

Was bisherige Teilnehmer/-innen sagten

„Ich habe aus jeder Einheit etwas Wertvolles mitgenommen.“

„Ich kann die Gefühle meiner Kinder besser wahrnehmen und auch darauf eingehen.“

„Es ist schön, für die Zukunft, wenn das Kind älter wird, besser vorbereitet zu sein.“

„Im Umgang mit meinem Ex bin ich gelassener geworden.“

„Wir haben eine klarere Kommunikation und ich kann meine eigenen Bedürfnisse besser zum Ausdruck bringen.“

„Mein Kind redet mehr über seine Gefühle und seine Aggressionen gegenüber den Geschwistern haben nachgelassen.“

„Meine Tochter erzählt mir mehr.“

„Besonders die praktischen Übungen haben mich sicherer im Umgang mit meinen Kindern gemacht.“

„Der Austausch mit den anderen Müttern und Vätern in der Gruppe war bereichernd.“

„Der Kurs hat bei mir zu einem Umdenken geführt. Mir ist klarer geworden, wie wichtig der andere Elternteil für meine Kinder ist.“

„Wie das Kursleiter-Paar miteinander umgegangen ist hat mir gefallen.“

„Ich achte jetzt wirklich darauf, mir Inseln im Stressmeer zu schaffen.“

„Es gelingt mir häufiger aus der Stress-Achterbahn mit meinem Ex auszusteigen.“

„Meinen Kindern ist aufgefallen, dass ich gelassener geworden bin.“

„Einige der Übungen mit den Kindern (z.B. "Beschreibendes Lob") waren ungewohnt und erschienen mir ein bisschen übertrieben, aber sie sind richtig gut bei den Kindern angekommen.“

„Ich habe gelernt, besser zwischen meiner Situation und der Situation der Kinder zu unterscheiden. Und ich habe verstanden, dass ich ihnen Zeit und Raum lassen muss, ihre eigenen Lösungen zu finden.“

„Dass es wichtig ist, auch für mich selbst zu sorgen, das habe ich bei all dem Stress vorher gar nicht mehr wahrgenommen.“

„Für mich war der Kurs sehr hilfreich. Ich bekam viele Tipps und sehe jetzt viele Dinge aus einem anderen Blickwinkel. Auch die Rollenspiele waren wertvoll.“

„Geholfen hat mir, dass viele Situationen aus dem Alltag besprochen wurden und ich Tipps bekam wie man es besser machen kann.“