

**Anmeldung zum  
Kesskurs „Weniger Stress. Mehr Freude“  
12.11./18.11./26.11./03.12./10.12.2025**

Name: \_\_\_\_\_

Name:

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Anschrift:

Straße:

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

**Hiermit gebe ich mein Einverständnis zur Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten, die mit diesem Formular übermittelt werden.**

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

**Termine:**

**12.11./18.11./26.11./03.12./10.12.2025  
jeweils 19.00 Uhr - 20.30 Uhr**

**Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Beethovenstraße 1, 89269 Vöhringen**

**Leitung: Ulrich Hoffmann, KESS-  
erziehen-Kursleiter**

**Kursgebühr:  
50,00 € / Person (incl. Teilnehmerheft)**

**Anmeldung bis 29. Oktober an:  
Seelsorge - Außenstelle Neu-Ulm/Günzburg  
Ehe- und Familienseelsorge  
Johannesplatz 4  
89231 Neu-Ulm  
efs-neu-ulm@bistum-augsburg.de**

**Kess**

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

**erziehen®**



**Weniger Stress. Mehr Freude.**

**Für Väter und Mütter  
von Kindern zwischen 3 und 11 Jahren**

**12.11./18.11./26.11./03.12./10.12.2025  
Evangelisches Gemeindehaus  
Vöhringen**

## DAS ZIEL

**Kess-erziehen** eröffnet Müttern und Vätern Wege zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander:

- » durch »Edelstein-Momente« das Familien-Gefühl stärken,
- » respektvoll miteinander umgehen,
- » die Selbstverantwortung des Kindes fördern,
- » störendes Verhalten besser verstehen,
- » gelassener reagieren,
- » notwendige Grenzen durchsetzen,
- » drohende Konflikte kreativ entschärfen,
- » Oasen für sich selbst schaffen.

*»Ich freue mich wieder auf meine Familie.«*

Inge Roll, Hamburg (37)

## DER WEG

**Kess-erziehen** wurde von Pädagogen und Psychologen auf der wissenschaftlichen Basis der Individualpsychologie Alfred Adlers entwickelt und praktisch erprobt.

Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern ab drei Jahren. Er knüpft an konkrete Erfahrungen der Teilnehmenden an.

### Er umfasst fünf Einheiten

- » Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten.
- » Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren.
- » Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten.
- » Konflikte entschärfen - Probleme lösen.
- » Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln.

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zu Hause.

## DIE HALTUNG

**Kess-erziehen** vermittelt Vätern und Müttern 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 Kind 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 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 Kind vorhanden sind.

*»Ich habe gelernt, auch auf mich zu achten.«*

Susanne Thraut, Berlin (28)

*»Ich sehe mein Kind bewusster. Dadurch hat sich in unserer Familie viel verändert.«*

Bernd Thelen, Freiburg (41)

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

Das Buch zum Kurs:  
**Christof Horst, Kess erziehen. Der Elternkurs.**  
Kreuz Verlag, ISBN 978-3-451-61137-7, 14,99€

Das Bilderbuch zum Kurs:  
**Die Kesse Katharina und ihre Freunde**  
ist für 8 € über das Kess-erziehen-Institut zu beziehen



### 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. 02 28/371 877 • [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) ■ Christine Kulla, München • Erika Maaß-Keibel, Fockbek • Rudolf Mazzola, Freiburg • Regina Raufls, Hamburg

Gesamtherstellung: [www.kippconcept.de](http://www.kippconcept.de)

Fotos: digitalskillet/iStockphoto (1) • DIGITALstock (3) • Monkey Business/ Fotolia (4) ■ G. Stadelmyer/ Dreamstime (5) • iStockphoto (6) ■ kali9/iStockphoto (7)