

# Wirksame Grenzen, liebende Klarheit

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

Kursdauer: 3 Samstagnachmittage von 13.30 bis 16.00 Uhr  
Daten: 13. September, 25. Oktober, 29. November  
Ort: Heart-Based Center, Güterstrasse 86, 4053 Basel  
Kursleiterin: Diplompsychologin Andrea Mills  
Kurskosten: 210 CHF  
Anmeldung: über QR-Code  
Fragen an: [hello@heartbased.center](mailto:hello@heartbased.center)



Andrea Mills

Wenn Dein Kind schnell in grosse Wut gerät, wenn es nicht so läuft, wie Dein Kind sich das vorstellt und jede Ansage oder Grenze einen anstrengenden Machtkampf oder eine grosse Krise nach sich zieht, dann könnte dieser Kurs für Dich spannend sein.

Wir gehen der Frage nach: Wie kannst Du es schaffen, klar und haltgebend Grenzen zu setzen und zugleich nicht über die Bedürfnisse Deines Kindes hinwegzugehen? Und wie kannst Du dafür sorgen, dass Dein Kind Emotionsregulation und Frustrationstoleranz entwickelt?

Wir entwickeln gemeinsam:

- 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 erhältst 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.

Für weitere Informationen scanne den QR-Code.  
Wir freuen uns auf Deine Anmeldung!

[www.heartbased.center](http://www.heartbased.center)

[hello@heartbased.center](mailto:hello@heartbased.center)

+41 61 555 11 11

Heart-Based Center Basel  
Güterstrasse 86  
4053 Basel  
Schweiz

