



Eltern und ErzieherInnen stärken:
Mit einem regulierten Nervensystem
zur Gewaltfreien Kommunikation

☎ 01738096915

📷 verbindungsatelier

📘 VerbindungsAtelier

🌐 www.verbindungsatelier.com

Manchmal ist alles zu viel.

Kita, Schule, Termine, Haushalt, Job und das Kind, das gerade wütend ist oder traurig. Und du denkst einfach nur: „Ich schaffe das alles nicht.“

Das ist okay. Du bist nicht allein.

Wir, das VerbindungsAtelier, möchten Eltern und PädagogInnen dabei begleiten, mehr Ruhe, Klarheit und Verbindung in ihren Alltag zu bringen. Unsere Vision ist es, dass sie sich sicher fühlen, ihre Kinder liebevoll begleiten können und dabei sich selbst nicht verlieren. Im VerbindungsAtelier gibt es Möglichkeiten, die dich unterstützen:

*„Deine Gegenwart ist das wertvollste Geschenk,
das du einem anderen Menschen machen kannst.“*

-Marshall Rosenberg

Unser Angebot

Einführungsseminar (2 Tage)

„Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern“

Für dich, wenn du dir wünschst, anders mit deinem Kind umzugehen und Schritt für Schritt lernen möchtest, wie das geht. Du bekommst zwei Tage Zeit, um zu verstehen, warum du manchmal so reagierst, wie du reagierst und wie du anders reagieren kannst, ohne dich zu verlieren. Wir schauen auf echte Alltagssituationen, kleine Gespräche, typische Konflikte und du lernst Wege kennen, die dir helfen, dich und dein Kind besser zu verstehen. Es geht um Kommunikation im Familienleben: einfach, alltagstauglich und greifbar.

Nervenstark im Alltag“

Tagesseminar.

Für dich, wenn du erstmal verstehen möchtest, was in deinem Inneren passiert, wenn alles zu viel wird. Warum dein Körper manchmal dicht macht, hochfährt oder schneller reagiert als dein Kopf. Und was du tun kannst, damit du im Alltag weniger kämpfst und besser bei dir bleiben kannst. Hier geht es vor allem um dich: deine Belastung, deine Stressmomente, deine Kraft. Du bekommst einfache kleine Schritte, die du direkt im echten Familienchaos nutzen kannst.

*“Menschen machen uns nicht wütend.
Wie wir denken macht uns wütend.“*

-Marshall Rosenberg

1:1 Coaching

Wenn du jemanden brauchst, der dich wirklich versteht.

Der hört, was du sagst und auch das, was du nicht sagen kannst.

Der mit dir sortiert, was gerade zu viel ist.

Der dir hilft, kleine Schritte zu finden, die du wirklich gehen kannst.

Nur du.

Deine Fragen.

Dein Alltag.

Dein Tempo.

Damit du nicht alles alleine tragen musst.

Die VerbindungsZeit.

Unsere Übungsgruppe für Eltern, die bereits ein GfK-Seminar besucht haben.

Für dich, wenn du nicht nur wissen, sondern auch ausprobieren möchtest. Wenn du dir wünschst, dass es im Alltag leichter wird, aber du merkst, dass es alleine manchmal schwer ist, dranzubleiben.

In der VerbindungsZeit kannst du schrittweise üben, kleine Situationen anschauen, Fragen stellen und merken: Du bist nicht allein. Andere Eltern stehen an den gleichen Stellen, haben die gleichen Zweifel, die gleichen schwierigen Momente, die gleichen kleinen Erfolge. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern darum, gemeinsam zu lernen. In kleinen Schritten, die wirklich machbar sind.

*“Alle menschlichen Handlungen sind der Versuch,
ein Bedürfnis zu erfüllen.”
-Marshall Rosenberg*

Der Giraffentraum® - Ein Kita-Projekt

Stellen Sie sich eine Kita vor, in der Stress spürbar abnimmt. Konflikte werden nicht mehr als Hürden erlebt, sondern als Hinweise auf Bedürfnisse und konstruktiv begleitet. Das Team bleibt klar, gelassen und empathisch, erkennt Stress früh genug und reguliert sich und die Gruppe aktiv. Kinder erleben stabile Erwachsene, lernen Gefühle zu benennen, Konflikte zu lösen und sich selbst zu vertrauen. Auch Elterngespräche verlaufen respektvoll und lösungsorientiert. So entsteht ein Kita-Alltag, in dem alle aufblühen. Leitung, Team, Kinder und Eltern.

Das sind Wir:

Ich bin **Christina Janssen**,
36, Mama von 3 Kindern.

Ich wünsche mir Begegnungen, in denen wir echt sein dürfen. Ohne Rollen, ohne Druck.

Nach der Geburt meines zweiten Kindes habe ich gemerkt, dass ich etwas ändern möchte. Weniger Kämpfe, weniger Lautwerden. Mehr Momente, in denen wir uns wirklich erreichen. Auf meinem Weg habe ich die Gewaltfreie Kommunikation entdeckt. Ich wollte damit meinen Umgang mit den Kindern verbessern und habe gemerkt, dass sie viel mehr verändert:

Wie ich mit mir selbst umgehe.

Wie ich Beziehungen lebe.

Wie ich Menschen begegne.

Für mich ist GfK ein innerer Kompass.

Er hilft mir, auch in schwierigen Momenten klar und menschlich zu bleiben.

Im VerbindungsAtelier begleite ich zusammen mit Steffi Menschen, die sich genau das wünschen: keinen perfekten Weg, sondern einen echten. Schritt für Schritt.

So, dass wieder Raum für das entsteht, was uns gut tut.

*„Du kannst dich jederzeit entscheiden, wie du die
Worte deines Gegenübers aufnimmst. Die Macht
liegt bei dir!“*

-Marshall Rosenberg



Das sind Wir:

Ich bin **Stefanie Verhoeven**,
Jahrgang 1968, gelernte
kaufmännische Angestellte,
Stillberaterin und Trainerin
für Achtsame Kommunikation.
Ich bin verheiratet und Mutter
von 3 erwachsenen Töchtern.

An der Gewaltfreien Kommunikation berührt mich, wie sie in schwierigen Momenten Klarheit schafft. Für mich selbst und für mein Gegenüber. Sie hilft mir, ehrlich auszusprechen, was in mir lebt, und gleichzeitig offen zuzuhören. Die Einsicht, dass ich für meine Gedanken, Gefühle und Handlungen selbst Verantwortung trage, hat vieles verändert. Sie hat mir ermöglicht, besser für mich zu sorgen und anderen mit mehr Ruhe und Mitgefühl zu begegnen.

Heute ist es mir ein Anliegen, Menschen dabei zu begleiten, sich gegenseitig wieder besser zu verstehen – damit Beziehungen leichter und stimmiger werden können.

Du musst nichts alles auf einmal machen.

Nimm das, was dir gerade gut tut.

Jeder kleine Schritt ist wertvoll.

*Jeder Moment, in dem du dich wieder mit deinem
Kind oder mit dir selbst verbunden fühlst, zählt.*

Wir freuen uns auf Dich!

Steffi & Christina