



Datum: 14. September 2026  
Ort: Hamburg – Altona und online  
Titel:

### Sich Zeit nehmen für Entwicklung – die 14. 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](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)



Sich Zeit nehmen  
für Entwicklung

Termine: Start: 14. September 2026  
Vornehmlich an einem Montag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr.  
Die genaue Terminabsprache erfolgt gemeinsam per doodle-Liste zu Beginn der Jahresgruppe.

Dieser Kurs ist eine Hybridveranstaltung. Die Teilnahme ist in Präsenz oder online möglich.

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 bis zum Sommer 2027.  
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)