

# ELTERN STÄRKEN MIT »Kess-erziehen«

## **K** Starke Eltern

Kinder brauchen starke Eltern. **Kess-erziehen** stärkt Eltern in einem demokratisch-respektvollen Erziehungsstil. Sie erfahren, welche sozialen Grundbedürfnisse ihr Kind hat und was es zur positiven Entwicklung seines Selbstwertgefühls braucht. Die Eltern lernen, weshalb Kinder bestimmte störende Verhaltensweisen zeigen und wie sie darauf situationsorientiert reagieren können.

## **K** Ein respektvoller Umgang miteinander

**Kess-erziehen** unterstützt, dass Eltern dem Kind wertschätzend begegnen, Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes setzen und so weit wie möglich auf die Eigentätigkeit und das Verantwortungsbewusstsein des Kindes bauen. Die Eltern-Kind-Beziehung wird dadurch entscheidend gestärkt.

## **K** Eigenständige, verantwortungsvolle und lebensfrohe Kinder

**Kess-erziehen** zeigt auf, wie das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes gefördert werden kann, auf dessen Grundlage es lernt, zu kooperieren, um Zutrauen in seine Fähigkeiten zu erlangen. Eltern werden dazu ermutigt, Grenzen zu setzen und dem Kind die logischen und fairen Folgen zuzumuten, die aus seinem Verhalten entstehen. So lernt es, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

## **K** Ein gekonntes Umgehen mit Konflikten

Konflikte zwischen Eltern und Kindern sind unausweichlich – ja sogar notwendig. **Kess-erziehen** ermutigt zu konsequentem Handeln und vermittelt Strategien, wie Eltern Konflikte mit den Kindern gemeinsam angehen und lösen können.

## **K** Erziehung, die Spaß macht

**Kess-erziehen** lenkt den Blick auf die Stärken der Eltern und der Kinder. Gegenseitiger Respekt, Momente echter Begegnung und Ermutigung vermindern Konfliktpotenziale und erziehungsbedingten Stress. Die Freude am gemeinsamen Wachsen, das liebevolle, spannende und erlebnisreiche Miteinander gewinnen an Raum.

## Was mache ich, wenn ich **Kess-erziehen** anbieten möchte oder einen **Kess-Kurs** besuchen möchte?

Der Familienbund der Katholiken (FDK) in der Diözese Würzburg bietet als Kooperationspartner gemeinsam mit Veranstaltern vor Ort (Pfarrei, KiTa, Familienkreis, Schule, Verband, Dekanat ...) den Elternkurs **Kess-erziehen** an.

Für zusätzliche Informationen, weitergehende Planungen und konkrete Kursanfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

## Familienbund der Katholiken Diözese Würzburg

Elisabeth Amrhein  
Kilianshaus, Kürschnerhof 2  
97070 Würzburg  
Tel. 09 31 / 386 65 221  
Fax 09 31 / 386 65 229  
fdk@bistum-wuerzburg.de  
www.familienbund-wuerzburg.de



## Äußerungen von TeilnehmerInnen

- »... der Umgang miteinander in unserer Familie ist viel fairer und liebevoller geworden.«
- »... ich lerne den positiven Blick... und auch an mich zu denken.«
- »... ich bin nicht mehr so unglücklich, wenn mein Kind mit den Konsequenzen leben muss.«
- »... ich traue meinem Kind mehr zu anstatt immer nur »pass auf« zu sagen.«
- »... ich fühle mich gestärkt.«
- »... ich habe vieles schon so gemacht, doch taten mir die Bestätigungen und die Gruppe sehr gut.«



# Kess-erziehen: Mehr Freude. Weniger Stress.

Ein Kurs für Väter und Mütter  
von Kindern zwischen 3 und 11 Jahren

## DAS ZIEL

**Kess-erziehen** eröffnet Müttern und Vätern Wege zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander:

- » durch »Edelstein-Momente« das Familien-Gefühl stärken,
- » respektvoll miteinander umgehen,
- » die Selbstverantwortung des Kindes fördern,
- » störendes Verhalten besser verstehen,
- » gelassener reagieren,
- » notwendige Grenzen durchsetzen,
- » drohende Konflikte kreativ entschärfen,
- » Oasen für sich selbst schaffen.

*»Ich freue mich wieder auf meine Familie.«*

Inge Roll, Hamburg (37)



## DER WEG

**Kess-erziehen** wurde von Pädagogen und Psychologen auf der wissenschaftlichen Basis der Individualpsychologie Alfred Adlers entwickelt und praktisch erprobt.

Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern ab drei Jahren. Er knüpft an konkrete Erfahrungen der Teilnehmenden an.

### Er umfasst fünf Einheiten

- » Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten.
- » Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren.
- » Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Handelns zumuten.
- » Konflikte entschärfen – Probleme lösen.
- » Selbstständigkeit fördern – Kooperation entwickeln.

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zu Hause.

*»Ich habe gelernt, auch auf mich zu achten.«*

Susanne Thraut, Berlin (28)

## DIE HALTUNG

**Kess-erziehen** vermittelt Vätern und Müttern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.

### K wie kooperativ.

**Das heißt:** gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Regeln verabreden statt diktieren. Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.

### E wie ermutigend.

**Das heißt:** sich dem Kind zuwenden, auf seine Stärken schauen, seine Selbstständigkeit fördern. Ihm zumuten, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

### S wie sozial.

**Das heißt:** die Bedürfnisse des Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen. Und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.

### S wie situationsorientiert.

**Das heißt:** die im Moment gegebenen Bedingungen und die Möglichkeiten berücksichtigen, die bei Mutter und Vater sowie beim Kind vorhanden sind.

*»Ich sehe mein Kind bewusster. Dadurch hat sich in unserer Familie viel verändert.«*

Bernd Thelen, Freiburg (41)

Weitere Informationen: [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)

Das Buch zum Kurs:  
**Christof Horst, Kess erziehen. Der Elternkurs.**  
Kreuz Verlag, ISBN 978-3-451-61137-7, 14,99 €



Das Bilderbuch zum Kurs:  
**Die Kesse Katharina und ihre Freunde**  
ist für 8 € über das **Kess-erziehen-Institut** zu beziehen



## Impressum

**Herausgeber** Kess-erziehen-Institut für Personale Pädagogik, AKF e.V., Bonn  
Mainzer Str. 47 · 53179 Bonn · [www.kess-erziehen-institut.de](http://www.kess-erziehen-institut.de) ·  
Tel. 02 28 / 371 877 · [info@kess-erziehen-institut.de](mailto:info@kess-erziehen-institut.de)  
»Kess-erziehen« wurde im Rahmen eines Projektes der AKF in Kooperation mit dem Familienreferat im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg entwickelt.

**Konzeption** Christof Horst, Bonn (Institutsleitung) · Christine Kulla, München · Erika Maaß-Keibel, Fockbek · Rudolf Mazzola, Freiburg · Regina Raulfs, Hamburg

**Gesamtherstellung:** [www.kippconcept.de](http://www.kippconcept.de)

**Fotos:** iStockphoto: digitalskillet (1), kali9 (7); Archiv (2); DIGITALstock (3); Fotolia: Monkey Business (4); Dreamstime: G. Stadelmyer (5); shutterstock: Eleonora\_os (6)