

# BEST FOR FAMILY

## Gordon Familientraining



Mit Kindern,  
reden, streiten, Konflikte lösen

Monika Sturmair  
Pichlerweg 4  
4061 Pasching  
training@sturmair.org  
0699 111 788 91

**Gordon**  
Training

# Informationen zum Gordon Familientraining

## *Entstehung*

Entwickelt wurde das Gordon Training von Dr. Thomas Gordon, Schüler und langjähriger Mitarbeiter von Carl Rogers, Pädagoge und Psychotherapeut.

Autor der Bücher: Familienkonferenz, Familienkonferenz in der Praxis, Neue Familienkonferenz, Lehrer- Schülerkonferenz, Managerkonferenz, Patientenkonferenz.

Um Menschen Kompetenz im Gestalten von Beziehungen zu vermitteln wurde von Dr. Thomas Gordon ein spezielles Trainingsprogramm entwickelt.

Seit 1960 wurde dieses Training in den USA erstmals angeboten. Mittlerweile haben Menschen weltweit in 54 Ländern die Möglichkeit ein Gordon Training zu besuchen.

In Österreich wird das Gordon Familientraining seit 1989 erfolgreich veranstaltet.

## *Programm*

Im GORDON- Familientraining erlernen Eltern **Fertigkeiten**, die sie in Ihrer Familie und im Kontakt mit anderen Menschen anwenden können. Es bietet nützliche und hilfreiche Verhaltensweisen für das Zusammenleben zwischen Eltern und Kindern und Partnern an, ist aber kein Therapieprogramm.

Das Erlernen und nachfolgende Einüben von Fertigkeiten soll Eltern befähigen, ihre Rolle mit mehr Sicherheit und Verantwortung wahrzunehmen und ein Zusammenleben mit Kindern und Partnern zu gestalten, das ihren **Bedürfnissen** und **Wertvorstellungen** und denen der Kinder, sowie den Anforderungen der Umwelt in einer **partnerschaftlichen** Art und Weise gerecht wird und jedenfalls dem Gebrauch von Gewalt entgegenwirkt.

Dabei wird auf die Altersstufen nach Bedarf der Zielgruppe eingegangen. Da Beziehung in jeder Altersstufe den zentralen Punkt der Erziehung ausmacht, werden Eltern auf die Spezifika der verschiedenen Altersstufen vorbereitet, auch wenn ihre Kinder noch nicht im betreffenden Alter sind.

# Methode

Das Gordon Familientraining ist so aufgebaut, dass Teilnehmer zu den Inhalten **praktische Verhaltensweisen** erlernen. Sie können diese in der Lerngruppe kennen lernen und selbst ausprobieren. Die Übungen werden mit **Informationsblöcken** durch den Trainer und **Diskussionen** in der Lerngruppe eingeleitet, und durch **Rollenspiele, Kleingruppenarbeit** und **Erfahrungsaustausch** ergänzt. Jedem Teilnehmer stehen ausführliche Seminarunterlagen zu Verfügung.

Diese beinhalten:

- **ein Übungsbuch,**
- **ein Kartenspiel zur Verbesserung der Familienkommunikation**

## *Dauer des Seminars: 30 Seminarstunden*

*Die lange Seminardauer erfordert die Organisation des Lernprogramms in mehreren Seminarteilen*

Die Seminarteile sind so angeordnet, dass den Lernerfahrungen in der Lerngruppe Möglichkeiten der Erprobung in der eigenen Lebensumwelt (Familie/Arbeitsumfeld) folgen. Mit den Erfahrungen aus den konkreten Beziehungen werden die Techniken im darauffolgenden Seminarteil verbessert und notfalls auch korrigiert.

Die Seminare finden an Abenden (10 Abenden), Wochenenden (3 Wochenenden à 10 Stunden), Freitags oder Samstags (5 mal 6 Stunden oder 6 mal 5 Stunden) statt.

## *Die TrainerInnen im Gordon Familientraining*

Die TrainerInnen für das Gordon Familientraining sind meist pädagogisch bzw. psychologisch ausgebildete Personen, die entweder als freie Erwachsenenbildner tätig sind, oder diese Tätigkeit neben einem (meist pädagogischen) Hauptberuf ausüben.

Insgesamt umfasst die Ausbildung 130 Stunden intensive Seminararbeit in den Bereichen

Inhalte des Gordon Familientrainings

- **Erwachsenenbildung allgemein**
- **Persönlichkeitsbildung**
- **Entwicklungspsychologie**
- **Seminarleitung, Moderation**
- **Gruppendynamik**

# Informationen zum Gordon Familientraining

## Inhalte

### Die eigene Elternrolle verstehen

- Erfolgreich Eltern sein in der Gesellschaft heute
- Rechte der Eltern, Rechte der Kinder
- Bewusste Entscheidung für eine partnerschaftliche Form des Elternseins



### Aufbau einer guten Beziehung

- Wie ereignet sich Beziehung und wie kann ich sie positiv beeinflussen
- Erkennen, welches Elternverhalten in verschiedenen Problemlagen bzw. Familiensituationen erforderlich ist
- Gestaltung der Umgebung zur Verhinderung von Konfliktsituationen



### Aufbau einer klaren Kommunikation

- Wie kann das Kind am sichersten das verstehen was ich ihm mitteilen will
- Missverständnisse vermeiden durch klare Kommunikation

### Zuhören und Verstehen

- Dem Kind helfen, seine Probleme zu lösen
- Als Elternteil durch hilfreiche Verhaltensweisen dem Kind bei Problemen beistehen
- Dem Kind durch aktives, verständnisvolles Zuhören ermöglichen über seine Gefühle zu reden.
- Erziehung zur Selbständigkeit und Verantwortung, dem Alter und der Entwicklung des Kindes entsprechend.



### Erfolgreich streiten

- erfolgreich konfrontieren
- Auseinandersetzungen führen, ohne die Gesprächsbasis zu verlieren.
- Ärger ausdrücken, ohne das Kind zu demütigen und zu verletzen.



### Konflikte mit Kindern positiv lösen

- Eigene Bedürfnisse erkennen und mitteilen
- Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen und partnerschaftliche
- Lösungen für Konflikte erarbeiten (win-win Methode)
- Grenzen setzen, ohne willkürlich Macht auszuüben



### Vermitteln wenn Kinder streiten

Die Kinder in einer Auseinandersetzung bei der Suche nach einer befriedigenden Lösung unterstützen

### Mit Wertvorstellungen umgehen

- Einfluss nehmen auf Wertvorstellungen des Kindes bezüglich seiner Lebensführung (Kleidung, Freizeitgestaltung, Schulaufgaben, Schulbesuch, Freundeskreis, Sexualität, Rauchen, Alkohol....) ohne zu demütigen, abzuwerten oder Macht auszuüben



# Methode

## *Qualitätssicherung*

Es ist Teil des Kursprogramms, dass jeder Teilnehmer eines Gordon Familientrainings am Ende des Kurses mittels Fragebogen schriftlich Rückmeldung über Programm und Kursleitung gibt. Diese Kursrückmeldungen werden dem Ausbildungsleiter in Kopie übermittelt, sodass ständig Evidenz über die erfolgten Kurse und Kurserfolge herrscht. Regelmäßig speziell für Gordon Trainer angebotene Weiterbildung gewährleistet zusätzlich fortlaufenden Qualifikationszuwachs im TrainerInnenkreis.

## *Organisation der Gordon Familientrainings*

Das Gordon Familientraining wird von jedem Trainer/jeder Trainerin persönlich organisiert. Nur solche Trainer, die ständige Praxis vorweisen können (mindestens ein Training im Zeitraum von 2 Jahren), haben die Möglichkeit, das Teilnehmermaterial zu bestellen. So ist gewährleistet, dass Praktiker in der Praxis stehen. Die Verwendung der Teilnehmerunterlagen garantiert auch dem Teilnehmer, dass er das authentische Gordon Familientraining besucht.

## *Seminarkosten*

*Der Richtpreis für ein Familientraining beträgt € 240,-*

*In einzelnen Bundesländern werden die TeilnehmerInnen des Gordon Familientrainings finanziell von öffentlichen Stellen unterstützt*

*Auf die Preisgestaltung der Seminare welche in Bildungshäusern ( BFI VHS ...) angeboten werden, haben die Gordon Trainer keinen Einfluss – die Tarife können dort vom allgemeinen Richtpreis abweichen.*

Für bereits bestehende Gruppen ab 8 Personen (Organisationen, Elternvereine, Mütterrunden, Familienrunden...) wird das Familientraining zu einem günstigen Gruppentarif angeboten .

Da Leben in Beziehungen Praxis ist und Praxis Übung braucht, bietet die Gesellschaft Gordon Training jedem Teilnehmer eines Gordon Familientrainings die Möglichkeit, nach Maßgabe der freien Plätze bei einem Kurs als Wiederholer zu einem geringen Betrag teilzunehmen. So kann fortwährend Auffrischung und Verbesserung der Fertigkeiten erreicht werden. Darüber hinaus werden Wiederholungsworkshops angeboten.

## *Individuelle Angebote für Veranstalter*

**Das Gordon Familientraining kann in vielfältiger Weise veranstaltet und durchgeführt werden.**

**Angebote und Preise erstellen wir gerne nach Absprache.**

# Methode

## *Das Gordon Familientraining wirkt bei den TeilnehmerInnen...*

- „Ich achte viel mehr auf das was ich sage, ich werde ab nun mein bester Freund sein.“
- „Selbstvertrauen, ich kann Beziehungen dadurch positiv verändern“
- „Ich mache nicht alles zu meinem Problem.“
- „Habe mehr Verständnis für andere bekommen“
- „Ich habe gelernt, daß meine Bedürfnisse genauso wichtig sind, wie die meiner Kinder.“
- „Ich erkenne, wer das Problem hat.“
- „Ich habe weniger schlechtes Gewissen, wenn ich NEIN sage.“
- „Ich kann mich in die Situation der Kinder versetzen.“
- „Ich kann meine Bedürfnisse besser benennen und kundtun.“
- „Ich kann mehr auf Bedürfnisse und Gefühle eingehen.“
- „Genaueres Hinhören und erkennen, wer ein Problem hat, wer Hilfe braucht.“
- „Ich bin toleranter, annehmender und sensibler für Probleme und Botschaften.“
- „Ich bin ruhiger geworden.“
- „Ich kann in Ruhe zuhören.“
- „Ich bin selbstsicherer geworden.“
- „Ich nörgle weniger, muss weniger kontrollieren.“

## *... und bei anderen...*

- „Weniger Widerstand und Geschrei, bessere Beziehung“
- „Sie nehmen meine Bedürfnisse wahr.“
- „Wir führen vertrautere Gespräche“
- „Sie respektieren meine Gefühle. Sie sind gesprächsbereiter.“
- „Meine Kinder reagieren sehr positiv auf Ich- Botschaften.“
- „Die Kinder verhalten sich einfühlsamer mir gegenüber.“
- „Die 12-jährige Tochter ist zugänglicher und offener geworden.“
- „Durch Zuhören sinkt die Erregungskurve der Tochter.“
- „Veränderung im Verhalten passiert eher und geht konfliktfreier vor sich, Machtausübung tritt in den Hintergrund.“
- „Weniger Streit, weniger lautstarke Äußerungen, mehr Erfolg bei Problemlösung.“
- „Kinder haben mehr Einsicht und Respekt.“
- „Ich fühle mich verstanden, die Kinder fühlen sich wohler.“
- „Magdalena (13 J) bietet eigene Problemlösungen an.“
- „Wolfgang konnte Probleme äußern, die vorher unterdrückt wurden.“

## *...Sie wollen jetzt mehr wissen???*

### **Kontaktadresse:**

Competence Center Praktische Pädagogik  
Gordon Training Österreich  
Monika Sturmair  
Pichlerweg 4  
4061 Pasching  
Telefon: 0699 11178891,  
Email: [training@sturmair.org](mailto:training@sturmair.org)

# Trainerin - Monika Sturmair



## **Persönliches**

- Jahrgang 1960 , verheiratet, Mutter von 4 Kindern

## **Berufsweg/Ausbildungen**

- 1978 pädagogische Ausbildung
- 1997/98 Autorisierung zur zertifizierten Gordon Kommunikationstrainerin
- 1998 selbständige Trainerin
- 2000 Ausbildung zur Persönlichkeitstrainerin und Autorisierung und Zertifizierung für das Gordon Persönlichkeitstraining „BE YOUR BEST“
- 2000/02 akademische Trainerin für Kommunikation- und Trainingsdesign
- 2002 Geschäftsführerin des Competence Centers für Praktische Pädagogik CCPP
- 2003 Ausbildung zur Lehrtrainerin für die Trainerausbildung Gordon Kommunikationstraining und BE YOUR BEST Persönlichkeitstraining
- 2005/06 Ausbildung in Familien und Organisationsaufstellung
- 2006/07/08 Ausbildung in SE® Trauma Therapie
- 2008 SIZE-Prozess® Competence Trainer
- 2009 Gründung von Manare Training und Beratung e.U.

## **Tätigkeiten**

- Aktive Mitarbeit im Verein „ Gesellschaft für erfolgreiche Kommunikation und Konfliktlösung“
- Trainings und Fortbildung zum Thema Kommunikation, im Auftrag in der Bildungsabteilungen der Länder Oberösterreich, Salzburg, Niederösterreich
- Workshops zu den Themen: Kommunikation, Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung
- Gordon Familientraining und Persönlichkeitstraining
- Workshops zum Thema Beziehungskommunikation und Konfliktlösung
- Konzeption und Begleitung von Kommunikationsprojekten
- Coaching
- SE® Traumalösung nach Schock, Unfällen und traumatischen Erlebnissen
- SIZE® Prozess Persönlichkeits- und Potentialanalyse
- Arbeit mit Jugendlichen zum Thema „Gewalt und Mobbingprävention“

## **Spezialisierung**

- Beziehungskommunikation zwischen Erwachsenen mit unterschiedlichen Rollen und Funktionen (Führungskräfte Mitarbeiter)
- Beziehungskommunikation zwischen Erwachsenen und Kindern
- Konflikte und Konfliktmanagement im persönlichen und beruflichen Alltag
- Teamentwicklung und Teambegleitung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Konfliktmanagement

## **Auszeichnungen**

- 1998 Landesfamilienpreis für OÖ - für die Tätigkeit als Gordon Familientrainerin
- 2001 Landesfamilienpreis - Mitarbeit beim Projekt „Verstehen und verstanden werden“
- Trainer-Award 2004 eine der 20 besten TrainerInnen in Oberösterreich
- Kinderschutzpreis 2006
- SCHEZ Preis 2009