



# CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.

# Schulungskurs für Mütter

## - Netzwerken & Unterstützungssysteme-

# Ziele des Workshops

---



- ✓ Verständnis zu Aufbau und Bedeutung von Netzwerken
- ✓ Erkennen von eigenen Unterstützungsquellen
- ✓ Netzwerken aktiv gestalten
- ✓ Förderung von Austausch unter Müttern/Familien

# Was ist ein Netzwerk?

---

- Gruppe von Menschen, die Informationen, Hilfe oder Unterstützung geben können
- Familie, Freunde, Nachbarn, Kolleginnen etc.

# Warum ist Netzwerken wichtig?

---

- Entlastung im Alltag
- Emotionale Unterstützung
- Zugang zu Informationen, Chancen und Ressourcen

# Formen von Unterstützungssystemen

---

## Informell

Familie  
Freunde  
Nachbarn

## Formell

Beratungs-  
stellen  
  
Vereine  
  
Bildungs-  
einrichtungen

# Übung: Mein Unterstützungsnetz

---

- „Wer unterstützt mich emotional?“
- „Wer hilft mir im Alltag?“
- „Wer stärkt mein Selbstbewusstsein?“

# Barrieren beim Netzwerken

---



Schüchternheit

Sprachbarrieren

Zeitmangel

Fehlende  
Information

# Strategien beim Netzwerken

---

Aktiv auf andere  
zugehen

Angebote vor  
Ort nutzen

Online-Gruppen

Social Media

# Austausch in Gruppen

---

- „Was funktioniert für Dich?“
- „Welche Unterstützung brauchst Du noch?“
- „Welche Unterstützung kannst Du für andere anbieten?“

# Tipps für den Alltag

---

- Netzwerk pflegen (auch kleine Gesten)
- Hilfe annehmen lernen
- Eigene Grenzen kommunizieren

# Abschluss

---

- Was nehme ich heute mit?
- Was möchte ich umsetzen oder verändern?

DANKE!