

# Abenteurer, ich komme...

Oktober/November 2025

Es ist an der Zeit, den eigenen Akku mal aufzuladen, sich Inputs für die Gestaltung des Familienalltags zu holen oder sich einfach im Austausch mit anderen Eltern fit zu machen für das Abenteuer Pubertät? Dann herzlich willkommen zum Elternkurs „Kess erziehen“ am Schiller-Gymnasium Bautzen!

Der Elternkurs umfasst 5 Abende und findet jeweils donnerstags von 19.00 - 21.30 Uhr in lockerer Atmosphäre statt. Bitte beachten Sie die aktuellen Bestimmungen des Hygiene-Schutzkonzepts der Schule.

Termine: 23.10. \* 30.10. \* 6.11. \* 13.11. \* 20.11. 2025

Die Kursgebühr beträgt 35 Euro pro Familie und beinhaltet auch die Kosten für das dazugehörige Elternhandbuch, das Sie am ersten Abend erhalten.

Der Elternkurs wird durch das Land Sachsen gefördert.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



## Anmeldung & weitere Infos

Steffi Hoffmann, Fachreferentin für *Kess erziehen*<sup>®</sup>  
steffihoffmann@posteo.de / 0176-38464137

Das Anmeldeformular finden Sie ebenfalls auf der Homepage der Schule.

Bei Interesse melden Sie sich bitte zeitig an, die Teilnahme ist auf 12 Personen begrenzt!  
Anmeldeschluss ist 24.09.25

**„Das Leben ist ein Abenteuer,  
keine Pauschalreise.“**

**Eckart Tolle**



**Kess**  
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert  
**erziehen**<sup>®</sup>



## Abenteurer Pubertät

Für Väter und Mütter  
von Jugendlichen  
im Alter von 11 bis 15 Jahren

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

## DAS ZIEL

Pubertät – das ist für Eltern wie für Jugendliche eine Phase des Aufbruchs. Das ist risikoreich und anstrengend – und zugleich gibt es viel Schönes neu zu entdecken. Beide Seiten werden ernst genommen – in einer Haltung, die darauf vertraut: Wir werden bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen.

### Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät unterstützt Mütter und Väter,

- » das positive Selbstwert- und Lebensgefühl ihres heranwachsenden Kindes zu fördern,
- » (störende) Verhaltensweisen von Jugendlichen »anders« zu verstehen und angemessend darauf zu reagieren,
- » die Spannung zwischen Abgrenzung und gewünschter Gemeinschaft als Familie auszuhalten und kooperativ zu gestalten,
- » Grenzen respektvoll zu setzen,
- » die Entwicklung des Sohnes/der Tochter zu einem eigenständigen, verantwortungsvollen und lebensfrohen Menschen zu fördern.

## DER WEG

Kess-erziehen: **Abenteuer Pubertät** ist ein praxisorientierter Kurs für Eltern mit jugendlichen Kindern im Alter von 11 bis 16 Jahren.

### In fünf Einheiten werden folgende Inhalte vertieft:

- » Lebenswelten des Jugendlichen wahrnehmen – Beziehung gestalten
- » Konflikte entschärfen – Position beziehen
- » Dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- » Einander ermutigen – Das positive Lebensgefühl stärken
- » Eigenständigkeit fördern – Die Ablösung mitgestalten

Der Kurs knüpft an konkrete Erziehungssituationen und an den Ressourcen der Teilnehmenden an. Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Jugendlichen, kleine Szenen, die unterschiedliche Dynamiken verdeutlichen, Anregungen, über die eigenen Ziele nachzudenken, und konkrete Impulse für die Praxis zu Hause.

## DIE HALTUNG

Kess-erziehen vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.

### K wie kooperativ.

**Das heißt:** gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Regeln verabreden statt diktieren. Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.

### E wie ermutigend.

**Das heißt:** sich dem Jugendlichen zuwenden, auf seine Stärken schauen, seine Selbstständigkeit fördern. Ihm zumuten, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

### S wie sozial.

**Das heißt:** die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen. Und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.

### S wie situationsorientiert.

**Das heißt:** die im Moment gegebenen Bedingungen und die Möglichkeiten berücksichtigen, die bei Mutter und Vater sowie beim Jugendlichen vorhanden sind.



»Der Kurs hat mir mehr Selbstsicherheit gebracht. Und es beruhigt mich zu sehen, dass Jugendliche etwas Gutes für sich selbst wollen.«

Wolfgang Bauer, 47, Freiburg

»Vieles ist mir klarer geworden; ich bin jetzt viel zuversichtlicher.«

Sibille Stein, 46, Hamburg



Weitere Informationen sowie die Liste der zertifizierten KursleiterInnen gibt es zudem im Internet unter

[www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)



### Impressum

Herausgeber Kess-erziehen-Institut für Personale Pädagogik, AKF e.V., Bonn  
Mainzer Str. 47 · 53179 Bonn · [www.kess-erziehen-institut.de](http://www.kess-erziehen-institut.de)  
Tel. 0228/371877 · [info@kess-erziehen-institut.de](mailto:info@kess-erziehen-institut.de)  
»Kess-erziehen« wurde im Rahmen eines Projektes der AKF in Kooperation mit dem Familienreferat im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg entwickelt.

**Konzeption:** Christof Horst, Bonn (Institutsleitung) · Maria Holtmann, Badenweiler · Klaus Luksch, Gutach · Ulrike Neumann, Mannheim · Regina Raulfs, Hamburg · Sigrid Rogge, Potsdam

**Gesamtherstellung:** [www.kippconcept.de](http://www.kippconcept.de) · 01/20

**Fotos:** iStockphoto: asiseeit (1), Zoran Ivanovich (3), (4), Jtyler (5), mtr (6); Fotolia: panimo (2)