



# STARKE ELTERN – STARKE

# *Kinder & Jugendliche*

Wie Sie als Eltern starke Wegbegleiter werden und Ihre Kinder auf dem Weg zu einer erfolgreichen Zukunft bestmöglich unterstützen können

SUSANNE HIRSIG

Erziehungsberatung und Elterncoaching  
Inputreferate/Workshops in Schulen und Vereinen

# Starke

## *Persönlichkeiten*

### **Starke Persönlichkeiten für unsere Welt**

Unseren Kindern und Jugendlichen gehört die Zukunft. Ich setze mich mit Leidenschaft und Herzblut dafür ein, dass unsere Kinder und Jugendlichen ihr Potenzial bestmöglich entfalten und leben können und damit zu starken Persönlichkeiten werden, die voller Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten sind und ihren ganz eigenen Weg in der Welt finden. So kann sich unsere Welt und ihre Zukunft nachhaltig positiv geprägt und formen.



### **Halt und Stärke**

Diese jungen Menschen brauchen Halt und Stärke, die sie nicht nur von Lehrpersonen und Freunden bekommen, sondern auch und vor allem von ihren Eltern.



Mutige

## Wegbegleiter

### Mutige Wegbegleiter

Deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, die Eltern in ihrer so wichtigen, manchmal heraus- und überfordernden Aufgabe als Wegbegleiter zu stärken, zu motivieren und zu ermutigen.

Ich zeige Wege und Möglichkeiten auf, wie ein angenehmes und für alle bestmöglich stärkendes und förderndes Miteinander gelingen kann.

### Vertrauen und Sicherheit

Damit die Eltern Vertrauen und Sicherheit in ihre eigenen Fähigkeiten als Unterstützende ihrer Kinder oder Jugendlichen bekommen. Und dadurch als starke Eltern starke Kinder und Jugendliche hervorbringen.






Ich bin unendlich dankbar,  
dass wir Sie gefunden  
haben.


Mit Ihrer Fachkompetenz,  
Ihrer Empathie, Ihrem  
Verständnis, Ihrem Humor  
und so viel positiver  
Ausstrahlung haben Sie  
«unser Herz erobert».





**BRAINFUL** ist eine Kombination der englischen Wörter "brain" (Gehirn) und "beautiful" (schön). Diese einzigartige Verbindung verkörpert den Gedanken eines liebevollen und respektvollen Umgangs mit unserem Gehirn und uns selbst.

Der Markenname **BRAINFUL** steht somit für die Förderung einer harmonischen und achtsamen Beziehung zu unserem zentralen Denkorgan und der eigenen Persönlichkeit.



# Entwicklungsunterschiede des *Gehirns*:

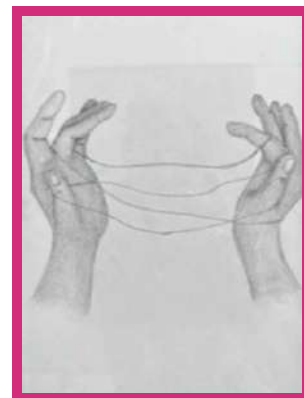
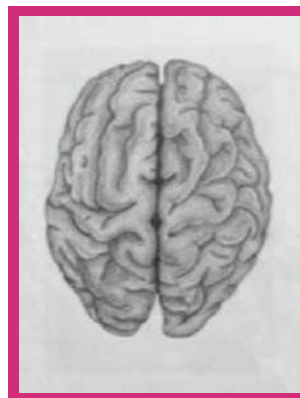
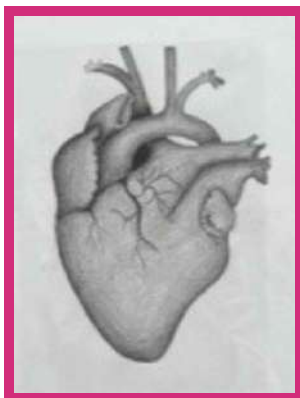
## Wie sie das Verhalten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen beeinflussen

Der hirntechnische Unterschied zwischen Kindern und Jugendlichen und ihren Eltern entsteht aufgrund der verschiedenen Entwicklungsstadien des Gehirns.

Das Gehirn von Kindern und Jugendlichen entwickelt sich noch und ist daher noch nicht vollständig ausgereift. Insbesondere die Bereiche, die für die Impulskontrolle, die Emotionsregulation und die Entscheidungsfindung zuständig sind, sind bei jungen Menschen noch nicht vollständig fertig gebildet.

Im Gegensatz dazu haben Erwachsene ein ausgereiftes Gehirn, das in der Lage ist, komplexe Aufgaben und Entscheidungen zu bewältigen. Sie haben auch mehr Erfahrung im Umgang mit verschiedenen Situationen und können daher besser einschätzen, wie sie auf bestimmte Ereignisse reagieren sollten.

Es ist wichtig, diese Unterschiede zu verstehen, um effektiv mit Kindern und Jugendlichen in Konfliktsituationen umzugehen. Durch ein besseres Verständnis der neurologischen Entwicklung von jungen Menschen können Eltern mithelfen, ihre Fähigkeiten zur Impulskontrolle, Emotionsregulation und Entscheidungsfindung zu verbessern.



# Wie ich arbeite

## Meine innere Haltung

In meiner Arbeit folge ich dem Leitbild der integrativen Erziehung:

- ✓ Du bist gut, so wie du bist - **Stärkung des Selbstwertgefühls** des Kindes oder des Jugendlichen
- ✓ Wir gehören zusammen - **Zusammengehörigkeit fördern**
- ✓ Eltern und Kinder oder Jugendliche leben eine **gleichwertige Beziehung** - Meinungsforschung
- ✓ Die **Liebe** zu sich selber, zu anderen Menschen und zur Natur **stärken**
- ✓ **Miteinander erleben**, beobachten, staunen - das Wunder der Schöpfung
- ✓ **Sicherheit geben**, Angst vermindern
- ✓ Jedes Kind oder jeder Jugendliche ist einmalig und alle sind unterschiedlich - **Einzigartigkeit unterstützen**
- ✓ **Freundlich, klar, konstruktiv, das Gute betonend**
- ✓ Machen lassen! **Selbständigkeit** und Entscheidungsfähigkeit der Kinder oder Jugendlichen **unterstützen**
- ✓ **Konfliktfähigkeit** und Versöhnungsbereitschaft **stärken**
- ✓ Ein **positives Weltbild** vermitteln

## Mein Angebot

- ✓ **Erziehungsberatung und Elterncoaching:** Meine Erziehungsberatung bietet Ihnen praktische Unterstützung bei der **Bewältigung von Erziehungs-herausforderungen**, während das Elterncoaching dabei hilft, Ihre eigene **Persönlichkeit** und Ihre **Rolle** als Eltern **weiterzuentwickeln**
- ✓ **Inputreferate** und **Workshops** in Schulen und Vereinen
- ✓ **AD(H)S-Beratungen** (Abklärungen exklusive)

# Mögliche Themen

## Wie wir lernen

Als Kinder und Jugendliche motiviert, konzentriert und selbständig sein, zu Hause und in der Schule – das ist ein grosser Challenge. Zu verstehen, wie das Hirn lernt und welche Turbulenzen es während der Pubertät durchlebt, hilft Ihnen, Ihr Kind noch besser zu unterstützen.

## Kommunikation

Die Kommunikation ist «der» Beziehungsschlüssel. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie integrativ kommuniziert werden kann mit dem Ziel, die Gewaltssprache durch die freundliche Sprache zu ersetzen. Dabei stellen wir Überlegungen an, welche Bedingungen es dazu benötigt. Gleichzeitig richten wir unser Augenmerk auch auf Kommunikationssperren, die ein integratives Miteinander verunmöglichen.

## Selbstwertstärkung – ein Must!

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist nicht nur für uns Erwachsene essentiell. Lernen Sie, wie Sie Ihr Kind entsprechend fördern und unterstützen können, damit es gut in sich verankert ist.

## Widerstände

Das «warum» bei einem Widerstand findet einen wichtigen Platz. Wir schauen uns gemeinsam die Ursachen von Widerständen an und verstehen, warum sie immer mit Minderwertigkeitskomplexen zu tun haben. Als Alltagsbeispiel tritt das Thema Hausaufgaben in den Fokus und wie ein möglicher – möglichst widerstandsloser – Umgang umsetzbar ist.

Alle Themen können auch als Weiterbildung an Schulen und in Vereinen in Form von Referaten/Workshops gebucht werden. Details und Preise nach Absprache.

## Rituale & Übergänge

„Ein Ritual ist in der Zeit das, was im Raum eine Wohnung ist“, sagte einmal Antoine de Saint-Exupéry. Was er damit meinte und welche Bedeutung Rituale und Übergänge in unserem Leben haben, steht im Zentrum des Inputreferats. Aufbauend darauf schauen wir uns an, wie solche Rituale in den Alltag sinnvoll integriert werden und Übergänge weich gestaltet werden können. Dabei werden alle Ebenen, die individuelle, die interaktive und die kontextuelle Ebene berücksichtigt.

## Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S

Kinder und Jugendliche mit einem AD(H)S fordern Sie und das gesamte Umfeld immer wieder in besonderem Masse. Der Alltag stellt Anforderungen an alle und führt mitunter Sie als Eltern an Ihre Belastungsgrenze.

Dabei zeigen sich vor allem unvorhergesehene Situationen, Übergänge aber auch scheinbar ritualisierte alltägliche Abläufe wie das Zubettgehen oder das morgendliche Hausverlassen als besonders herausfordernd. Gemeinsam besprechen und erarbeiten wir Tipps und Tricks für Sie und Ihr Kind im Alltag.

## Weitere Themen:

Medikation - Fluch oder Segen?; effektiver Umgang mit dem (Problem-)Verhalten meines Kindes; Alkohol und Drogen; Entwicklungsstufen von Kindern und Jugendlichen; Hochbegabung & Hochsensibilität; Prüfungsstress/-angst; Geschwister-Rivalität; Prokrastination/Aufschieberitis



## Über mich

Hi, ich bin Susanne, 38.

Seit 2017 bin ich in eigener Praxis sowohl im Lerncoaching als auch in der Elternberatung und als Speakerin, Ausbilderin und Workshop-Leiterin tätig.

In all den Jahren durfte ich mittlerweile viele hundert Kinder, Jugendliche und ihre Eltern begleiten und auf vielfältigste Weise in ihrer Entwicklung unterstützen. Eine Aufgabe, die mir unglaublich viel Freude bereitet und mich auch selber als Mensch immer weiter reifen und wachsen lässt.



## Mein Werdegang

- Psychologin in Angewandter Psychologie MA – in Ausbildung
- Dipl. Heilpädagogin MA mit Vertiefungsrichtung Schulische Heilpädagogik
- zertifizierter Lerncoach
- zertifizierte Lerntherapeutin mit Vertiefungsrichtung AD(H)S & ASS



## Gemeinsam den Alltag meistern

### Ich bin für Sie da!

Elternsein ist eine wunderbare aber auch herausfordernde Aufgabe. Wenn Sie aber manchmal das Gefühl haben, dass Sie Unterstützung gebrauchen könnten, um den Erziehungsalltag besser zu meistern, bin ich für Sie da!

In einem Coaching – per Zoom oder Telefon – können Sie als einzelne Elternperson oder auch gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin lernen, wie Sie eine liebevolle und respektvolle Beziehung zu Ihrem Kind oder Jugendlichen aufbauen und dabei auch Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahren können.

Wir besprechen gemeinsam konkrete Herausforderungen im Alltag und erarbeiten Lösungen, die zu Ihrer Familie passen.

Ich freue mich auf Sie!

Herzlich

[susanne.hirsig@brainful.ch](mailto:susanne.hirsig@brainful.ch)  
+41 79 427 09 85

#### Honorar

Erziehungsberatung oder Elterncoaching:  
60 Minuten, inkl. Vor- und Nachbereitung:  
CHF 180.00

Erziehungsberatung oder Elterncoaching:  
90 Minuten, inkl. Vor- und Nachbereitung:  
CHF 270.00

#### Informiert bleiben

Gerne lasse ich Ihnen über meinen Newsletter aktuelle Informationen rund um mein Angebot zukommen: Workshop-Daten, Vorträge etc. Tragen Sie sich auf meiner Website dazu ein oder schicken Sie mir gerne eine Mail, damit ich Sie registrieren kann.

#### Wunschtermin online buchen

Buchen Sie Ihren Wunsch-Termin bequem online.

Zur Website  
[brainful.ch](https://brainful.ch)



**KONTAKT AUFNEHMEN**



Susanne Hirsig  
BRAINFUL  
Seftigenstrasse 41  
3007 Bern

[susanne.hirsig@brainful.ch](mailto:susanne.hirsig@brainful.ch)  
+41 79 427 09 85

[brainful.ch](http://brainful.ch)

