

Pubertät – zwischen Loslassen und Haltgeben

Orientierung für eine Entwicklungsphase voller Veränderung.

Pubertät verändert nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern das gesamte Familiensystem. Nähe und Abgrenzung, Vertrauen und Kontrolle, Regeln und Freiheit müssen immer wieder neu ausgehandelt werden.



In diesem Tagesseminar beschäftigen wir uns damit, was während der Pubertät tatsächlich passiert – körperlich, emotional und sozial. Gleichzeitig geht es darum, wie Eltern Orientierung geben können, ohne Jugendliche einzuengen, und wie Beziehung auch dann erhalten bleiben kann, wenn es schwierig wird.

Inhalte

- Was sich in der Pubertät körperlich, emotional und sozial verändert
- Abgrenzung verstehen, ohne respektloses Verhalten hinnehmen zu müssen
- Regeln, Konsequenzen und zunehmende Selbstständigkeit
- Freundschaften, erste Beziehungen und Sexualität ansprechbar machen
- Social Media, Erreichbarkeit und Privatsphäre
- Vertrauen, Kontrolle und Risikoverhalten abwägen
- Konflikte deeskalieren und Gesprächsfähigkeit erhalten
- Eigene Ängste und Erwartungen als Eltern reflektieren

Das nimmst du mit

- Mehr Verständnis für typische Entwicklungsprozesse
- Orientierung bei Regeln, Freiheit und Verantwortung
- Konkrete Gesprächsimpulse für sensible Themen



Im Preis inkludiert

- Teilnahme in einer bewusst kleinen Gruppe
- Begleitende Arbeits- und Reflexionsunterlagen zum Mitnehmen
- Getränke (Wasser, Tee und Kaffee) während dem Seminar
- Praktische Übungen und Impulse für die Umsetzung im Alltag



Samstag, 20. März 2027, 09:00–17:00 Uhr
Für Eltern und Bezugspersonen
(von ca. 10–16-jährigen Kindern und Jugendlichen)
210 € pro Person (6 bis max. 10 Teilnehmer:innen)
Seminarort: Praxis Lumela ·
Hauptstraße 9–13/Stg.1/ 9 · 2544 Leobersdorf