

Eltern-Coaching in Kleingruppe

Ein vertraulicher Entwicklungs- und Unterstützungsraum für Eltern und Paare – wenn Alltag, Mental Load und widersprüchliche Erwartungen Sie dauerhaft belasten. Kein Perfektionsdruck – sondern tragfähige Entwicklung. Gemeinsam.

FÜR WEN ES GEDACHT IST

- **Eltern mitten im Alltag**, die funktionieren müssen – Beruf, Schule, Termine, alles gleichzeitig.
- **Eltern**, die wieder mehr Team sein möchten – statt Logistik und Diskussionen.
- **Eltern**, die als Paar wieder mehr Nähe, Verbundenheit und Lebendigkeit – auch erotisch – miteinander spüren wollen.
- **Eltern in Übergängen oder Krisen**: neue Lebensphase, Schulstart, Pubertät, Eskalationen, Sorgen.
- **Paare mit Kinderwunsch**, die sich bewusst vorbereiten möchten.

WAS ES BRINGT

- **Entlastung sofort**: Sorgen werden gemeinsam sortiert – Sie bleiben nicht allein und erhalten die Erfahrungen anderer Eltern.
- **Alltagsnahe Lösungen**: Grenzen, Medien, Schule, Geschwister, Übergänge – mit konkreten Impulsen.
- **Weniger Reibung im Elternpaar**: mehr Klarheit, weniger Vorwürfe, mehr Frieden – und wieder mehr Nähe.
- **Von alten Prägungen und Mustern Abschied nehmen**.
- **Mehr innere Ruhe**: statt Dauerstress wieder Sicherheit und Liebe im Handeln.
- **Gemeinschaft, die trägt**: Resonanz, Zugehörigkeit – die Gruppe kann zu einer Art «Grossfamilienersatz» werden.

WIE ES ABLÄUFT

- **Kleingruppe (3–6 Elternpaare)** – Vertraulichkeit & Verbindlichkeit.
- **Start mit echten Situationen** aus Ihrem Alltag.
- **Sortieren & entlasten** + konkrete nächste Schritte.
- **Training & Tools**: Reflexion, Rollenspiele, Selbstregulation.
- **Freiwilligkeit**: Niemand muss alles teilen.

WANN · WO · WIE TEUER

RHYTHMUS

Alle 14 Tage

ZEIT

Do, 15:10 Uhr

GRÖSSE

3–6 Elternpaare

PREIS

CHF 50.- / Person
CHF 100.- / Paar

ORT

Marktgasse 31, 3011 Bern

Transformation in Hybrid- oder Online-Gruppe im Verlauf – ebenso wie eine verminderte Frequenz – in gemeinsamer Absprache möglich.

Getragen sein statt Überforderung

Praktisch statt Theorie

Vertraulich & verbindlich

Gemeinschaft statt Vereinzelung

Passt das zu Ihrer Situation?

Ein unverbindliches Vorgespräch klärt, ob das Format für Sie stimmig ist. Melden Sie sich gerne per E-Mail oder Telefon – wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

LEITUNG

Dr. med. Matthias Siebmann ist Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie, zertifizierter Business Coach und Gruppenanalytiker in eigener Praxis in Bern. Seine Schwerpunkte sind Persönlichkeitstransformation, Burnoutprävention sowie Abhängigkeits-, Selbstwert- und Schuldkonflikte. Er ist Vater von zwei Kindern und Lehr- und Ausbildungstherapeut, Supervisor und Dozent. In bald 25 Jahren hat er weit mehr als 35'000 Stunden Beratungserfahrung gesammelt – davon über 10'000 Stunden in Gruppen.

Hinweis: Dies ist ein Coaching- und Entwicklungsraum. Er ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.