



**Glück und Freude sind lernbar –  
der Umgang mit Niederlagen auch**



#bindungs- und bedürfnisorientiert #Neue-Autorität #GFK #Best of Elternkurse  
#Sicherheit #Dazugehören #Gestalten #Eltern-Schatzkiste

# Glück und Freude sind lernbar - der Umgang mit Niederlagen auch

Auch  
als  
Online  
Input



Warum können sich manche Menschen scheinbar besser aus Niederlagen, Frust, Stress und Angriffen befreien als andere? Ist dies angeboren? Eine Charakterfrage? Veränderbar oder gar erlernbar? Du hörst eindruckliche Studien aus der Hirnforschung und wichtige Meilensteine in der Entwicklung von Kindern. Daraus leiten wir Ideen und Wege ab, wie ihr in der Familie das Glücksgefühl, die Resilienz und Selbststeuerung jedes Einzelnen stärken könnt.

circa 1,5 Stunden, 650 Franken, Beamer und Leinwand von Vorteil  
Maren Tromm, Einzel-, Paar-, und Familiencoach, eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin  
[hallo@marentromm.ch](mailto:hallo@marentromm.ch), 079 665 72 03, [www.elternschatzkiste.ch](http://www.elternschatzkiste.ch)

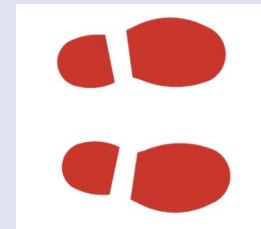
**Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein leerer Raum.**

**Und darin liegt unsere Freiheit.**



# Glück und Freude ist lernbar

Was ist Glück überhaupt?









# Glück ist ein Signal.

Glück entsteht im Jetzt, der Zukunft  
und der Vergangenheit.

Glück steckt an.

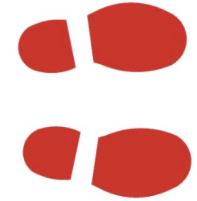
Glück kann man verschenken.

Glück ist ein gesellschaftliches  
Phänomen.



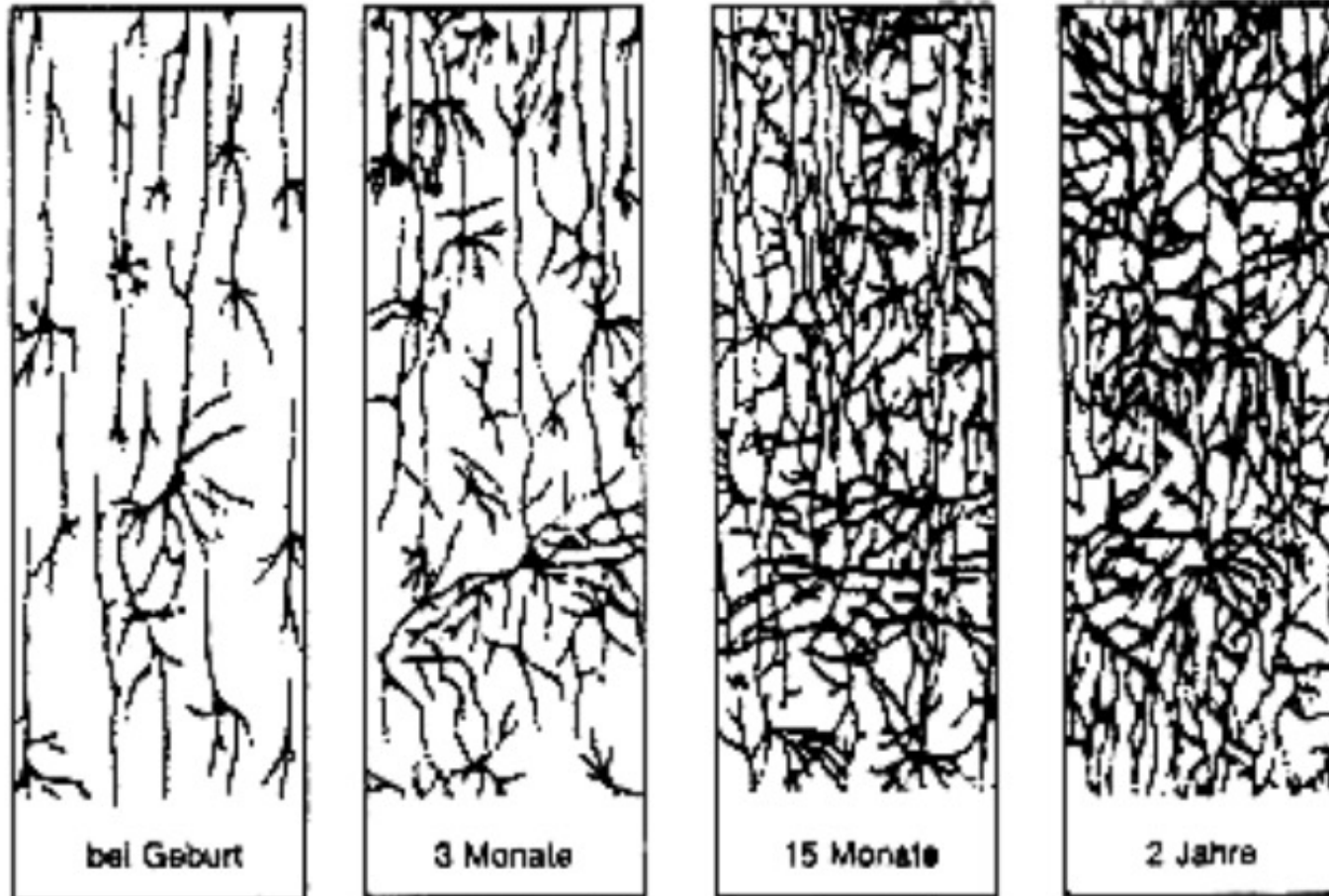


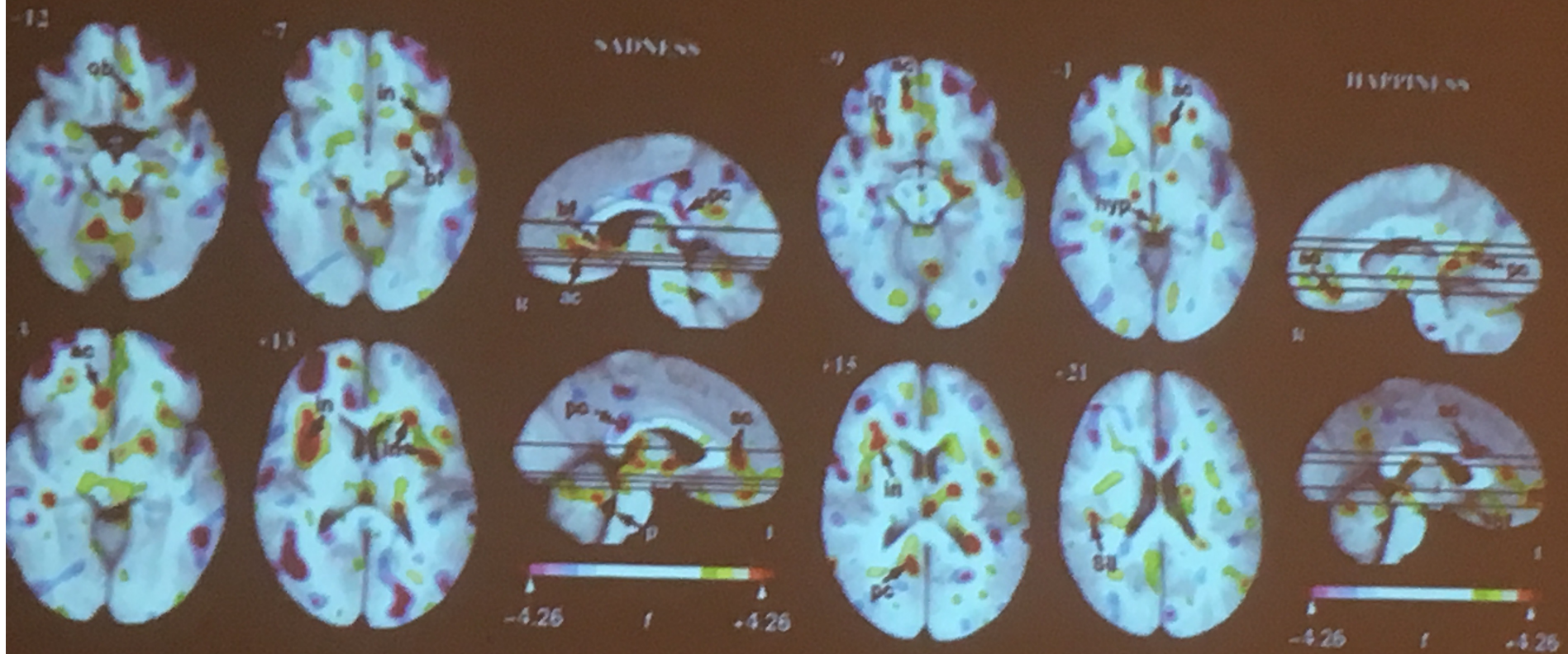
# Das sind die 5 Schritte des Vortrags



1. Was ist Glück und wo ist es im Menschen
2. **Das Gehirn – die Schaltzentrale**  
**Entwicklung der Selbst-, und Sozialkompetenz**
3. Grantig geboren?
  - Was tun, wenn Menschen schlechter mit Niederlagen umgehen können
  - Was macht (euch) glücklich
4. Praxistransfer und echte Erziehungshacks
5. Fragen, Antworten und eine Gutenachtgeschichte

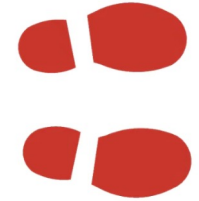
# Entwicklung





Damasio et al. 2000

# Das sind die 5 Schritte des Vortrags

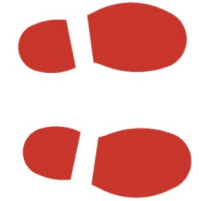


1. Was ist Glück und wo ist es im Menschen
2. Das Gehirn – die Schaltzentrale  
Entwicklung der Selbst-, und Sozialkompetenz
3. **Grantig geboren?**
  - **Was tun, wenn Menschen schlechter mit Niederlagen umgehen können**
  - **Was macht (euch) glücklich**
4. Praxistransfer und echte Erziehungshacks
5. Fragen, Antworten und eine Gutenachtgeschichte

# Grantig geboren?



# Das sind die 5 Schritte des Vortrags



1. Was ist Glück und wo ist es im Menschen
2. Das Gehirn – die Schaltzentrale  
Entwicklung der Selbst-, und Sozialkompetenz
3. Grantig geboren?
  - Was tun, wenn Menschen schlechter mit Niederlagen umgehen können
  - Was macht (euch) glücklich
4. **Praxistransfer und echte Erziehungshacks**
5. Fragen, Antworten und eine Gutenachtgeschichte

# Beschreiben statt bewerten





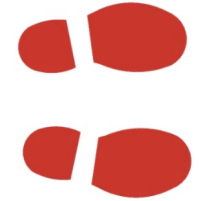
Was macht  
(dich)  
glücklich?



Verbindung ist Glück. Verstanden werden ist Glück. Sein dürfen auch.



# Das sind die 5 Schritte des Vortrags



1. Was ist Glück und wo ist es im Menschen
2. Das Gehirn – die Schaltzentrale  
Entwicklung der Selbst-, und Sozialkompetenz
3. Grantig geboren?
  - Was tun, wenn Menschen schlechter mit Niederlagen umgehen können
  - Was macht (euch) glücklich
4. Praxistransfer und echte Erziehungshacks
5. **Fragen, Antworten und eine Gutenachtgeschichte**

# Arbeitsweise

- Interaktiver Vortrag
- Theorie und Praxistransfer
- inkl. kurzer Filmsequenz
- inkl. kurzer Eigenreflexionssequenz
- inkl. Fragerunde und Gutenachtgeschichte
- inkl. Folgeangebot, wenn erwünscht
- Folien werden bei Bedarf zugesandt





# Über mich und meine Angebote



Einzel-, Paar-, und Familiencoach, eidg. Dipl. Psychosoziale Beraterin, zert.  
integrative Elternkursleiterin

# Maren Tromm - ElternSchatzkiste



- ✓ Mutter von zwei Kindern Jahrgang 2009 und 2011
- ✓ Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom
- ✓ dipl. integrative Erziehungsberaterin MK
- ✓ zert. STEP Elternkursleiterin
- ✓ Kursleiterin für beziehungsorientierte Erziehung für Teenager
- ✓ ImprovisationstheatertrainerIn
- ✓ Vorstandsmitglied der Elternrunde Baden/Wettingen
- ✓ Vorstandsmitglied und Leitung der Kommunikations- und Marketingkommission SGfB
- ✓ Mitglied des Referentenpools für Elternbildung im Kanton Zürich
- ✓ langjährige Berufs- und Führungserfahrung in der freien Wirtschaft (Hamburg, Frankfurt, Zürich)

## **Einige meine Ausbildungen:**

- ✓ Master in Bindungs- und bedürfnisorientierter Erziehung
- ✓ Diverse Weiterbildungen zu Neuen Autorität nach Haim Omer
- ✓ systemische Familientherapie
- ✓ Master in Transaktionsanalyse
- ✓ GFK (Gewaltfreie Kommunikation) nach Marshall Rosenberger
- ✓ NLP- Master



Maren Tromm



ELTERN-SCHATZKISTE



## Vorträge für Eltern und Fachpersonen

in Kitas, Kindergärten, Schulen,  
Familienzentren und z.B. Firmen  
beispielhafte Themen

- ✓ Warum Eltern laut und Kinder taub werden
- ✓ Grenzen und Konsequenzen
- ✓ Hört endlich auf zu streiten
- ✓ Halt mich fest – lass mich los
- ✓ Neue Autorität
- ✓ Pubertät

## Kompakter Best-of Elternselbstlernkurs

geführter Selbstlernvideokurs für Eltern  
und Fachpersonen, die nachhaltig  
Veränderung wünschen

Für Eltern und bald für Schulen

## Erziehungs-, Einzel-, Paar-, und Familienberatung

- ✓ im Familienzentrum Baden
- ✓ auf einem Spaziergang in der Natur
- ✓ Online via Zoom
- ✓ Am Telefon

## Podcast

Elternschokolade



Homepage

## Newsletter

## Maren Tromm

eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin  
integrative, systemische Erziehungsberaterin  
Expertin für Erziehung, Beziehung  
Selbstwert und Familienleben

079 665 72 03

hallo@marentromm.ch

www.elternschatzkiste.ch

# Meine aktuellen Impulsreferate

Auch  
als  
Online  
Input



**Umgang mit  
starken Gefühlen**

Maren Tromm  
ELTERN-SCHATZKISTE



**Der Umgang mit Frust  
und Niederlagen ist  
lernbar - Glück auch**

Maren Tromm  
ELTERN-SCHATZKISTE



**Warum Eltern laut  
und Kinder taub  
werden**

Maren Tromm  
ELTERN-SCHATZKISTE



**Grenzen und  
Konsequenzen**

Maren Tromm  
ELTERN-SCHATZKISTE



**Hört endlich auf  
zu streiten!**

Maren Tromm  
ELTERN-SCHATZKISTE



**Pubertät ist, wenn  
Eltern und Schule  
mühsam werden**

Maren Tromm  
ELTERN-SCHATZKISTE



**Stärke statt Macht  
Neue Autorität**

Maren Tromm  
ELTERN-SCHATZKISTE



**Gelassen die  
Wackelzahn-  
pubertät meistern**

Maren Tromm  
ELTERN-SCHATZKISTE

# Kompakter, geführter Selbstlernkurs: Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress

Stell dir vor, dein Kind reagiert schwierig und du bleibst ruhig und gelassen. Weil du besser verstehst, was du und dein Kind brauchen und du Strategien dafür hast. In 6 Schritten lernst du das beste Wissen aus diversen Elternkursen, der Neuen Autorität und der bedürfnisorientierten Erziehung kennen und anwenden. Der begleitete Selbstlernkurs nimmt dich an die Hand und gibt dir jede Menge Wissen und konkrete Tipps wie du gelassen bleibst, Grenzen setzt und wie du Streitigkeiten friedlich löst.

- 4 ausführliche Theorievideos
- 4 Arbeitshefte als pdf zum Download
- 8 Kurzvideos mit Rollenspielen und Anleitungen, wie du es anders machen kannst.
- BONUS: Zwei Live-Gruppenabende per Videokonferenz, in denen ich live Fragen beantworte. (freiwillig)
- Alle Aufzeichnungen und Unterlagen, stehen dir wann und wo du willst für ein Jahr zur Verfügung. Auch nach dem Kurs.
- Humorvoll aufbereitetes Expertenwissen aus den neuesten Erkenntnissen und seit Jahren bewährten Elternkursen.



Kosten: 190 Franken pro Familie

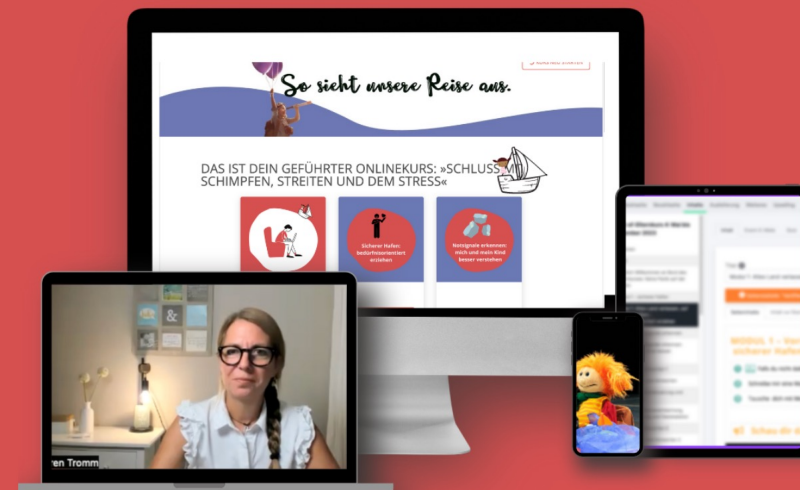


# Begleiteter Best-of-Elternkurs mit Tiefgang

## Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress

Stell dir vor, dein Kind reagiert schwierig und du bleibst ruhig und gelassen. Weil du besser verstehst, was du und dein Kind brauchen und du Strategien dafür hast. In 12 Schritten lernst du das beste Wissen aus diversen Elternkursen, der Neuen Autorität und der bedürfnisorientierten Erziehung kennen und anwenden. Ich nehme dich 5 Monate an die Hand und gebe dir jede Menge Wissen und konkrete Tipps wie du gelassen bleibst, Grenzen setzt, wie du Streitigkeiten friedlich löst und vieles mehr.

- 5 Monate meine persönliche Begleitung
- 8 interaktive und sinnvoll aufeinander aufgebaute Videomodule, in denen du Schritt für Schritt lernst, wie du dich und deine Kinder gelassen und sicher durch den Hindernisparcours des Lebens manövrierst.
- 4 Stopps, in denen ich all deine Fragen beantworte. (Video – Gruppencoachings)
- Alle Aufzeichnungen und Unterlagen, stehen dir wann und wo du willst zur Verfügung. Auch nach dem Kurs.
- Humorvoll aufbereitetes Expertenwissen aus den neuesten Erkenntnissen und seit Jahren bewährten Elternkursen.
- Orientierung und Halt für deinen Alltag.
- Eine coole Community aus anderen Eltern, damit du dich ab sofort nicht mehr wie ein alleingelassener Alien fühlst.



# Newsletter



Was denkst und tust du, wenn dein Kind «aus dem nichts» tobt, schreit oder haut?

Neulich fragte mich eine Klientin, was sie in folgendem Falle tun sollte.

Es ist morgens und höchste Zeit aus dem Haus zu gehen. Ihr Sohn (12) sucht seine Sporthose und motzt. Im Vorbeigehen haut er seine Schwester (8), die bis dahin noch recht gut drauf war. Sofort schreit sie los: «Du dummes ....., ich H A S S E dich!» Meine Klientin, die zufällig in der Mitte der Beiden stand, bekommt im Eifer des Gefechtes auch einen «Schlag» ab. Ohnehin schon genervt von dem Theater war das zu viel für sie. Sie schreit: «Geht's eigentlich noch? Wie oft habe ich dir schon gesagt: Organisier dich besser und lass deine Schwester in Ruhe! Wir hauen und schreien nicht!!! Hast du das gehört???? Immer dasselbe mit dir!!!»

Darf ich einen Vergleich anstellen? Einen Szenenwechsel anfügen? Stell dir vor: Du bittest eine Freundin dich zum Bahnhof zu fahren. Es ist wichtig, dass du diesen Zug erwischst. Ihr fahrt rechtzeitig los. Findest du. Doch es staut. Noch 4 Minuten bis der Zug abfährt. Ihr seid noch immer im Auto. Hand aufs Herz, was würdest du dir in dem Moment von deiner Freundin wünschen? Dass sie dich anneckert und dir sagt, dass du dein Zeitmanagement nie im Griff hast? Dass sie dir das schon 1.000

# Podcast

# Podcast  
für Eltern &  
Fachpersonen

STEP



## ElternSchokolade



- 18 JAHRE HALTBAR -  
EIN ELTERNRATGEBER MIT ÜBERRASCHENDER WIRKUNG

## ElternSchokolade

Nicole Huser, Musiktherapeutin und Maren Tromm, dipl. psychosoziale Beraterin von der ElternSchatzKiste beleuchten eure Elternfragen mit dem mehrfach ausgezeichneten Elternprogramm STEP - dem Systematischen Training für Eltern und Pädagogen. Den kostenlosen Podcast findest du auf allen gängigen Streamingdiensten wie Spotify, Apple Music, Anchor und Co.. Du brauchst dich nirgends anmelden oder registrieren. Einfach «Podcast **ElternSchokolade**» in einer Suchmaschine eingeben und schon kannst du gratis zuhören. Freu Dich auf 100 Ideen, Antworten und neue Perspektiven für mehr Gelassenheit und Freude im Umgang mit Kindern.

Wenn du eine Frage für das Expertenteam hast, schreib an  
**elternschokolade@gmail.com.**

«Ein Elternratgeber mit überraschender Wirkung.»

# Weitere Informationen zu mir....

...finden Sie auf meiner Homepage unter  
[www.marentromm.ch](http://www.marentromm.ch).

Gerne können Sie mir auch ein Mail schreiben auf  
[hallo@marentromm.ch](mailto:hallo@marentromm.ch) oder mich anrufen: 079 665 72 03.

Ich freue mich auf Sie und Ihr Anliegen.

*Maren Tromm*





**GLÜCKLICH SEIN IST EIN ZIEL!**



Vielen Dank für ihre  
Aufmerksamkeit.