



Datum: 6. Februar 2023

Ort: Hamburg - Altona

Titel:

Sich Zeit nehmen für Entwicklung – die 13. Hamburger JAHRESGRUPPE für ELTERN

Eltern sein, Kinder erziehen ist ein Entwicklungsprozess – insbesondere für uns Eltern. Viele von uns möchten heute gleichwürdige Beziehungen leben – in der Partnerschaft und mit den Kindern. Wir wünschen uns ein lebendiges Miteinander und einen gegenseitig wertschätzenden und respektvollen Umgang. Aber der Alltag ist oft auch eine Herausforderung: anstrengende Zeiten, Auseinandersetzungen, Konflikte, Entscheidungen, die getroffen werden müssen... Die kleinen und größeren Krisen fordern uns und bringen uns manchmal auch an unsere persönlichen Grenzen.

Im Rahmen der Hamburger Jahresgruppe für Eltern möchte ich Sie einladen, sich Zeit zu nehmen, inne zu halten, hinzuschauen und zu reflektieren:

„Wie kann es mir gelingen, liebevolle Gefühle in liebevolles Handeln umzusetzen?“

In einer beständigen Teilnehmergruppe möchte ich Sie über ein Jahr bei monatlichen Treffen auf Ihrem Weg inhaltlich inspirieren und persönlich begleiten. Ziel dabei ist es, sich selber in den unterschiedlichen Erziehungsanforderungen bewusster zu erleben, stimmige Entscheidungen herbeiführen zu können und darüber schrittweise, die individuelle innere Haltung auszubauen und zu festigen.

Impulsreferate, kurze Texte, Hörbeispiele und Filmausschnitte sollen zum Dialog anregen und der Austausch über unsere persönlichen Erfahrungen und Auseinandersetzungen sollen den Weg ebnen, gleichwürdige Beziehungen zu gestalten und eine verantwortungsvolle Führungsrolle in der Familie zu übernehmen.

Inhaltlich werden wir uns zu Beginn mit den Schlüsselbegriffen Gleichwürdigkeit, Authentizität und Integrität beschäftigen, um dann die Bereiche Selbstwertgefühl und persönliche Verantwortung vertiefend zu durchdringen.

Weitere Themenschwerpunkte werden / können sein:

- Grenzen, Konflikte, Regeln, Umgang mit Regelübertritten
- die Bedeutung des Nein-Sagens
- Wut und Aggressionen
- gelingende Kommunikation in der Familie
- Umgang mit der Corona-Pandemie
- Pubertät

**Peter Holona**

Beratung · Begleitung · Stärkung  
Telefon: 0163 - 910 91 69  
E-Mail: peter.holona@hamburg.de

family/lab.de  
Seminarleiter und Berater  
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf meiner Webseite: [www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de](http://www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de)



Sich Zeit nehmen  
für Entwicklung

Hier einige Kommentare von TeilnehmerInnen aus den derzeitigen Elterngruppen:

*„Kinder brauchen Eltern, die familylab kennen und „anwenden“. Kinder verdienen solche Eltern“*

*„Ich kann jeder Mutter / jedem Vater nur empfehlen, sich zu einer Gruppe anzumelden. Durch die familylab-Ansätze eröffnen sich neue Möglichkeiten im Umgang miteinander (Eltern-Kind).“*

*„Jeder hat die Möglichkeit, sich einzubringen und wird gehört. Die Gruppe arbeitet intensiv und respektvoll miteinander.“*

*„Konstruktive Diskussionen; gute Übersicht über die Inhalte, Offenheit für aktuelle Themen und Bedürfnisse. Sehr hilfreich, um sich zu hinterfragen und sich zu reflektieren.“*

*„Es ist wunderbar, dass ich meine eigenen Problemchen ansprechen kann und viele grundsätzliche Anregungen bekomme. Einfach der Austausch mit anderen Eltern in einer sehr offenen Art macht Spaß.“*

*„Durch das Seminar ist mein Leben mit meinem Sohn leichter und glücklicher geworden.“*

*„Der Funke springt über. Die Gruppe bringt ein neues Verständnis für Erziehung.“*

Termine: Start: 6. Februar 2023  
Vornehmlich an einem Montag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr.  
Die genaue Terminabsprache erfolgt gemeinsam zu Beginn der Jahresgruppe

Veranstaltungsort: Elternschule Altona  
Adresse: Max-Brauer-Allee 134, Eingang Hospitalstraße  
PLZ Ort: 22765 Hamburg

Leitung: Peter Holona  
Kontakt: Anmeldung und nähere Informationen bei:  
eMail: [peter.holona@hamburg.de](mailto:peter.holona@hamburg.de)  
Homepage: [www.sich-Zeit-nehmen-für-Entwicklung](http://www.sich-Zeit-nehmen-für-Entwicklung)

Tel: 0163 - 9109169

Kosten: Die Hamburger Jahresgruppe für Eltern kostet 300 € pro Person für alle 10 Termine im Jahr 2023.  
Ermäßigung möglich.

**Peter Holona**

Beratung · Begleitung · Stärkung  
Telefon: 0163 - 910 91 69  
E-Mail: [peter.holona@hamburg.de](mailto:peter.holona@hamburg.de)

**familylab.de**  
Seminarleiter und Berater  
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf meiner Webseite: [www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de](http://www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de)