

## Lachen – Weinen - Wachsen

### Eltern-Coaching-Gruppe als Ort des gemeinsamen Wachsens

„Ich kam zu dieser Gruppe eher zufällig: Meine Freundin suchte eine Mitfahrgelegenheit für die nächtliche Rückfahrt von der Gruppe in unseren kleinen Ort. Und „Eltern“ bin ich ja auch. Aus der Mitfahrgelegenheit wurde für uns recht schnell eine intensive Gesprächsmöglichkeit nach den spannenden Abenden mit Ursula. Die Spannung war schon bei der Hinfahrt groß. Welche Themen bringen die anderen mit, was wird Ursula daraus wieder für uns zaubern? Und wenn es nachhause ging, sprudelten wir nur so über von unseren bemerkenswerten Selbst- Erkenntnissen. Jeder Abend verlief anders und doch gleich. Ich bin schon in vielen Gruppen gewesen. Was mich wirklich überrascht und überzeugt hat, wie schnell es uns als Teilnehmerinnen möglich war, ehrlich und tiefgründig unsere wirklichen Schwierigkeiten mit unseren Kindern und auch zu anderen Familienmitgliedern zu erzählen. Ursula hat eine beharrliche Gabe, das Wesentliche herauszufiltern und es gemeinsam mit den anderen lebendig zu erarbeiten. Dabei webt sie unbemerkt ihr Wissen mit ein und ich weiss gar nicht, wie ich zu meinen Lösungen gekommen bin: Sie waren einfach da, manchmal sofort und manchmal dauerte es seine Zeit, bis ich das Geschehene in unserer Familie als Lösung begriff. Ich bin meiner Freundin unendlich dankbar, dass sie mich vor zwei Jahren gefragt hat für die Mitfahrgelegenheit. Seitdem kenne ich wunderbare Frauen und eine Leiterin, die mit ihrer wertschätzenden Präsenz für uns da ist.“ Marion P. , 35J., Dipl.-Soz.-Arb., verh., 3 Kinder

„Mit großem Herzklopfen betrat ich vor einem Jahr um 20h den Gruppenraum . Nach unendlich langen Überlegungen hatte ich mich zur Eltern-Coaching-Gruppe bei Ursula Suhre angemeldet, weil es mit mir und meinem Sohn, so wirklich nicht mehr weiter gehen konnte. Ich glaube, ich erwartete ein Wunder! Und dann saßen dort sieben andere aufgeregte Frauen, von der ich eine noch vom PEKiP Kurs kannte, das war die erste Erleichterung. Und dann ging alles ganz schnell. Ursulas Stimme war warm, fast gütig. Sie nahm uns so, wie wir waren, mit dem , was jede von uns mitbrachte und machte uns Neugierig aufeinander. Den ersten Abend beendete sie mit dem Satz: Ihr habt nur dieses eine Leben, es läßt sich nicht aufsparen, ihr habt euch für die wertvolle Aufgabe entschieden, Kinder beim Wachsen zu begleiten, dann beginnt heute damit euch selbst und den anderen zu vertrauen. Dieser Satz hat sich tief bei mir eingegraben und ich begriff: Jetzt und hier werde ich mich öffnen, in der Hoffnung auf Veränderung. Viele Abende sind seitdem vergangen und was sich alles bei mir verändert hat ... ein Wunder! Das Wichtigste: Ich versorge mich selbst besser und das Verhältnis zu meinem Sohn hat sich wesentlich entspannt. Ich kann jedem nur sagen: NUR MUT, dann kommt das Wunder von ganz allein!“ Angelika Sch., 29J., Physiotherapeutin, alleinerz., 1 Kind

„Die Eltern-Coaching-Gruppe ist für mich ein fester Bestandteil zur Eigenreflektion. Nicht nur die Freundinnen, die ich dort gefunden habe, vor allem Ursulas geduldige, aber auch bestimmte Haltung, aus mir etwas zu machen, hat mich zu persönlichem und vor allem beruflicher Weiterentwicklung gebracht. Allein hätte es noch, ich weiß nicht wie lange, dauern können. Aber das Feedback der anderen und die Herausforderungen von Ursula haben mich angespornt und mich Wachsen lassen, auch wenn ich oft noch im Widerstand mit mir selbst war und es noch gar nicht kapierte. Längst reden wir nicht mehr nur über die Kinder, unsere Partnerschaft und unsere berufliche Entfaltung sind die Themen, die ich nur in diesem vertrauten Kreis wirklich ansprechen kann. Was haben wir schon miteinander gelacht, geweint und „gewütet“. Unglaublich, wie Ursula unsere Gefühle zulassen und auch wieder einfangen kann. Einfach nur toll, wenn man so eine Gelegenheit hat und das gebe ich nur zu gerne an die Eltern dieser Welt weiter.“ Constanze F. , 37J., Kinderärztin, verh., 2 Kinder

Diese Eltern-Coaching-Gruppen finden einmal im Monat statt über ein Semester und dann fortlaufend nach Bedarf. Die Gruppen sind auf 10 Teilnehmerinnen beschränkt und finden in Wunstorf bei Hannover und Wiesbaden statt. Sie werden geleitet von Dipl.-Soz.-Päd. Ursula Suhre. Nähere Informationen dazu unter [www.suhre-coaching.de](http://www.suhre-coaching.de)



Ursula Suhre, Jahrgang 63, Diplom-Sozialpädagogin

langjährige Fachbereichsleitung in der Erwachsenenbildung

Ausbildung als individualpsychologische Beraterin und VLI-Gestalt-Coach®

Seit mehr als 10 Jahren in eigener Praxis tätig

Schwerpunkte: Potentialentwicklung, Selbstführung, Supervision, Firmencoaching, Training von Softskills zur individuellen Anwendung auf allen Beziehungsebenen, als Führungskraft, Angestellter, Eltern, Frau und Mann.