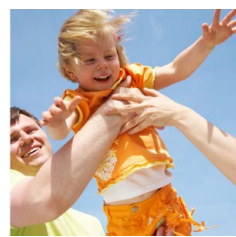




ABENTEUER FAMILIE

FAMILIE – EINE LEBENSAUFGABE



Freude genervt getragen hilflos beschwingt besorgt dankbar Wut entspannt
Angst stark Kontrolle Sicherheit rastlos hässig Liebe verärgert selbstbewusst
verletzt Vertrauen müde glücklich sein leer lustvoll durstig Freude genervt dank-
bar Wissen entspannt Wut Angst Stärke enttäuscht Sicherheit rastlos
Liebe verärgert selbstbewusst verletzt Vertrauen müde glücklich sein über-
lastet lustvoll gelassen genervt getragen verloren dankbar hilflos beschwingt
besorgt entspannt Ärger Wut Glück Angst stark enttäuscht Sicherheit Liebe ver-
ärgert selbstbewusst verletzt müde Freude glücklich sein **MOTIVIERT**

*Motiviert sein heisst, sich mit Freude bewegen
und leben. Andreas Tenzer*

Sind Sie motiviert?

Ich meine gerade jetzt, in diesem Augenblick?
Wenn ja – Was macht es aus, dass Sie Motivation
spüren? Wenn nein – Was fehlt?

Motivation ist ein wichtiger Motor, um im Leben zum
Erfolg zu kommen. Sie ist der Antrieb, um unsere
Wünsche und Hoffnungen wahrzunehmen, neue Zie-
le zu finden und zu realisieren.

Es ist ganz natürlich, dass wir Dinge, bei denen wir von
innen heraus und mit viel Herzblut dabei sind, sehr
motiviert anpacken. Wir wissen, dass wir bei dieser
Sache Erfolg haben, dass wir uns stark und zugehörig
fühlen. Oft kommt auch von aussen eine Belohnung
in irgendeiner Form dazu, sei es eine Anerkennung
oder ein Lob. Dies spornt uns an, weiter zu machen.
Unsere Motivation steigt. Wir haben Spass.
Wann sind Sie so richtig motiviert?

Bei einer Sportart, die
Sie lieben? Beim Kochen?
Beim Lesen? Beim Hand-
werken? Bestimmt haben Sie
bei Ihrer Lieblingsbeschäftigung

auch schon gemerkt, wie konzentriert und fokussiert
Sie dabei sind und wie schnell dann die Zeit vergeht.
Nun gibt es aber leider auch Dinge, für die wir weni-
ger Motivation verspüren. Vieles muss einfach erle-
digt werden, auch wenn es uns nicht passt. Für die
einen ist das Einkaufen eine Tortur, für andere das
Putzen und Aufräumen, der Bürokrampf oder der tägliche
Kampf mit den Kindern rund um ihre Ämtli oder
Hausaufgaben.

Sobald wir etwas nicht gern machen, beginnen un-
sere Gedanken zu jammern. In unserem Gehirn baut
sich eine Abwehrhaltung auf: „Das ist ja schrecklich,
also weg damit!“



Wie können wir uns da wieder befreien?

Wir bieten unserem Gehirn einfach ein bisschen Spass und Action an! Wir lassen fetzige Musik laufen, wenn wir uns ans Aufräumen machen. Wir planen eine Pause ein und geniessen diesen Moment. Wir machen mit einer Kollegin ab und besuchen gemeinsam das Fitness-Studio. Wir beginnen eine „Hab-ich-erledigt-Liste“. Sie werden staunen, wie lange eine solche am Abend ist, das motiviert! Wir richten es uns gemütlich ein. Eine Tasse Tee, eine Kerze und ein paar Apfelschnitze auf dem Bürotisch können unsere Motivation, an der Arbeit zu bleiben, um ein Vielfaches steigern.

Gönnen wir uns selber etwas, das motiviert!

Wenn Sie als Mutter oder Vater die gleichen Tipps und Tricks Ihrem Kind anbieten, wird es auch ihm leichter fallen, wenig beliebte Aufgaben zu erledigen und vielleicht sogar ein bisschen Freude dabei zu erleben. Ich hoffe, dass Sie auch immer wieder Lust verspüren, Neues zu lernen und einen unserer Kurse zu besuchen. Sie werden staunen, wie bereichernd und motivierend es sein kann, mit anderen Eltern zu lernen, Erfahrungen zu sammeln und auszutauschen.

*Claudia Wiesli-Gregori,
Dipl. Lerntherapeutin ILT/SVLT, Wilen bei Wil*

*Wofür auch immer du dich entscheidest, Sorge dafür,
dass es dich glücklich macht. (Unbekannt)*



Rückmeldung eines Elternpaares

Wie lange kennst du die Angebote von MUBE schon?

Seit ca. 2005, als Margrith Lenz MUBE gründete und unser ältester Sohn geboren wurde.

Wie bist du darauf gekommen damals?

Margrith Lenz begleitete mich und meinen Ehemann damals bereits als Paartherapeutin und des Weiteren hat sie uns die Idee von MUBE erklärt und uns davon überzeugen können.

Was hat dich jeweils dazu bewegt, einen Kurs zu besuchen?

Ich denke als Mutter übernimmt man eine sehr grosse Verantwortung. Gegenüber dem Kind, der Gesellschaft und nicht zuletzt auch gegenüber sich selbst. Wie wir dem Kind den Boden für gute Wurzeln bereiten so wird es sich später entwickeln können und die Basis für eine gesunde geistige Entwicklung erhalten. Dieses Werkzeug erhalten wir auch durch Organisationen wie MUBE.

Wie hast du davon erfahren?

Durch den Kontakt zum Verein MUBE, durch Weiterempfehlung sowie den Erhalt von Infomaterial wie z.B. Flyer und NL.

Konntest du das Wissen Zuhause umsetzen?

Durch die Kurse ist das Bewusstsein daheim in vielen Situationen geschärft. Durch diese «Sensibilisierung» kann ich in Situationen überlegter handeln und Überreaktionen vermeiden. Wir (er)leben unser Familienleben ruhiger und «geerdeter». Natürlich gelingt mir dies nicht

immer, aber nur schon das Bewusstsein und das Zurückdenken an die Kurse hilft.

Gab es auch Grenzen für dich?

Als Mutter und Ehefrau kommt man immer wieder an Grenzen, das ist natürlich. Aber durch die Gespräche an den Kursen und das «Werkzeug», das man dort erhält, werde ich immer wieder für den Alltag darin gestärkt und bestätigt, dass ich nicht allein mit meinen Problemen und Herausforderungen bin.

Hat dir etwas gefehlt?

Ich würde es begrüssen, wenn auch Väter und Ehemänner vermehrt an diesen Kursen teilnehmen. Auch für sie wäre ein gegenseitiger Austausch spannend und bereichernd. Sie würden sicherlich auch so manche Aha-Erlebnisse erfahren. Das fände ich wertvoll für die ganze Familie.

Warum würdest du anderen Eltern den Besuch der Elternkurse empfehlen?

Weil wir täglich von vielen Seiten gefordert werden, sei es im Beruf und in der Familie. Egal in welchem Alter unsere Kinder gerade sind, wir sind ihre Vorbilder. Ich denke, wenn wir als Eltern offen in Gesprächen und für Neues sind damit wir uns weiterentwickeln können, so sind wir doch auf einem guten Weg ein gutes Vorbild für unser Kind zu sein.

Herzlichen Dank an A. und U.H.

Kursprogramm Januar bis Juni 2020

Wut, Frust und Trotz – Emotionen, Aggressionen

Di, 14. Januar, 19.30 – 21.30 Uhr
Unterwasser, *Margrith Lenz*

Wut, Frust und Trotz – Emotionen, Aggressionen

Di, 4. Februar, 19.30 – 21.30 Uhr
St. Gallen, Kursraum Zeitplatz
Margrith Lenz

Spiel mit mir! Wie Spielen die Entwicklung von Kindern fördert

Di, 4. Februar, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick
Bernadette Ledergerber

Familie und Beruf jonglieren! Alltagsmanagement

Di, 11. Februar, 19.30 – 21.30 Uhr
Eschenbach, *Margrith Lenz*

Wut, Frust und Trotz – Emotionen, Aggressionen

Do, 13. Februar, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Margrith Lenz*

Mit Achtsamkeit im Beziehungs- und Erziehungsalltag navigieren

Mi, 19. Februar, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Margrith Lenz*

Spiele, die den Umgang mit Wut erleichtern

Mi, 19. Februar, 20.00 – 22.00 Uhr
Münchwilen, Villa Sutter
Bernadette Ledergerber

Wieviel Sexualerziehung braucht mein Kind?

Di, 25. Februar, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick
Bernadette Ledergerber

Wege aus der Brüllfalle Eltern in der Vorbildrolle (Abendkurs)

Do, 27. Febr. / 5. März, 20 – 22 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Margrith Lenz*

Wut, Frust und Trotz – Emotionen, Aggressionen

Di, 3. März, 19.30 – 21.30 Uhr
St. Gallen, Kursraum Zeitplatz
Margrith Lenz

Spiel mit mir! Wie Spielen die Entwicklung von Kindern fördert

Mi, 4. März, 19.30 – 21.30 Uhr
St. Gallen, Kursraum Zeitplatz
Bernadette Ledergerber

Mit Achtsamkeit im Beziehungs- und Erziehungsalltag navigieren

Mo, 9. März, 19.30 – 21.30 Uhr
St. Gallen, Kursraum Zeitplatz
Margrith Lenz

Spielend Lernen

Di, 10. März, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick
Bernadette Ledergerber

Mit der HeartMath®Methode Eltern- & Kinderkraft stärken und fördern (Einführungskurs)

Mi, 11. März, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Margrith Lenz*

Mit der HeartMath®Methode Eltern- & Kinderkraft stärken und fördern*

Do, 12./19. März, 2. April
19.30 – 22 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Margrith Lenz*

Mit der HeartMath®Methode Eltern- & Kinderkraft stärken und fördern (Einführungskurs)

Di, 17. März, 19.30 – 21.30 Uhr
St. Gallen, Kursraum Zeitplatz
Margrith Lenz

Pubertät – Phase mit neuen Herausforderungen

Di, 17. März, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick
Bernadette Ledergerber

Familie und Beruf jonglieren! Alltagsmanagement

Di, 24. März, 19.30 – 21.30 Uhr
Uzwil, *Margrith Lenz*

Spielend Lernen

Di, 24. März, 19.00 Uhr
St. Margrethen, Schulhaus Wiesenau
Bernadette Ledergerber

Familie und Beruf jonglieren! Alltagsmanagement

Do, 26. März, 19.30 – 21.30 Uhr
Altstätten, *Margrith Lenz*

Wege aus der Brüllfalle Eltern in der Vorbildrolle (Abendkurs)

Di, 31. März & 7. April,
19.30 – 21.30 Uhr
St. Gallen, Kursraum Zeitplatz
Margrith Lenz

Wege aus der Brüllfalle Eltern in der Vorbildrolle, (Abendkurs)

Mi, 1. & 8. April, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Margrith Lenz*

Pubertät – Phase 2

Mi, 22. April, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick
Bernadette Ledergerber

Was gibt es heute zum Essen?! Strukturen und Rituale am Familientisch

Mo, 27. April, 19.30 bis 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick
Margrith Lenz / Claudia Högger

Streiten und Eifersüchtig sein Geschwisterbeziehungen

Mi, 29. April, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Margrith Lenz*

Mit der HeartMath®Methode Eltern- & Kinderkraft stärken und fördern (Einführungskurs)

Di, 5. Mai, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Margrith Lenz*

Grenzen setzen – Freiräume geben

Do, 7. Mai, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Ursula Meienhofer*

Spiel mit mir! Wie Spielen die Entwicklung von Kindern fördert

Di, 11. Mai, 19.30 – 21.30 Uhr
Oberriet, *Bernadette Ledergerber*

Familie und Beruf jonglieren! Vereinbarkeit und Alltagsmanagement

Di, 12. Mai, 19.30 – 21.30 Uhr
St. Gallen, Kursraum Zeitplatz
Margrith Lenz

Fit im Kopf mit Brain Food für Kinder Essen für das Gehirn

Di, 19. Mai, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Claudia Högger*

Fast Food & Junk Food gesundes Essen im Alltag

Di, 9. Juni, 20.00 – 22.00 Uhr
Wil, Kursraum Klick, *Claudia Högger*

KLEINKINDKURSE:

Entwicklung fördern

Erziehungskompetenzen erweitern, spielen, sich bewegen, kreativ sein
5. / 12. / 19. / 26. Februar
11. / 18. / 25. März, 1. April
Kursort noch offen, *Ursula Meienhofer*

Pekip-Kurs 1

jeweils Dienstags 09.30 – 11.00 Uhr
4. / 11. / 18. / 25. Februar
3. / 10. / 17. / 24. März
Wil, Hebammenpraxis, *U. Meienhofer*

Pekip-Kurs 2

jeweils Dienstags 09.30 – 11.00 Uhr
28. April, 5. / 12. / 19. / 26. Mai
2. / 9. / 16. Juni
Wil, Hebammenpraxis, *U. Meienhofer*



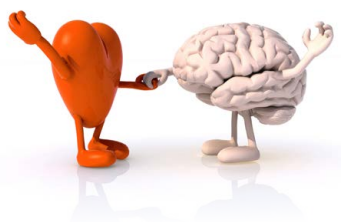


Save the date

23. März 2020 um 18.00 Uhr

Wir feiern 15 Jahre Verein MUBE mit unseren Freunden, ehemaligen Vorstandsmitgliedern, Mitarbeitenden, Sponsoren und Mitgliedern.

Weitere Infos folgen im neuen Jahr 2020



ELTERNKRAFT KINDERKRAFT

Rückmeldung der KT S.H.

Als ich mich und mein Kind mit dem Herzgefühl zu lieben begann, entstanden Wunder. Diesen Momenten kann ich wiederholt begegnen, wenn ich bei mir und meiner inneren Kraft und deren Wahrnehmung bin. Die Techniken der Herzintelligenz sind das beste Werkzeug, das ich für mich und meine 2 Kinder finden konnte. Bei uns kehrt vermehrt Ruhe Gelassenheit, Wertschätzung, Respekt ein. Diese Faktoren wirken sich sehr auf unsere Beziehung und den Alltag aus. Somit leben wir als Eltern in der eigenen Kraft und die Kinder können diese Kraft für ihre Entwicklung nutzen. Diese Ressourcen der Herzensbildung zu nutzen kann ich allen Familien sehr ans Herz legen. Ein wunderbares Geschenk!

Werden Sie Vereinsmitglied, Gönner oder Sponsor

Der Verein MUBE stärkt Eltern und Erziehende in den täglichen Herausforderungen des Berufes ELTERN. Durch eine aktive Sensibilisierung in der Gesellschaft wird diese Haltung verankert. MUBE nimmt die Anliegen der Eltern aus der Beziehungs- und Erziehungsarbeit wahr und entwickelt daraus Lösungen in Form von vielfältigen Angeboten in der Elternarbeit.

Detaillierte Informationen zu unseren Mitgliedschaften finden Sie unter:
www.berufeltern.ch/vereinsmitgliedschaften

- Damen, Herren, Kinder
- Modisch tragbare Frisuren
- Gala- und Hochzeitsfrisuren
- Colorationen, Formwellen
- Great Lengths – professionelle Haarverlängerungen

Andrea Klaus
9249 Algetshausen
071 951 33 33 • www.haar-lay.ch

Professioneller Arbeitsort
Inspirierende Community
Workshopraum
Sitzungszimmer
Schnuppertag geschenkt.

www.buerolokal.ch
071 222 333 2

Praxis für TCM
Bronschhoferstr. 20, 9500 Wil
www.cornelia-imboden.ch
Tel. 079 283 78 66

- ganzheitliche Behandlungen
- nadelfreie Therapie für Babys und Kinder, bei Allergien, Verdauungs- und Schlafstörungen
- Akupunktur für Erwachsene bei akuten und chronischen Krankheiten oder präventiv

Wir bedanken uns herzlich bei unseren weiteren Gönnern und Sponsoren!

Folgen Sie uns auf facebook und Instagram

