In Verbindung bleiben, auch wenn es schwierig wird

Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag

Was bedeutet „gewaltfrei“ eigentlich?

Kommunikation beginnt lange vor den richtigen Worten.

MONIKA VOGEL
Holistisches Mentoring



29.10.2026

Wenn der Familienalltag herausfordert …

MONIKA VOGEL
Holistisches Mentoring

„Zieh bitte deine Schuhe an.“

„NEIN!“





Ich möchte selbst entscheiden und Einfluss nehmen.



Orientierung, Halt und klare Grenzen.



Klar bleiben, ohne die Beziehung aus dem Blick zu verlieren.

Hinter Verhalten steckt ein Bedürfnis. Und zwar auf beiden Seiten.

Was steckt hinter dem Verhalten?

MONIKA VOGEL
Holistisches Mentoring



Kind

Was braucht mein Kind gerade?

GEFÜHL

Frustriert

BEDÜRFNIS

z. B. Autonomie

Verhalten

das Sichtbare



Ich

Was ist bei mir gerade lebendig?



GEFÜHL

Gestresst

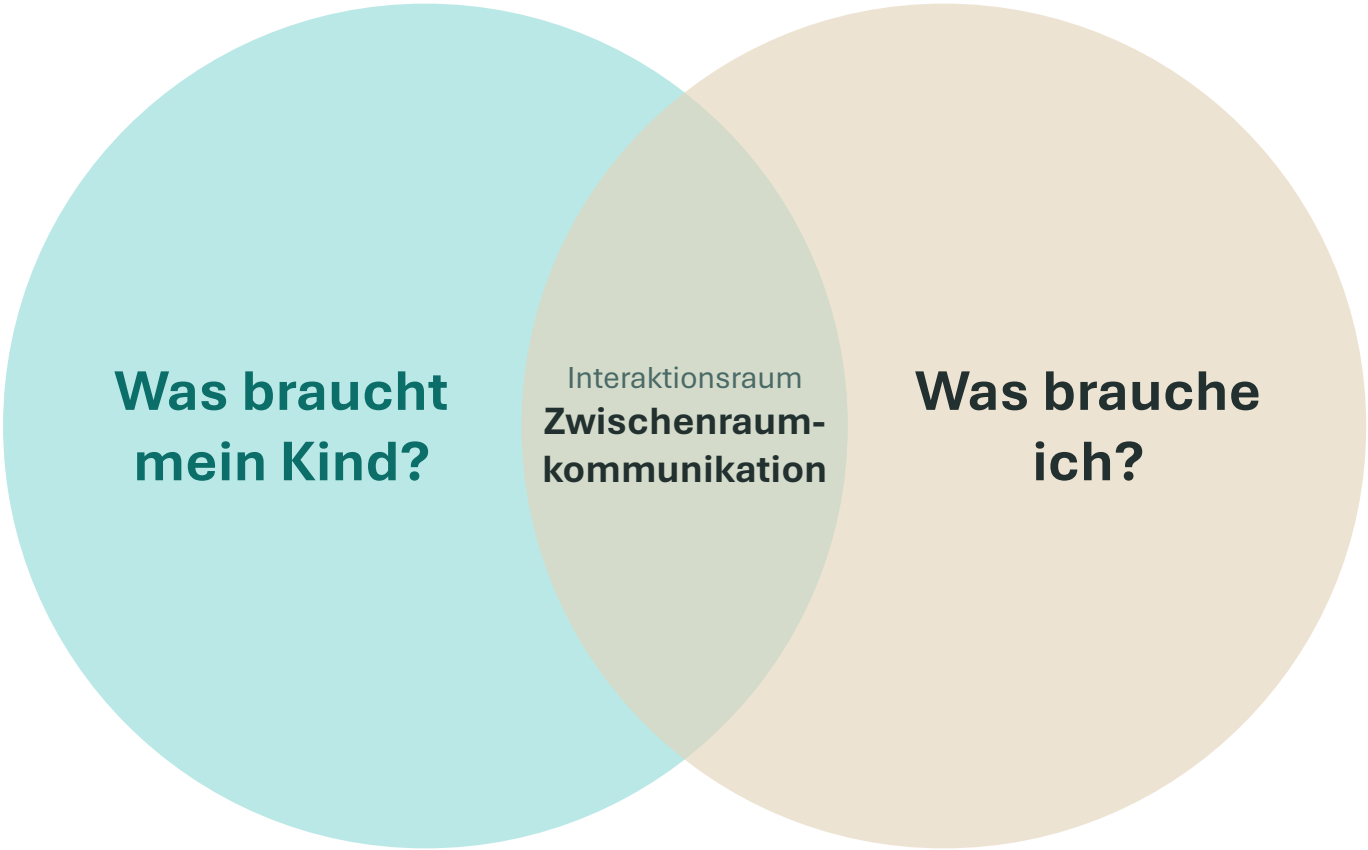
BEDÜRFNIS

z. B. Entlastung

Verstehen bedeutet nicht, mit allem einverstanden zu sein.

Was zwischen uns geschieht

MONIKA VOGEL
Holistisches Mentoring



Verstehen · Klarheit · Verbindung

Was beschäftigt Eltern im Familienalltag?

MONIKA VOGEL
Holistisches Mentoring



Ich
GFK-Grundlagen & Haltung · Selbstempathie für Eltern · Wut & Eskalation

Kind
Gefühle verstehen · Bedürfnisse erkennen · Autonomie & Eigenständigkeit

Beziehung
Empathisch zuhören · Bitte statt Forderung · Verbindung stärken

Alltag
Grenzen setzen · Konflikte begleiten · Alltag gestalten

Individuell wählbare Themen – abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Eltern.

Für wen ist mein Angebot gedacht?

MONIKA VOGEL
Holistisches Mentoring

Elternbildung dort, wo Familien begleitet werden.



Eltern von Kleinkindern
im Vorschulalter



Eltern von Schulkindern



Eltern von Jugendlichen



Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen

Für Schulen, Gemeinden, Elternvereine und Institutionen

Mein Angebot: flexibel buchbar

MONIKA VOGEL
Holistisches Mentoring

Das passende Format für Ihre Elternbildung.

Impulsreferat

Ein Thema auf den Punkt gebracht – mit wertvollen Impulsen für den Familienalltag.

DAUER
60–90 Minuten

GRUPPE
Gruppengrösse offen

ORT
Vor Ort oder online

ab CHF 490.– online
ab CHF 590.– vor Ort

Elternabend / Webinar

Fachlicher Input mit Raum für Austausch – vor Ort oder online.

DAUER
ca. 2 Stunden

GRUPPE
10–30 Personen

ORT
Vor Ort oder online

ab CHF 790.–

Vertiefungsworkshop

Eigene Situationen anschauen, neue Perspektiven entwickeln und konkrete Handlungs-möglichkeiten ausprobieren.

DAUER
3–3,5 Stunden

GRUPPE
8–10 Personen (max. 20)

ORT
Vor Ort

ab CHF 990.–

3-teilige Elternreihe

Themen vertiefen, im Alltag anwenden und dauerhaft verankern.

DAUER
3 × ca. 2 Stunden

GRUPPE
8–16 Personen

ORT
Vor Ort

ab CHF 1’990.–

Lassen Sie uns gemeinsam Eltern stärken.



Für mehr Verständnis, Klarheit und Verbindung im Familienalltag.

078 649 36 29

info@monikavogel.ch

www.monikavogel.ch

Dottikon (AG)

MONIKA VOGEL
Holistisches Mentoring

Ich freue mich darauf, mit Ihnen ein passendes Elternbildungsangebot zu gestalten.