

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).

## Newsletter März 2023

### Machen Sie mal eine Pause!



Liebe Leserin, lieber Leser

Das Jahr ist noch verhältnismässig jung. Und doch schon so alt, dass die gefassten Vorsätze zum Jahresbeginn wohl verblasst sind. Erinnern Sie sich noch daran, was Sie sich fürs neue Jahr vornahmen? War «Pause machen» auch dabei?

Pausen werden nämlich gemäss Studien zu psychischer Gesundheit unterschätzt. Wer trainiert, braucht Pausen, wer die Regeneration weglässt, ermüdet. Dennoch optimieren wir Pausen im Alltag weg, weil wir uns in einer immer schneller drehenden Welt keine Auszeit gönnen – und verschlechtern unsere Leistungen oder gefährden gar unsere Gesundheit. Deswegen: Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Pausenrituale in denen Sie ganz abschalten – und nicht noch schnell andere to do Punkte bearbeiten. Lehnen Sie sich jetzt grad zurück, trinken Sie einen Tee – und lassen Sie sich höchstens von unseren Angeboten und Ideen zum Familienalltag berieseln...

Herzlich - Nadine Fessler, Geschäftsleiterin, und das Team der ElternLehre

---

## Agenda

### Impulsevents

**15.03.2023, 20.15 - 21.45 Uhr: «Halt sagen und Freiraum geben» - Webinar zu Kleinkind**

Marlies Bieri, Familienberaterin und Gründerin der ElternLehre®, gibt Ideen, wie man Familienregeln und Freiräume für Kinder gestalten kann und mit Trotzreaktionen umgeht.

[Mehr Infos](#)

**21.03.2023, 20.15 - 21.45 Uhr: «Lernen ohne Drama» - Webinar zu Schulkind**

Romeo Pfammatter, Lerncoach und Kursleiter der ElternLehre, zeigt, wie man Kinder zur Selbstdisziplin anleitet und Machtkämpfe beim Lernen vermeidet.

[Mehr Infos](#)

**23.03.2023, 20.15 - 21.45 Uhr: «Baustelle Pubertät» - Webinar zu Pubertät**

Nadine Fessler, Geschäftsleiterin ElternLehre, ehemalige Sekundarlehrerin und Coach, zeigt, warum Jugendliche aufmüpfig sind und wie man Machtkämpfe mit ihnen vermeidet.

[Mehr Infos](#)

**28.03.2023, 19.00 - 21.00 Uhr: «Taschengeld/Jugendlohn» - Präsenzveranstaltung im Kursraum Wankdorf, Bern**

Was bedeutet Jugendlohn und wie setzt man ihn um? Unsere Veranstaltung mit Lukas Ambühl, Referent der Berner Schuldenberatung und des chindernetz Bern, zeigt, wie das Thema Geld und Konsum im Erziehungsalltag integriert werden kann.

[Mehr Infos](#)

**29.03.2023, 19.00 - 21.00 Uhr: «Aufwachsen in einer digitalen Welt» – Präsenzveranstaltung im Feusi Bildungszentrum Bern**

Ingrid Broger, Medienpädagogin und Referentin der ElternLehre®, gibt praxisnahe Theorie-Inputs zum Umgang mit digitalen Medien im Vorschulalter und informiert über Chancen und Gefahren von Medienaktivitäten.

[Mehr Infos](#)

**08.05.2023, 19.00 - 21.00 Uhr: «Von der Sorge in die Zuversicht» - Präsenzveranstaltung im Feusi Bildungszentrum Bern**

Nadine Fessler-Besio, systemischer Coach und Sekundarlehrerin, zeigt Ihnen, wie Sie Suchtverhalten und Warnsignale erkennen und einen konfliktfreien Umgang mit Mediennutzung finden. Sie zeigt auf, wie man Schutzfaktoren stärkt und Verantwortung an die Jugendlichen übergibt.

[Mehr Infos](#)

---

## Kurse

**02.05.2023: «Wie begleite ich mein Kind ins konfliktfreie Lernen?»**

**Start 3-teiliger Kurs ElternLehre® Schulkind – Präsenzveranstaltung im Kursraum Wankdorf Bern**

In diesem 3-teiligen Kurs zeigt Ihnen Romeo Pfammatter, was Kinder brauchen, um erfolgreich lernen zu können. Wie schaffen Eltern es, sie ins selbständige und eigenverantwortliche Lernen zu begleiten? Wie gelingt eine konfliktfreie Zusammenarbeit mit der Schule?

**03.05.2023: «Wie gebe ich Grenzen und Freiraum in den ersten vier Lebensjahren?»**

**Start 3-teiliger Kurs ElternLehre® Kleinkind – Präsenzveranstaltung im Kursraum Wankdorf Bern**

In diesem 3-teiligen Kurs mit Marlies Bieri erfahren Sie, wie Sie sich durchsetzen und ihre Kinder respektvoll begleiten können. Sie erkennen, warum es wichtig ist, Kindern nicht nur Grenzen zu setzen, sondern auch Freiraum zu geben und weshalb Rituale wichtig sind.

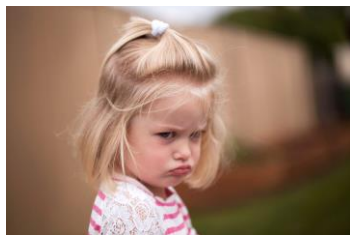
**25.05. 2023: «Wie begleite ich mein Kind gelassen durch die Jugendjahre?»**

**Start 3-teiliger Kurs ElternLehre® Pubertät – Präsenzveranstaltung im Kursraum Wankdorf Bern**

In diesem Kurs erfahren Sie von Nadine Fessler, Sekundarlehrerin und Coach, spannende Fakten zur körperlichen und geistigen Entwicklung der Jugendlichen. Sie lernen konkrete Strategien kennen, wie Sie Machtkämpfe vermeiden und Jugendliche gelassen durch die Teenagerjahre begleiten können.

---

## Aktuell



### Ihr Brennpunktthema – unsere Veranstaltung dazu

Wir haben unsere Webinare zu brennenden Themen vom Kleinkind über das Schulkind bis hin zur Pubertät fix in unser Angebot aufgenommen. Die Abende finden jeweils im Frühling und Herbst online statt. Diese und noch weitere Themen lassen sich auch als Referate von Ihrer Schule, von Elternvereinen oder Kitas buchen. Gibt es ein Thema, das Sie gerne mal ins Zentrum gerückt sähen? Schauen Sie sich unsere [Veranstaltungen](#) mal an oder nehmen Sie [Kontakt](#) mit uns auf, damit wir eine massgeschneiderte Veranstaltung für Ihre Bedürfnisse entwickeln können.



### Auszeit von den digitalen Welten

In einer sich immer schneller drehenden Welt gönnen wir uns selten Momente, in denen nichts läuft. Zusätzlich zwingt uns das digitale Zeitalter, permanent online zu sein: Wir reagieren auf Social Media, Games, etc. Dadurch wird unser Nervensystem ständig stimuliert. Die Möglichkeit zum Herunterfahren und sich selbst spüren fehlt. Doch das Gehirn unserer Kinder braucht Ruhephasen, um sich zu entwickeln. Achten Sie deshalb bei Ihren Kindern immer wieder für klare Auszeiten von Medien aller Art. Schaffen Sie medienfreie Orte und Zeiten, zum Beispiel bei den Mahlzeiten oder am Abend. Spielen Sie ein gemeinsames Spiel ohne Ablenkung oder gehen Sie nach draussen in die Natur – ohne Handy! Oder besuchen Sie unsere [Veranstaltung](#) im Umgang mit digitalen Welten.



## Ein Wochenende mit der Schulklasse

Körperliche Leistungsfähigkeit und gesundes Selbstbewusstsein lassen sich mit der Kombination Sport, Natur und Gleichaltrige fördern. Davon sind wir überzeugt – und mit uns die Stiftung Freude herrscht. Sie setzt sich dafür ein, dass gesunde Kinder die Welt von Morgen mitgestalten. Bereits zum 14. Mal finanziert unser Hauptsponsor ein Aktiv-Weekend für Schulklassen. Sport, Spiel, Spass und draussen in der Natur sein stehen im Fokus. Der Anlass wird vollumfänglich von der Stiftung organisiert und er findet vom Samstag, 3. Juni bis Sonntag, 4. Juni in Kandersteg statt. Interessierte Lehrpersonen können sich direkt bei der Stiftung Freude herrscht unter [info@freude-herrscht.ch](mailto:info@freude-herrscht.ch) anmelden.

---



## Noch einmal in den Schnee ins Winterparadies Lenk

Familienspass vom Kleinkind bis zum Teenager und darüber hinaus: Im Kinderland Stoss lernen die Kleinsten das Skifahren auf spielerische Weise. Die grösseren Kinder kommen auf den verschiedenen Fun-Strecken am Berg in Fahrt. Auf der Swiscom Skimovie Strecke wird man selbst zum Skirennfahrer und kann seine Fahrt per Video analysieren. Skimuffel lüften ihren Kopf auf der Schlittelpiste aus. Im Erlebnisbad Wallbach heisst es: Entspannen oder planschen! Die 80 m-Wasserrutschbahn lässt Kinderherzen höherschlagen. Ein weiteres Highlight ist die BoulderSchüür, in der die Boulder-Routen bei jedem Wetter erklommen werden können. Weitere spannende Erlebnisse unseres Partners der ElternLehre finden Sie [hier](#).

---

## Für die Unterstützung im ElternKind-Café

### Burgdorf, Langnau und Köniz

suchen wir ab Juni 2023 eine oder mehrere  
Spielgruppenleitende Personen

[mehr Infos](#)

---

## Buchtipps



## Von inneren Schätzen

Ein Prinz entdeckt eine Holztruhe. Was da wohl drin ist? Er findet Hilfe beim Öffnen: Von einem Wachmann, einer Heerführerin, einer Heilerin... Was sie alle dabei entdecken, ist unerwartet!

Das Buch von Kinderarzt Johannes Geissner bietet eine wunderbare Art, wie Kinder mit ihren vielfältigen Gefühlen und Charaktereigenschaften umgehen können. Es zeigt «das innere Team» mit lustigen, ausdrucksstarken Zeichnungen von Adrian Weber. Es eignet sich für die therapeutische, psychologische und pädagogische Arbeit genauso wie für Eltern, die sich und ihre Kinder besser verstehen wollen. Charakterkarten zum Buch erlauben eine spielerische und konkrete Anwendung mit den Kindern.

Das Buch «Die geheimnisvolle Holztruhe» von Johannes Geissner und Adrian Weber kann bei unserem Sponsorenpartner für CHF 76.90 gekauft werden:

[www.stauffacher.ch](http://www.stauffacher.ch) oder [www.orellfuessli.ch](http://www.orellfuessli.ch)

---



## Auf den Spuren von uns Eltern

Erziehungstipps sind schön und gut. Doch der wirkungsvollste Weg, zu erkennen, wie ich Kinder erziehe und erziehen will, ist der über die Selbstreflexion von uns Eltern. Wenn ich weiss, was ich warum fühle und denke, kann ich handeln.

Stefanie Stahl, eine der bekanntesten Psychologinnen Deutschlands, erzählt in ihrem neuesten Buch leichtfüssig und doch fundiert, wie sich durch Erziehung und Erfahrung das Selbstbild formt und wie wir geprägt werden – und prägen können.

«Wer wir sind» kann bei unserem Sponsorenpartner für CHF 34.90 gekauft werden:

[www.stauffacher.ch](http://www.stauffacher.ch) oder [www.orellfuessli.ch](http://www.orellfuessli.ch)

## Mitgliedschaft, Spenden oder «Bring a friend»



Mitglieder erhalten Rabatt für unsere Veranstaltungen und Kurse.

Sie sind bereits Mitglied bei der ElternLehre? Empfehlen Sie uns weiter! Wenn Sie für uns ein neues Mitglied anwerben, gibt es eine süsse Überraschung für Sie.

Jede Spende ist für uns bedeutsam. Sie unterstützen unser Engagement, Eltern in den verschiedenen Lebensphasen über Entwicklung und Erziehungsverhalten zu informieren und für mehr Gelassenheit und Sicherheit im Familienalltag zu sorgen.

Einzahlung auf Twint oder Raiffeisenbank Bern,  
Verein ElternLehre, CH81 8080 8007 7748 5041 3. Danke!

### Partner

Bildungs- und Kulturdirektion Kanton Bern, Mittelschul- und Berufsbildungsamt, Abteilung Weiterbildung  
Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion, Kanton Bern, Amt für Integration und Soziales, Abteilung Familie

Die ElternLehre ist Mitglied von Elternbildung Schweiz.

### Hauptsponsor

Stiftung «Freude herrscht»

Die Weitergabe dieses Newsletters ist erwünscht. Für Anregungen, Ideen und Verbesserungsvorschläge melden Sie sich bei uns. Weitere Informationen zur ElternLehre® und unseren Angeboten erhalten Sie unter [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch).

### Impressum:

Verein ElternLehre  
Geschäftsleitung Nadine Fesseler  
Assistenz der Geschäftsleitung Andrea Zeller  
Salvisbergstrasse 9  
3006 Bern

[info@elternlehre.ch](mailto:info@elternlehre.ch)/[www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)

Mobile: 078 710 55 70

Sie erhalten dieses E-Mail, weil Sie an einem Kurs teilgenommen, Interesse an der ElternLehre gezeigt haben oder sich für unseren Newsletter registrierten.

**Newsletter abbestellen**