritt: mögliche Alternativlösungen entwickeln 3. Schritt: die Alternativlösungen kritisch bewerten 4. Schritt: sich für eine möglichst gute annehmbare Lösung entscheiden 5. Schritt: Wege zur Ausführung der Lösung ausarbeiten 6. Schritt: spätere Untersuchung, um die Qualität der Lösung zu beurteilen	Lesen	<b>I/AB 44</b>
16.20		Praxis mit Corona-Erfahrungen	Rollenspiel	

Abschluss: Was bleibt?

16.40	S	Die Coronakrise als Chance: - gute Erfahrungen bewahren - aus schlechten Erfahrungen lernen	Referat	Günter Kunert, „Über einige Davongekommene“: Als der Mensch / unter den Trümmern / seines / bombardierten Hauses / hervorgezogen wurde, / schüttelte er sich / und sagte: / Nie wieder. // Jedenfalls nicht gleich.
16.50		Feedbackrunde - Was nehme ich mit nach Hause? - Was hat mir (nicht) gefallen?		

*Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

(Reinhard Niebuhr)