



Datum: 9. September 2026

Ort: Lüneburg

Titel:

## Sich Zeit nehmen für Entwicklung – die 9. Lüneburger 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 Lüneburger 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 kurz 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
- Schule
- Pubertät

**Peter Holona**

Beratung · Begleitung · Stärkung  
Telefon: 0163 - 910 91 69  
E-Mail: 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: 9. September 2026  
Vornehmlich an einem Mittwoch im Monat von 20.00 bis 22.00 Uhr.  
Die genaue Terminabsprache erfolgt gemeinsam zu Beginn der  
Jahresgruppe per doodle-Liste.
- Veranstaltungsort:** Familien-Bildungsstätte Lüneburg  
**Adresse:** Bei der Sankt Johanniskirche 3  
**PLZ Ort:** 21335 Lüneburg
- Kontakt:** Anmeldung und nähere Informationen bei:  
**eMail** [peter.holona@hamburg.de](mailto:peter.holona@hamburg.de)  
**Tel:** 0163 - 9109169
- Kosten:** Die Lüneburger Jahresgruppe für Eltern kostet 350 € pro Person  
für alle 10 Termine bis Sommer 2027.  
Ermäßigung möglich.

### 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)