



**Herzliche Einladung
zu unserem Elternabend
am 30.01.2025 um 19:00 Uhr**



**In Verbindung Eltern sein - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
mit Sabine Dieterle
für Familien mit einem an Krebs erkrankten Elternteil**

Liebe Eltern,

Familienleben ist eine einzigartige Zeit des Zusammenseins und gleichzeitig immer wieder eine Herausforderung.

Wir wollen Verbundenheit und Konfliktlosigkeit leben und manchmal fehlen uns die Möglichkeiten und Strategien, dies im Alltag umzusetzen. Gerade wenn unsere Kinder und Jugendlichen mit starken Gefühlen und herausforderndem Verhalten reagieren, werden bei uns Eltern oft eigene Emotionen geweckt und wir fallen in alte Verhaltensmuster zurück, die im Nachhinein Schuld- und Schamgefühle auslösen können. Wenn es mir als Elternteil nicht gut geht, wenn außergewöhnliche und belastende Themen unseren Familienalltag bestimmen, wird es noch schwieriger, das Familienleben so zu gestalten, dass sich alle möglichst wohl fühlen.

Wie wir auch in herausfordernden Momenten zunehmend wertschätzend kommunizieren können und was Giraffen und Wölfe damit zu tun haben, erfahren Sie in diesem Einführungsworkshop in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg. Sind Sie neugierig, wie Sie mit Hilfe der 4 Schritte der GFK ein Gespür für die herausfordernden Momente des Alltags bekommen und erforschen können, was ihnen zugrunde liegt? Dann freuen wir uns auf einen Workshopabend, an dem Sie sowohl Input erhalten als auch in Übungen (einzeln und in Kleingruppen) selbst ins Verstehen und Ausprobieren kommen.

Der Elternabend findet am 30.01.2025 um 19:00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr in der Poststraße 12, 72072 in Tübingen statt.

Für unsere Planung freuen wir uns über Ihre Anmeldung bis zum Montag, 13.1.2025.

Anmeldungen und Fragen gerne beim Kike-Sekretariat (Claudia Munz)
telefonisch unter 0 70 71 29 87 321 oder per Mail unter kike@med.uni-tuebingen.de

Wir freuen uns auf diesen informativen Abend mit viel Austausch.

Sabine Dieterle
(Beratung Supervision Seminare Coaching)

und Ina Taller
(Kike)