

WILLKOMMEN IM HEART-BASED CENTER BASEL

Wirksame Grenzen, liebende Klarheit

Kurse für Deine Familie

<u>Deine Coachin</u> <u>Heart-Based Center</u> Kontakt

"Wir waren vorher in Beratung. Hat nichts gebracht. Aber das hier, das war so wunderbar konkret. **Ich kann es anwenden und vor allem: Es funktioniert!"**

Kursteilnehmerin

Elternkurs bei Andrea Mills

Herausforderungen im Familienalltag

Finde bei uns Klarheit, Halt und liebevolle Wirksamkeit – ob Dein Kind gerade die Wutphase durchlebt oder sich Dein Teenager plötzlich "anders" wird.

Kursleiterin Andrea Mills über eine typische Situation zuhause:



Kursangebot für Eltern



Kursangebot für Eltern von Kindern zwischen 2 und 5 Jahren

Wenn Stimmungskrisen und Machtkämpfe keine Feiertage kennen – hol dir deinen Werkzeug-Koffer für liebevolles Grenzenziehen und Klarheit.

Mehr erfahren





Elternkurs für Mütter (Jugendliche, 9–14 Jahre)

Für Mütter, die versuchen, wirksame Grenzen zu setzen, ohne Kontrolle zu verlieren – hier findest Du Wege aus den täglichen Streitfallen.

Mehr erfahren



Elternkurs für Väter (Jugendliche, 9–14 Jahre)

Auch Väter brauchen sicheren Halt und fühlbare Klarheit – hier geht es darum, souverän Grenzen zu setzen und echte Verbindung zu leben.

Mehr erfahren

Dieser Kurs begleitet Sie dabei

- Aus ewigen Diskussionen auszusteigen
- Den wirkungslosen Mecker-Modus zu verlassen
- Wieder wirksam Grenzen setzen zu können
- Und Momente guten Kontaktes herzustellen

Die Pubertät wird mit diesem Kurs nicht enden. Aber Ihr Umgang damit kann sich verändern. Sie können wieder wirksam werden.

So dass Humor, Liebe und konstruktive Auseinandersetzung wieder mehr Raum in Ihrem Zusammenleben haben und Sie ihr Kind in eine gute Entwicklung begleiten können.

Dieser Kurs passt für Alle, die Lust haben, "ein wenig ungewöhnlich" zu erziehen, mit Humor und der Freiheit, das zu tun, was funktioniert und Freude schafft.



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Registrierung zum Elternkurs

Kursdauer:

4 Samstagvormittage von 9.00 bis 13.00 Uhr

Daten 2025:

14. September, 12. Oktober, 9. November, 7. Dezember

Ort:

Heart-Based Center, Güterstrasse 86, 4053 Basel

Kursleiterin:

Andrea Mills (Diplompsychologin)

Kosten:

360 CHF

Teilnehmeranzahl:

Maximal 15 TeilnehmerInnen

Fragen an:

hello@heartbased.center

Kursangebote

Kurs für Eltern von Kindern im Alter zwischen 2 und 5 Jahren

- wie Du die Krise so kurz wie möglich halten kannst
- wie Du aus Machtkämpfen aussteigen kannst, ohne zu kapitulieren
- wie Du wieder wirksam Grenzen setzen kannst
- und wie Du dafür sorgen kannst, dass Dein Kind sich von Dir in seinen Bedürfnissen und Wünschen gesehen erlebt, ohne dass diese immer erfüllt werden müssen

Du erhälst einen "Werkzeugkoffer" mit wirksamen und kreativen Möglichkeiten, Dein Kind dabei zu begleiten, Grenzen als Halt zu erleben und sich dabei gesehen und geliebt zu fühlen.

So, dass Humor, Liebe und Klarheit wieder mehr Raum in Eurem Zusammenleben haben als Frust und Eskalation.

Zum Angebot



Anmelden



Kurs für Mütter von Jugendlichen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren

- aus ewigen Diskussionen auszusteigen
- den wirkungslosen Mecker-Modus zu verlassen
- wieder wirksam Grenzen setzen zu können
- und Momente guten Kontaktes herzustellen

Die Pubertät wird mit diesem Kurs nicht enden. Aber Dein Umgang damit kann sich verändern. Du kannst wieder wirksam werden.

So, dass Humor, Liebe und konstruktive Auseinandersetzung wieder mehr Raum in Deinem Zusammenleben haben und Du Dein Kind in eine gute Entwicklung begleiten kannst.

Dieser Kurs passt für Alle, die Lust haben, "ein wenig ungewöhnlich" zu erziehen, mit Humor und der Freiheit, das zu tun, was funktioniert und Freude schafft.

Zum Angebot Anmelden



Kurs für Väter von Jugendlichen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren

- aus ewigen Diskussionen auszusteigen
- wirklich wirksam zu intervenieren statt erfolglos durchzugreifen
- wieder wirksam Grenzen setzen zu können
- und Momente guten Kontaktes herzustellen

Die Pubertät wird mit diesem Kurs nicht enden. Aber Dein Umgang damit kann sich verändern. Du kannst wieder wirksam werden.



So, dass Humor, Liebe und konstruktive Auseinandersetzung wieder mehr Raum in Eurem Zusammenleben haben und Du Dein Kind in eine gute Entwicklung begleiten kannst.

Dieser Kurs passt für Alle, die Lust haben, "ein wenig ungewöhnlich" zu erziehen, mit Humor und der Freiheit, das zu tun, was funktioniert und Freude schafft.

Zum Angebot Anmelden



Andrea Mills

Diplompsychologin

- Diplompsychologin, systemische Familientherapeutin (SG), lizensierte Marte Meo Supervisorin
- Langjährige Erfahrung in der ambulanten Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Langjährige Erfahrung in der aufsuchenden Familientherapie (hier auch Abklärungen von Kindeswohlgefährdungen, Begleitung von Rückführungen, Pflegeelternsupervision)
- Aktuell: Mütterkurse, Erziehungsberatung, Familien-, Paar- und Einzelberatung, Supervision in Organisationen im sozialen Bereich, Marte Meo Fortbildungen

Mein Motto: Eine hohe Professionalität und ein fundiertes diagnostisches und therapeutisches Wissen sind die beste Grundlage für eine achtsame Begleitung, die von Herzen kommt.



Häufig gestellte Fragen

Für wen sind die Elternkurse geeignet?

Die Kurse sind für Eltern gedacht, die ihre Erziehung liebevoll, humorvoll und wirksam gestalten wollen – etwa im Umgang mit innerfamiliären Machtkämpfen oder in Phasen, in denen Grenzen schwierig durchsetzbar sind.



Der jeweilige Fokus (Mütter von Jugendlichen, Väter von Jugendlichen, Eltern von 2- bis 5-Jährigen) wird auf den einzelnen Kursseiten ausführlich beschrieben.

Wo finden die Kurse statt und wie viele Teilnehmende sind es?

Alle Elternkurse finden im Heart-Based Center an der Güterstrasse 86 in Basel statt. Die Gruppengrösse ist eher klein gehalten (individuell pro Kurs) – damit es persönlich und wirksam bleibt. Wer leitet die Kurse?

Expert:innen mit Herz und Erfahrung stehen hinter dem, was vermittelt wird: Diplompsychologin Andrea Mills leitet die Kurse für Eltern – mit Fokus auf systemische Familientherapie, Marte Meo (Methode zur Entwicklungsunterstützung und Beratung) und langjähriger Erfahrung in Kinder- und Jugendpsychiatrie. Was kostet mich die Teilnahme?

Alle Kurse haben eigene Preise – schau dafür am besten direkt auf den jeweiligen Seiten. Die Kursgebühr ist inklusive und versteht sich für die Serie der mehrstündigen Termine vor Ort.

Muss ich mich anmelden oder gibt es eine maximale Teilnehmerzahl?

Ja, Du musst Dich anmelden. Die Plätze sind limitiert, um sicherzustellen, dass alle genug Raum bekommen. Was passiert, wenn ich mich angemeldet habe, dann aber doch nicht teilnehmen kann?

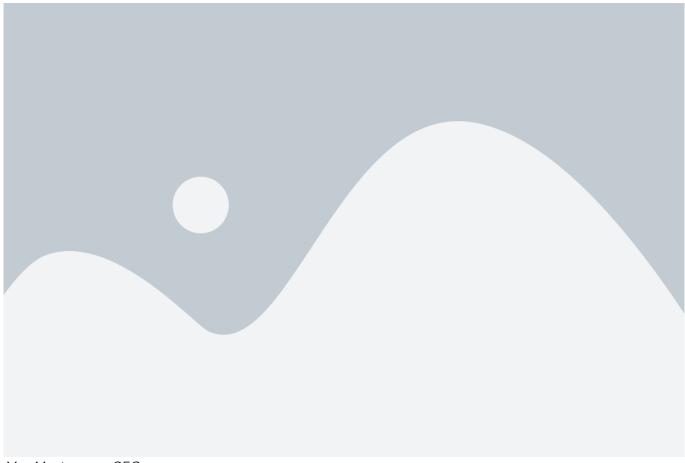
Falls Du verhindert bist, ruf uns gerne an. Gemeinsam finden wir eine Lösung. Gibt es eine Mischung aus Theorie und Praxis?

Definitiv. Es geht ums "Tun" und nicht nur ums Zuhören: Du Iernst konkrete Methoden, um sie gleich im Alltag umzusetzen – mit Humor, Klarheit und Verbindung. Genauere Inhalte findest Du auf den jeweiligen Kursseiten. Wie schnell sehe ich Wirkung im Familienalltag?

Viele Eltern berichten schon nach dem 2. Kurstag von wesentlichen Veränderungen.

Die Erfahrung zeigt: Alle, die kontinuierlich und aktiv umsetzen, was der Kurs ihnen anbietet, können am Ende des Kurses davon berichten, dass sie raus sind aus festgefahrenen Diskussionen. Sie kennen liebevollere, klarere Wege, die die Beziehung und wichtige Grenzen stabilisieren. Mit viel Humor, Klarheit und schlussendlich weniger Stress.

"Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut elit tellus, luctus nec ullamcorper mattis, pulvinar dapibus leo."



Max MustermannCEO

"Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut elit tellus, luctus nec ullamcorper mattis, pulvinar dapibus leo."





Max MustermannCEO

Häufig gestellte Fragen

Element #1

Element #2

Element #3

Registrierung zum Elternkurs

Wir freuen uns auf Sie.

Rufen Sie an, schreiben Sie eine E-Mail oder kommen Sie vorbei:

Anrufen 061 555 11 11

E-Mail senden

Heart-Based Center Basel

Elternkurs

Güterstrasse 86

4053 Basel, Schweiz