

Angebotsthemen



Elternbildung



SinnLeben

Vorbereitet für:

Erstellt von:

Dajana Hadwiger

Adresse: Neufelderstr. 9b, 4030 Linz

Kontakt: 0699 181 291 21

Webseite: www.dajana-hadwiger.at



Inhaltsverzeichnis

Wer steht hinter SinnLeben?

Meine private Praxis

Angebotsthemen + Inhalt

Vorträge vs. Workshops

Über mich



Dajana Hadwiger
Geschäftsführung von SinnLeben

Warum SinnLeben?

Der Name SinnLeben steht für meine Herzensangelegenheit, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität, Selbstverständnis und innerer Balance zu begleiten. In meiner Arbeit im psychosozialen Bereich liegt mein Fokus auf klinischer Sexologie, Sexualpädagogik, Breathwork und Mediation.

In der Elternbildung unterstütze ich Menschen bei Themen wie kindliche sexuelle Entwicklung, Pubertät, Konflikten, Mobbing, Selbstwert, Medienerziehung und vielem mehr.

Egal ob in der privaten Praxis oder im Bildungskontext – es ist mir ein Anliegen, Menschen zu stärken, zu begleiten und ihnen neue Perspektiven zu eröffnen. Mein Ziel ist es, gemeinsam mit meinen Klient*innen Wege zu finden, um ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen.

SinnLeben – weil jeder Mensch das Recht auf ein Leben voller Bedeutung und Selbstbestimmung hat.



Angebotsthemen

Die genannten Workshops können auch als **Vortragsreihe** in zwei Teilen gebucht werden, um den Teilnehmenden Raum für Mehrwert, Fragen und private Anliegen zu bieten!

- Eltern-Aktiv-Seminar – Beispiel:
 - Selbstwert und Kommunikation
 - Grenzen und Konflikte
 - Eltern stärken – starke Kinder
- Kinder unterstützen – Selbstbewusst zu mehr Selbstwert
- Pubertät – Wie Sie Ihr Kind gut begleiten, ohne es emotional zu verlieren!
- Der Körper als Spiegel – Entwicklung der kindlichen Sexualität
- Doktorspiele oder sexueller Übergriff? Kindliche Sexualität kompetent begleiten!
- Kindliche emotionale Bindung – Aufbau/Förderung/Erhalt
- Nein sagen lernen – Grenzen setzen
- Medienerziehung – Gefahr im Netz: Wie schütze ich mein Kind vor Cyber-Kriminalität
- Bunt – bunter – am buntesten – Inter*, Queer, Trans – Was tun, wenn mein Kind danach fragt?
- Trauer & Trauerbegleitung – bewusst Abschied nehmen (bezieht sich nicht auf den Tod alleine – Abschied und Trauer beinhaltet sehr viel mehr.)
- Gemeinsam stark gegen Mobbing: Eltern stärken – Kinder schützen

Angebotsthemen: Inhalt

Hier finden Sie die inspirierenden Beschreibungen, die vielfältigen Inhalte und Themen der Workshops und Vorträge.



Selbstwert und Kommunikation

In meiner Präsentation geht es um die Stärkung des Selbstvertrauens und die Entstehung sowie Entwicklung unseres Selbstwertgefühls. Ich erkläre, wie Gene und biologische Grundlagen, wie Spiegelneuronen, unsere Gefühlsentwicklung beeinflussen. Außerdem beleuchte ich, wie mangelnder Selbstwert sich auswirken kann und welche Folgen das für unser Verhalten und unsere Kommunikation hat. Ein wichtiger Fokus liegt auf dem Verständnis unserer Gefühle und Bedürfnisse, um einen gesunden Selbstwert aufzubauen und authentisch zu kommunizieren.



Grenzen und Konflikte

In meiner Präsentation geht es um die Grundlagen der Kommunikation, insbesondere nach Schulz von Thun, sowie die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg. Ich erkläre, wovon Kommunikation geprägt ist und wie wir durch bewussten Austausch Missverständnisse vermeiden können. Zudem stelle ich Methoden vor, um Grenzen zu setzen und respektvoll zu kommunizieren. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für zwischenmenschliche Interaktionen zu entwickeln und gesunde Grenzen in Beziehungen zu wahren.



Eltern stärken - starke Kinder

In meiner Präsentation geht es darum, was es bedeutet, „stark sein“ für Eltern, und welche typischen Herausforderungen sie dabei bewältigen müssen. Ich stelle Strategien vor, um diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf den fünf Säulen der Identität, die das Selbstbewusstsein von Kindern stärken. Außerdem bespreche ich die Auswirkungen von Stress, wobei ich den Unterschied zwischen Eustress (positivem Stress) und Distress (negativem Stress) erkläre. Abschließend zeige ich Werkzeuge auf, wie Eltern ihre Kinder gezielt unterstützen können, um deren Selbststärke zu fördern und eine gesunde Entwicklung zu begleiten.



Kinder unterstützen - Selbstbewusst zu mehr Selbstwert

In meiner Präsentation geht es um die Komponenten des Selbstwertgefühls und wie sich dieses im Laufe der Kindheit entwickelt. Ich erkläre, wie der Selbstwert im Erwachsenenalter weiterhin eine wichtige Rolle spielt. Außerdem spreche ich über die Folgen eines mangelnden Selbstwertgefühls und wie sich dieses auf alle Ebenen des Erlebens und Verhaltens auswirken kann. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung von Achtsamkeit, um das Selbstwertgefühl bei Kindern zu fördern und sie auf ihrem Weg zu mehr Selbstbewusstsein zu unterstützen.



Pubertät

In meiner Präsentation geht es um die Entwicklung von Kindern im Alter zwischen 6 und 10 Jahren sowie ab 10 Jahren. Ich erkläre die Grundbedürfnisse von Kindern/Jugendlichen und wie eine richtige Dosierung der Aufklärung dazu beiträgt, Vertrauen aufzubauen. Außerdem besprechen wir, warum Konflikte in der Pubertät entstehen und wie das Nähe-Distanz-Verhältnis zwischen Eltern und Kindern gestaltet werden kann. Grenzen setzen ist dabei ebenso wichtig wie das Verständnis für die Bedürfnisse der Jugendlichen. Abschließend betone ich die Rolle von Eltern und Bezugspersonen als ein stabiles Auffangnetz, das den Jugendlichen Sicherheit gibt, ohne sie emotional zu verlieren.



Der Körper als Spiegel

In meiner Präsentation geht es um den Unterschied zwischen kindlicher und erwachsener Sexualität. Ich erkläre die vier Körperinstrumentarien, die die körperliche, emotionale und sexuelle Entwicklung unterstützen. Außerdem gebe ich Wissen über die sexuelle Entwicklung und die Bedeutung von Sexualerziehung, um ein positives Körpergefühl und emotionale Kompetenzen zu fördern. Dabei ist es wichtig, die Selbstbestimmung der Kinder zu stärken und ein gesundes Nähe-Distanz-Verhältnis zu entwickeln, um eine sichere und respektvolle Entwicklung zu ermöglichen.



Doktorspiele oder sexueller Übergriff?

Kindliche Sexualität kompetent begleiten!

Zur Unterstützung und Entwicklung eines **sexualpädagogischen Konzepts** biete ich den Workshop: "**Doktorspiele oder sexueller Übergriff? Kindliche Sexualität kompetent begleiten!**"

In diesem praxisorientierten Workshop für Pädagog*innen lernen Sie, kindliche Sexualität professionell und einfühlsam zu begleiten. Wir beschäftigen uns mit den Unterschieden zwischen erwachsener und kindlicher Sexualität, der sexuellen Entwicklung sowie den verschiedenen Entwicklungsstufen. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit Körpererkundungsspielen umgehen und wann Doktorspiele als Übergriffe einzustufen sind. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung eines sexualpädagogischen Konzepts, das Sie in Ihrer pädagogischen Arbeit sicher und verantwortungsvoll umsetzen können. Dieser Workshop bietet Ihnen wertvolle Impulse für eine kompetente Begleitung kindlicher Sexualität.

Kindergärten und Krabbelstuben nutzen gerne das Angebot, im Anschluss einen **Elternabend** mit einem **Vortrag** zum genannten Thema zu organisieren!



Kindliche emotionale Bindung

In meiner Präsentation geht es um den Aufbau, die Förderung und den Erhalt emotionaler Bindungen bei Kindern. Ich erkläre, wie sich die kindliche Entwicklung in verschiedenen Bereichen und nach Alter unterscheidet und wie eine angemessene Erziehung richtig dosiert werden kann. Dabei ist es wichtig, Kinder für verschiedene Gefahren zu sensibilisieren und auf mögliche Bewusstseinsförderung zu achten. Das Nähe-Distanz-Verhältnis spielt eine zentrale Rolle, um die Grundbedürfnisse der Kinder zu erfüllen. Zudem besprechen wir, wie Grenzen klar gesetzt werden sollten und wie man ein emotionales Auffangnetz aufbaut, um die Kinder sicher und geborgen zu begleiten.



Nein sagen lernen - Grenzen setzen

Viele Menschen, egal ob groß oder klein, haben Schwierigkeiten damit, Grenzen zu setzen. In meiner Präsentation erkläre ich, warum es uns oft schwerfällt, NEIN zu sagen, und welche Gründe es dafür gibt. Oft sagen wir häufiger JA, obwohl ein NEIN angebracht wäre, weil wir Angst vor Ablehnung haben oder unsere eigenen Bedürfnisse nicht ausreichend wahrnehmen. Das Erlernen und das konsequente Wahrnehmen der eigenen Grenzen ist jedoch sehr wichtig, um sich selbst zu schützen. Für Kinder ist es besonders präventiv, ihnen beizubringen, ihre Grenzen zu erkennen und zu wahren, da dies ihren Selbstwert und ihr Selbstbewusstsein stärkt. Grenzen setzen ist somit ein wichtiger Schritt für eine gesunde Entwicklung und ein respektvolles Miteinander.



Medienerziehung - Gefahr im Netz: Wie schütze ich mein Kind vor Cyber-Kriminalität?

In meiner Präsentation geht es darum, ab wann ein Smartphone notwendig ist und worauf Eltern achten sollten, um ihre Kinder zu schützen. Es ist wichtig, klare Strukturen und ein Regelwerk im Umgang mit digitalen Medien zu schaffen. Dabei spielt die Gefahr der Handysucht eine Rolle, ebenso wie die Bedrohung durch Cyber-Kriminalität. Ich erkläre die Ziele und verschiedenen Arten von Cyber-Kriminalität sowie die alltäglichen Gefahren im Netz. Zudem gebe ich Tipps zum Schutz der Privatsphäre, richtige Datenschutzeinstellungen und das Erstellen sicherer Passwörter. Abschließend erläutere ich die Rechtslage in Österreich, insbesondere im Hinblick auf Cyber-Kriminalität und das Jugendschutzgesetz, um Eltern und Erziehende für den sicheren Umgang mit digitalen Medien zu sensibilisieren.



Bunt - bunter - am buntesten Inter*, Queer, Trans - Was tun, wenn mein Kind danach fragt?

In meiner Präsentation geht es um die Ängste und Grundbedürfnisse von Betroffenen sowie um Prägungen, die das Verständnis für sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität beeinflussen. Ich erkläre den Unterschied zwischen Orientierung und Identität und stelle die Begriffe LGBTQIA+ vor. Außerdem geht es um das Coming-out, Trans* und Inter* sowie die WHO-Definition von Sexualität. Wichtig ist, wie Eltern und Bezugspersonen reagieren können, wenn ihr Kind nach diesen Themen fragt. Ich gebe Tipps, wie man offen und unterstützend auf die Fragen eingehen kann und die kindliche Entwicklung und deren Verständnis für Individualität stärkt.



Trauer & Trauerbegleitung - bewusst Abschied nehmen

In meiner Präsentation geht es um die Definition von Trauer und den Unterschied zwischen Trauer, Verlust und Trauerarbeit. Trauer ist ein ganz individueller Prozess, der bei jedem Menschen anders verläuft. Ich erkläre die verschiedenen Phasen der Trauer, wie z.B. das Leugnen, das Ringen, die Akzeptanz, und die emotionalen sowie körperlichen Auswirkungen, die Trauer mit sich bringen kann.

Zudem stelle ich Methoden zur Trauerbegleitung vor und betone die Bedeutung von Unterstützung durch Familie und Freunde. Abschließend gebe ich Tipps, wie man trauernde Menschen unterstützen kann, um ihnen beim bewussten Abschiednehmen zu helfen und den Trauerprozess zu erleichtern.



Gemeinsam stark gegen Mobbing: Eltern stärken - Kinder unterstützen

In meiner Präsentation erfahren Eltern, wie sie Mobbing bei Kindern frühzeitig erkennen und wirksam vorbeugen können. Mobbing ist ein Thema, das viele Familien betrifft und das es erfordert, aufmerksam und sensibel zu sein. Gemeinsam lernen wir, welche Anzeichen auf Mobbing hinweisen können, und erhalten praktische Tipps, wie wir unsere Kinder im Alltag stärken und schützen können.

Eltern bekommen Werkzeuge an die Hand, um das Selbstbewusstsein ihrer Kinder zu fördern, offene Kommunikation zu fördern und eine positive, respektvolle Umgebung zu schaffen.



Abendzauber für kleine Zappelphilippe – praktische

Impulse für einen ruhigen Abend

Der Abend ist oft die herausforderndste Zeit des Tages – besonders für Kinder, die nur schwer zu Ruhe kommen. In diesem Workshop erfahren Eltern, warum manche Kinder abends besonders unruhig sind und was sie brauchen, um den Tag gut loszulassen. Mit praktischen, alltagstauglichen Impulsen zeigt der Workshop, wie Eltern ihre Kinder sanft, liebevoll und ohne Druck in die Abendruhe begleiten können. Im Mittelpunkt stehen einfache Rituale, ein besseres Verständnis für kindliche Bedürfnisse und Wege, wie auch Eltern selbst zur Ruhe kommen dürfen. Ziel ist ein entspannterer Abend und ein geborgener Übergang in den Schlaf – für Kinder und Eltern gleichermaßen.



Wutanfälle verstehen –

starke Gefühle bei Kindern mit Herz und Grenzen begleiten

Wutanfälle gehören zum Familienalltag – und bringen viele Eltern an ihre Grenzen. In diesem Workshop geht es darum, **Wut und starke Gefühle bei Kindern besser zu verstehen** und einen **sicheren, liebevollen Umgang** damit zu finden.

Eltern erfahren, **warum Kinder wütend werden**, was in diesen Momenten in ihnen passiert und **wie sie Halt geben können**, ohne Gefühle zu unterdrücken oder Grenzen aufzugeben. Mit **praxisnahen Impulsen, alltagstauglichen Strategien und Raum für Reflexion** unterstützt der Workshop dabei, auch in stürmischen Momenten handlungsfähig zu bleiben.

Ziel ist es, Kinder **mit Herz und klaren Grenzen** durch starke Gefühle zu begleiten – und gleichzeitig die eigene Gelassenheit zu stärken.



Freude am Essen statt Machtkampf – heikles

Essverhalten bei Kindern verstehen und
liebevoll begleiten

Viele Kinder sind wählerisch beim Essen – und oft geraten Eltern dadurch in Stress oder kleine Machtkämpfe am Tisch. In diesem Workshop erfahren Eltern, **warum Kinder bestimmte Lebensmittel ablehnen** und wie sie heikles Essverhalten **mit Verständnis, Gelassenheit und liebevoller Begleitung** unterstützen können.

Mit **praktischen Tipps, alltagstauglichen Strategien und einfachen Ritualen** lernen Eltern, wie sie den Familienalltag rund ums Essen entspannter gestalten und die **Freude am Essen wieder in den Mittelpunkt** rücken.

Ziel ist, dass Kinder **ohne Druck und Streit essen lernen**, und Eltern gleichzeitig **ruhiger und sicherer** am Tisch bleiben.



Wenn Kinder Spannungen spüren

– Wie Kinder auf subtile

Konflikte reagieren und wie Eltern liebevoll
begleiten können

Kinder nehmen oft **feine Spannungen zwischen Erwachsenen wahr** – selbst, wenn diese nicht offen ausgetragen werden. In diesem Workshop erfahren Eltern, **wie Kinder auf subtile Konflikte reagieren** und welche Auswirkungen diese auf ihr Verhalten und Wohlbefinden haben können.

Der Workshop vermittelt **praktische Strategien und Handlungsweisen**, wie Eltern Spannungen erkennen, **eigene Konflikte bewusst gestalten** und ihre Kinder dabei **liebevoll begleiten** können. Ziel ist es, Kinder zu schützen, Sicherheit zu geben und den Familienalltag trotz Unruhe gelassener zu gestalten.

Vorträge vs. Workshops

Vorträge

- 1,5 Stunden
- Online sowie vor Ort (zzgl. Fahrtkosten)
- Fachlich und praxisorientiert
- Neue Erkenntnisse, motivierende Ideen und konkrete Handlungsschritte

Workshops

- 3 Stunden
- Online sowie vor Ort (zzgl. Fahrtkosten)
- Interaktiv, fachlich und praxisorientiert
- Individuelle Wünsche und Bedürfnisse werden berücksichtigt
- Neue Erkenntnisse, motivierende Ideen und konkrete Handlungsschritte
- PowerPoint als PDF

Und so funktioniert es:



Wähle ein oder mehrere beliebige Themen aus.



Wähle den gewünschten Zeitraum, in dem du die beliebigen Themen anbieten möchtest.



Schicke mir eine E-Mail mit deiner Anfrage an **lebensberatung.ooe@icloud.com**.



Nach der Termin- und Zeitabstimmung sende mir bitte noch eine Auftragsbestätigung.

Ich freue mich auf unsere
Zusammenarbeit.

Kontaktieren Sie mich
für weitere individuelle
Themenanfragen.

DAJANA HADWIGER

Neufelderstr. 9b, 4030 Linz

Tel.: 0699/181 291 21

www.dajana-hadwiger.at