



Elternkompetenzen beruflich nutzen (141)
Kompetenzcenter Familie PEP4Kids-Zertifikat (141)
 Familie - der Karriere-Kick (150)
 PEP4Kids-Zertifikat / Aufbau (152)

Situationen in denen ich deine Unterstützung brauche (113)
 ... wie du das erkennen kannst (114)
 ... womit du mir helfen kannst (115)

Gegenseitige Unterstützung (113)



Stressmanagement für Eltern (112)

Vermeiden von Eltern-/ Ehekonflikten vor dem Kind (120)
 Soziales Netz nutzen (121)
 Kurze Pausen (122)
 Auszeit für Eltern (123)
 Freie Zeit (125)
 Zeit für Notsituationen (125)
 Zeit für sich (121)

Risikosituationen erkennen und vorbereiten (126) - Risikoplan (128)



Umgang mit problematischem Verhalten (86)

Familienregeln (89)
 Direktes Ansprechen auf Regelverstoß (92)
 Gezieltes Ignorieren (94)
 Wirksame Aufforderung (96)
 Logische Konsequenzen (99)
 Auszeit (103)



PEP4Kids Toolbox



Kursstruktur

- Erst Beziehung - dann Erziehung
1. Einführung in PEP4Kids
 2. Positive Beziehungen aufbauen
 3. Umgang mit Problemverhalten
 4. Stressmanagement für Eltern
 5. Telefon-Coaching
 6. PEP4Kids-Zertifikat



Sieben Basics Ziele für Eltern (17)

- Bajahe deine Elternschaft (17)
- Achte auf dich selbst (18)
- Fördere positive Beziehungen in der Familie (19)
- Fördere Verbindlich und Konsequenz (20)
- Lebe Werte und Glauben (21)
- Sorge für die sichere Bewältigung des Alltags (22)
- Bliebe realistisch (23)



Ziele für Kinder (26)

- Miteinander reden (26)
- Selbständigkeit erwerben (27)
- Aufgaben und Probleme selbst lösen (27)
- Umgang mit Gefühlen (28)

- Positiv-Tagebuch (60)
- Spaß&Spielzeit (63)
- Kurze Beziehungszeiten (64)
- Miteinander reden (61)
- Körperkontakt (68) body-talking

Positive Beziehungszeit (59)



Positive Beziehungen

- Angemessenes Verhalten fördern Lob durch Aufmerksamkeit (70)
- Konkret Loben (72)
- Gutes Vorbild geben (74)
- Fragen-Sagen-Tun (75)
- Smilieplan (77)
- Neue Fertigkeiten lernen (72)

Werte, Glauben leben



Ziele smart formulieren (48)

- spezifisch
- messbar / überprüfbar
- aktive/attraktiv/akzeptiert
- realistisch
- terminiert



Ursachen für Verhaltensprobleme (30)

- Problematische Beziehungen in der Familie (31)
- Negativ-Aufmerksamkeits-Falle (32)
- Emotionale Überhitzung (32)
- Ineffektive Aufforderung (34)
- Missachtung erwünschten Verhaltens (36)
- Inkonsequentes Verhalten (37)
- Fehlverhalten wird belohnt (39)
- Streitspirale (40)
- Schlechts Vorbild (42)
- Strafe im Zorn (43)
- Problematische Grundannahmen (44)



Verhaltenstagebuch (51)