



Mag.^a Dr.ⁱⁿ phil. Gerlinde Grübl-Schöbwender

***Praxis für Heilpädagogik, Lebens- und Sozialberatung,
Supervision und Coaching, Erwachsenenbildung***

Josef Kollmann-Str. 16
2500 Baden bei Wien

Tel.-Nr. 0664 264 53 54
www.lebensbegleitung.at

**Projektbericht zum Seminar im Haus der Begegnung, Eisenstadt,
im Februar 2018 zum Thema:**

Grenzen setzen und achten – eine lebenslange Herausforderung

Ausschreibungstext:

Es liegt in unserer Verantwortung, Grenzen zu setzen und gleichzeitig die uns gesetzten Grenzen zu achten – nicht nur in der Erziehung unserer Kinder, sondern auch im Zusammenleben und im Umgang mit uns selber.

- Welche unterschiedlichen Arten von Grenzen gibt es?
- Weshalb sind Grenzen nötig?
- Wie kann ich ein gutes Gespür für die eigenen und die Grenzen der anderen entwickeln?
- Wie setze ich Grenzen so, dass sie von mir gut vertreten und von den anderen akzeptiert werden können?
- Wie gehe ich mit den mir gesetzten Grenzen um?

Diesen Fragen stellen wir uns gemeinsam und versuchen mittels Methodenvielfalt gut zu gehende Wege und Lösungen zu finden.

Termine: Di 06.02., 20.2. u. 27.2. 2018 von 19:00 - 20.30 Uhr

Veranstalter:

Haus der Begegnung

Bildungshaus der Diözese Eisenstadt

Kalvarienbergplatz 11
A-7000 Eisenstadt
Website: www.hdb-eisenstadt.at



Mag.^a Dr.ⁱⁿ phil. Gerlinde Grübl-Schöbwender

***Praxis für Heilpädagogik, Lebens- und Sozialberatung,
Supervision und Coaching, Erwachsenenbildung***

Josef Kollmann-Str. 16
2500 Baden bei Wien

Tel.-Nr. 0664 264 53 54
www.lebensbegleitung.at

In allen Grenzen ist auch etwas Positives

Immanuel Kant, 1724-1804, deutscher Philosoph

Bericht:

Trotz des Winterwetters mit starkem Schneefall und Eis kamen Teilnehmerinnen aus der näheren und weiteren Umgebung von Eisenstadt.

Jeweils zu Beginn gab es eine Theorie- oder Reflexionseinheit.

Während des Seminars kam es zu einem regen Meinungs austausch über die Frage, wie Grenzen gesetzt und eingehalten werden können – besonders in Bezug auf die Erziehung der Kinder in verschiedenen Alters- und Entwicklungsphasen. Aber auch die Fragestellung, wie mit den gesetzten und persönlich gespürten Grenzen umgegangen werden kann, wurde bearbeitet und diskutiert.

Rückmeldungen:

Das hat mir sehr gut gefallen:

- Das Seminar war lehrreich und bereichernd im gesamten Inhalt & Spektrum. Sehr professionell dank der tollen Vortragenden, sehr gute Unterrichtstools, hervorragende Rhetorik, hervorragend. Viele Werkzeuge fürs tägliche Familienleben mitbekommen.
- Offenheit auch eigene Probleme darzubringen + reflektieren. Humor war mit dabei.
- Zu sehen, dass „andere“ Menschen offen und ehrlich mit Themen umgehen.
- Praxisnahe Beispiele, ging auf jedes „Problem“ ein, Unterlagen per Mail gesendet.



Mag.^a Dr.ⁱⁿ phil. Gerlinde Grübl-Schöbwender

***Praxis für Heilpädagogik, Lebens- und Sozialberatung,
Supervision und Coaching, Erwachsenenbildung***

Josef Kollmann-Str. 16
2500 Baden bei Wien

Tel.-Nr. 0664 264 53 54
www.lebensbegleitung.at

- Theoretische + praktische Inputs/Impulse, Eingehen auf konkrete Fragen, Austausch, viele Impulse für den Familienalltag
- Viele Impulse wurden gegeben, viel Praktisches (Lebenserfahrung) ist miteingeflossen
- Punktgenau, mit viel praktischen Beispielen wurde auf das Thema „Grenzen setzen“ eingegangen!

Das hat mir gut gefallen:

- Spannende aus dem Leben gegriffene Fälle, die beleuchtet wurden.
- Die Werkzeuge, die man mitgeliefert bekommt, sind sehr gut vermittelt worden.
- Gut verständlich, lockere Gestaltung auch mit Gruppenarbeit.
- Das Miteinanderarbeiten und -erarbeiten.
- Klare Linie von Fr. Dr. Grübl-Schöbwender.

Das hat mir nicht gefallen, ist noch verbesserungswürdig:

- Die Zeit war zu kurz, viel mehr Infos noch.

Was ich noch persönlich sagen wollte:

- Vielen Dank!
- Tolle Vortragende, spannendes Thema.
- Vortragende war authentisch und sehr kompetent.
- Danke! 2x
- Danke.
- Ich wünsche mir eine Fortsetzung solcher SEMINARE!!



Mag.^a Dr.ⁱⁿ phil. Gerlinde Gröbl-Schöbwender

**Praxis für Heilpädagogik, Lebens- und Sozialberatung,
Supervision und Coaching, Erwachsenenbildung**

Josef Kollmann-Str. 16
2500 Baden bei Wien

Tel.-Nr. 0664 264 53 54
www.lebensbegleitung.at





**Praxis für Heilpädagogik, Lebens- und Sozialberatung,
Supervision und Coaching, Erwachsenenbildung**

Josef Kollmann-Str. 16
2500 Baden bei Wien

Tel.-Nr. 0664 264 53 54
www.lebensbegleitung.at

Nein sagen
Angst vor Unbeliebtheit
Schlechtes Gewissen
Beliebt sein wollen
Gebräuchlich sein wollen

Erwartungen
→ Größe prägen
→ Grenzen bei Erwachsenen
→ keine Grenzen ablesen
→ Überschriften
→ „Nein“ sagen lernen
→ Beruf
→ Grenzen durchhalten
→ Abkehr von Überschriften
→ Unterstützung beim Grenzen setzen