



Hinweise für zukünftige Kursteilnehmer/innen

- Bei einem wöchentlich stattfindenden Kurs: Versuchen Sie an allen zehn Terminen des Trainings teilzunehmen. Wenn zwei Kurse parallel stattfinden, ermöglicht Ihnen dies die Teilnahme an einem Ersatztermin im jeweiligen anderen Kurs, sollten Sie mal verhindert sein. Ein Wochenendkurs hat den Vorteil, dass Sie keine Themen verpassen und Sie schon nach dem ersten Wochenende daran gehen können, das Gelernte umzusetzen.
- Bei Wochenendkursen ist es hilfreich, wenn Sie es schaffen, die [Familienkonferenz](#) vorher zu lesen. Zwischen den beiden Wochenenden biete ich einen zusätzlichen Termin zum Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer/innen an.
- Die zehn Kursthemen bauen aufeinander auf; die verschiedenen Übungen und Rollenspiele werden Sie am Ende befähigen, das Konzept in Ihrer Familie umzusetzen. Je mehr Sie mit anderen Eltern üben, sich austauschen und Erkenntnisse sammeln, desto besser verstehen Sie das Konzept und können es anwenden. Für die Eltern ist es auch oft entlastend, sich mit anderen über ihre Kinder und auftretende Probleme austauschen zu können und verstanden und gehört zu werden.
- Zu Kursbeginn erhalten Sie von mir ein Büchlein, das Sie als Ihr persönliches Kurstagebuch nutzen können. Hier halten Sie Ihre Erfahrungen, Beobachtungen, Erfolge und Stolpersteine fest. Das wird Ihnen helfen, Entwicklungen zu dokumentieren und sich an Begebenheiten zu erinnern.
- Zusätzlich zu dem, was Sie an den Kurstagen lernen und üben, bekommen Sie zu jedem Thema von mir Angaben, welche Kapitel Sie in der [Familienkonferenz](#) und in der [Familienkonferenz in der Praxis](#) zum besseren Verständnis lesen können.
- Am Ende jedes Kurstages nehmen Sie kleine Beobachtungsaufgaben und andere Übungen für die Zeit bis zum nächsten Kurs mit. Die Ergebnisse werden in der nächsten Sitzung besprochen, bevor wir die neuen Inhalte behandeln.
- Die Beobachtungsaufgaben und Leseanregungen werden Ihnen helfen, sich auch zwischen den Kursterminen mit dem Familientraining zu befassen und Ihr Augenmerk auf bestimmte Formen des Umgangs miteinander zu lenken.
- Wie bei allen anderen Fertigkeiten, die man erwirbt (Musikinstrument spielen, Sporttechnik erlernen, Stricken lernen), ist auch die Anwendung der Techniken aus dem Familientraining Übungssache. Je öfter Sie sich darauf konzentrieren, das ‚Aktive Zuhören‘ zu praktizieren, sich in aussagekräftigen ‚Ich-Botschaften‘ mitzuteilen und beschuldigende Du-Botschaften zu vermeiden, desto geläufiger wird Ihnen diese Art der Kommunikation in Ihrem Alltag und im Umgang mit anderen Menschen.
- Idealerweise sollten Sie mit Ihrem Partner an dem Kurs teilnehmen, dann können Sie sich bei der Anwendung des Erlernten gegenseitig unterstützen und Rückmeldung geben. Wenn die Teilnahme beider Eltern aus organisatorischen oder anderen Gründen nicht erfolgen kann, ist es hilfreich, wenn Ihr Partner sich mit dem Konzept befasst, indem er/sie sich durch die Bücher informiert oder Sie ihm nach den Kursterminen von Ihren Erfahrungen erzählen.

Jeder Tag bringt eine neue Chance

- Wenn Sie am Montag Kommunikationssperren verwenden und Ihr Gesprächspartner will sich Ihnen nicht weiter mitteilen, haben Sie nur in dieser aktuellen Situation Ihre Chance verpasst.
- Am Dienstag können Sie sich in einem passenden Moment an das Aktive Zuhören erinnern und Ihr Gegenüber (ob Kind, Partner oder Kollege) wird sich von Ihnen verstanden fühlen und weiter mit Ihnen reden wollen.
- Je öfter Sie diese Erfahrung machen, desto motivierter werden Sie sein, Ihre Kommunikationsmuster zu verändern.