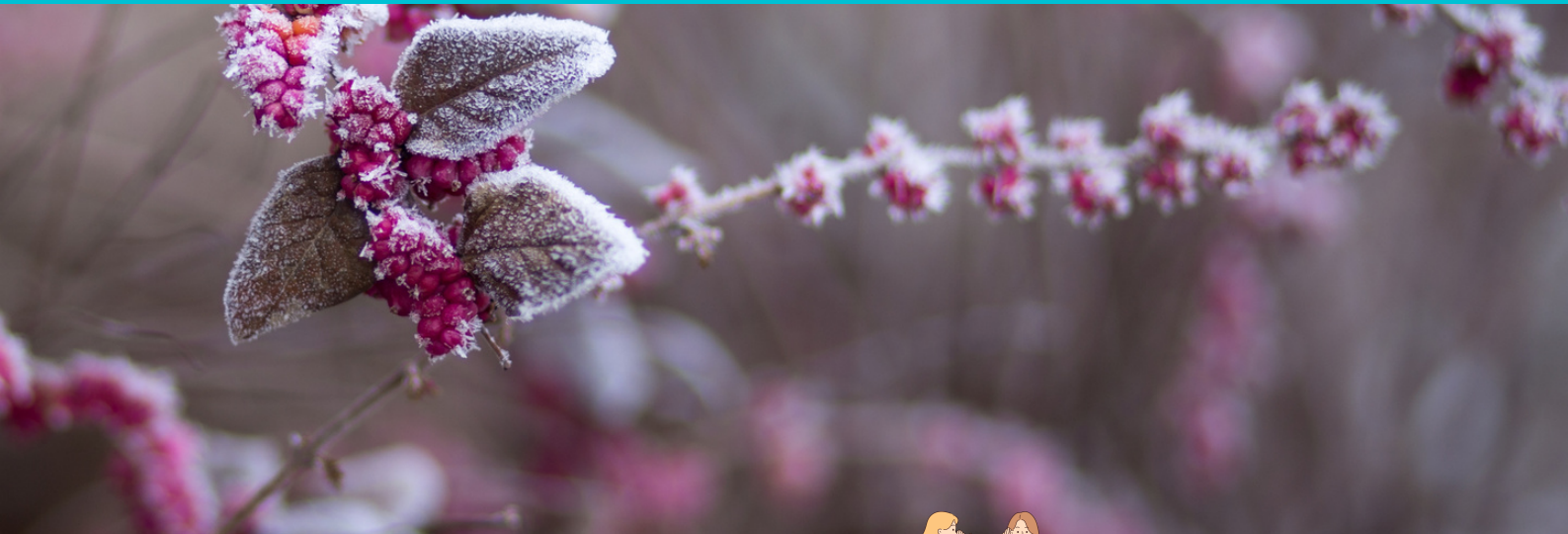


FAMILIENBÜRO



Die kommenden Vorträge im Rahmen des Lebensphasen-Parcours

DON'T FORGET

Demenz - oder einfach nur tüddelig?

Ihnen fällt auf, dass Sie oder eine Ihnen angehörige Person sich mehr und mehr aus dem sozialen Umfeld zurückzieht? Sie oder die Person haben immer wieder Schwierigkeiten im Bewältigen der alltäglichen Aufgaben, haben Gedächtnisstörungen, sind immer wieder orientierungslos in Bezug auf Zeit oder Ort?

Lernen Sie im Gespräch mit Nina Hinrichsen am **17.01.2024** die Warnsignale kennen, die auf eine Demenz hindeuten könnten, was in so einem Fall die nächsten Schritte wären sowie wie Sie es ansprechen könnten u.v.m.

Mehr zu dieser Online-Veranstaltung und die Möglichkeit, sich zu registrieren, finden Sie [hier](#)

Einsam - in Mitten von Menschen



"Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen."

Entgegen der Annahme, dass Einsamkeit ein Phänomen des Alters ist, stellt man in Deutschland fest, dass es auch viele junge Menschen betrifft. Es ist ein wichtiges Thema in und für unsere Gesellschaft. Aus dem Grund entwickelt das Bundesgesundheitsministerium eine "Strategie gegen die Einsamkeit". Hierzu wurde das Kompetenznetzwerk Einsamkeit (KNE) gebeten, Forschungen durchzuführen.

Am **21.02.2024** werden wir im Online-Gespräch mit Axel Weber vom KNE u.a. erfahren, was der Unterschied zwischen Einsam und Alleine ist, wohin man sich wenden kann, wenn man das Gefühl von Einsamkeit hat und vieles mehr.

Mehr zu dieser Online-Veranstaltung und die Möglichkeit, sich zu registrieren, finden Sie [hier](#)

Kommunikations-Happen

Bald ist wieder die Zeit der Familienfeste, da könnte Ihnen dieser Kommunikations-Happen gerade recht kommen. ;-)

Wie viele Ohren haben Sie eigentlich? Zwei? Hmm... ja, an Ihrem Kopf sind zwei Ohren zu sehen. Und wie viele Mäuler haben Sie? Einen! Okay...

Friedemann Schulz von Thun hat das, was ich finde, erhellende **4-Ohren & 4-Schnäbel-Modell** erfunden, was uns helfen kann, die Menschen, die mit uns sprechen, richtig zu verstehen.

Ein Beispiel - Sie sind Weihnachten bei Ihren Eltern eingeladen, Ihre Mutter/Ihr Vater hat wie gewohnt das Weihnachtsessen zubereitet und es geht ans Essen. Nach den ersten Bissen stellen Sie fest, dass etwas anders ist als sonst und fragen: "Hast du das Essen diesmal anders gewürzt?"

Diese Frage könnte dem *Sachebenen-Schnabel* entsprechend bedeuten "Das Essen schmeckt anders als sonst."

Aus dem *Selbstoffenbarungs-Schnabel* bedeutet es "Das Essen ist schlechter/besser als sonst."

Der *Beziehungs-Schnabel* meint damit, "Ich möchte dir ehrliches Feedback geben" und der *Appell-Schnabel* sagt "Bitte würze dieses Essen immer/nie wieder so!"

Die 4 Ohren Ihrer Mutter/Ihres Vaters hören optimaler Weise mit dem *Sach-Ohr* "Das Essen schmeckt anders als sonst."

Wahrscheinlicher ist jedoch, dass er/sie mit dem *Selbstoffenbarungs-Ohr* hört, sie seien enttäuscht/begeistert oder mit dem *Beziehungs-Ohr*, "Du kannst nicht/prima kochen."

Vielleicht ist bei dem Stress in der Zeit nur das *Apell-Ohr* auf Empfang und hört im negativen Fall nur "Bitte keine Experimente! Ich wünsche es mir so, wie es immer war."

Wenn Ihnen diese 4 Ebenen bewusst sind, lassen sich einige an ungewollten Diskussionen und Verletzungen vermeiden ... und zwar nicht nur an Weihnachten und auch nicht nur in der Familie. ;-)



Der nächste **Eltern-Lunch-Break** findet am **13. Dezember** in der Mensa statt. Mehr dazu [hier](#)

SAVE THE DATE

Thema Demenz - 17.01.2024 10-11 Uhr
Thema Einsamkeit - 21.02.2024 10-11 Uhr

Gibt es weitere lebensphasen-basierte Themen, die Sie interessieren?

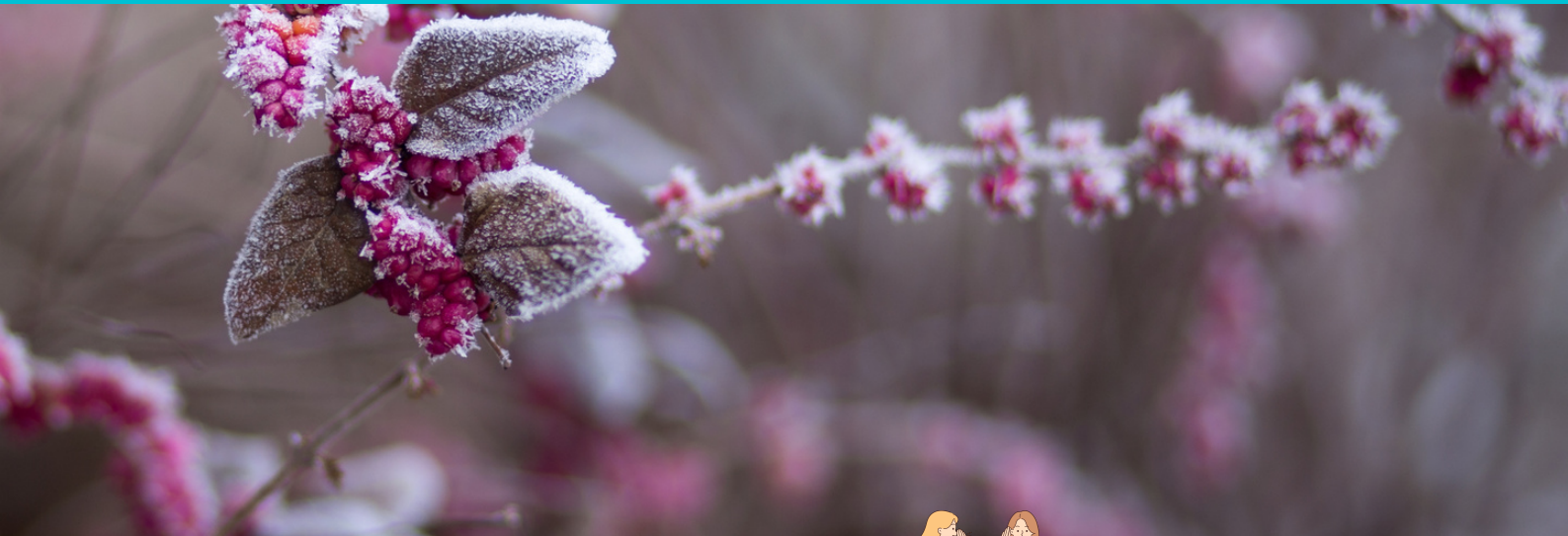
Lassen Sie es mich gerne wissen!



"Das, was ich weiß, von dem ich aber nicht weiß, dass ich es weiß, beeinflusst mich mehr, als ich weiß."
(Milton H. Erickson)

[SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMILIENBÜROS](#)

FAMILIENBÜRO



The upcoming lectures as part of the life-phase course

DON'T FORGET

Dementia – or just doddy?

Have you noticed that you or a person close to you are withdrawing more and more from your social environment? Do you or the person repeatedly have difficulties coping with everyday tasks, have memory problems, are repeatedly disoriented in terms of time or place?

Join Nina Hinrichsen on **17.01.2024** to learn about the warning signs that could indicate dementia, what the next steps would be in such a case, how you could address it and much more. You can find out more about this online event and register [here](#) (in German only)

Lonely – in the midst of people



"Loneliness is a subjective feeling in which one's own social relationships do not correspond to personal wishes and needs."

Contrary to the assumption that loneliness is a phenomenon of old age, in Germany we are seeing that it also affects many young people. It is an important issue in and for our society. For this reason, the Federal Ministry of Society is developing a "strategy against loneliness". To this end, the Loneliness Competence Network (KNE) was asked to carry out research.

In an online discussion with Axel Weber from KNE on **21.02.2024**, we will find out, among other things, what the difference is between lonely and alone, where to turn if you feel lonely and much more. You can find out more about this online event and register [here](#) (in German only)

Communication-Snack



It will soon be time for family celebrations again, so this communication snack might be just what you need ;-)

How many ears do you actually have? Two? Hmm... yes, there are two ears on your head. And how many mouths do you have? One! Okay...

Friedemann Schulz von Thun invented what I think is the illuminating **4-Ears & 4-Beaks model**, which can help us to correctly understand the people who speak to us.

An example - you are invited to your parents' house for Christmas, your mother/father has prepared Christmas dinner as usual and it's time to eat. After the first few bites, you notice that something is different than usual and ask: "Did you season the food differently this time?"

This question could mean "The food tastes different than usual", according to the *factual level beak*.

From the *self-revelation beak*, it means "The food is worse/better than usual."

The *relationship beak* means "I want to give you honest feedback" and the *appeal beak* says "Please always/never season this food like this again!"

Your mother's/father's 4 ears are ideally hearing with the *factual ear* "The food tastes different than usual."

However, it is more likely that he/she hears with the *self-revelation ear* that they are disappointed/enthusiastic or with the *relationship ear*, "You can't/are great at cooking."

Perhaps only the *appeal ear* is on reception due to the stress at the time and, in the negative case, only hears "Please don't experiment! I want it to be the way it has always been."

If you are aware of these 4 levels, you can avoid some unwanted discussions and hurt feelings ... and not just at Christmas and not just within the family. ;-)



The next **Parents' Lunch Break** will take place on **December 13th** in the Mensa. More information [here](#)

SAVE THE DATE

Topic Dementia – 17.01.2024 10–11 am
Topic Loneliness – 21.02.2024 10–11 am

Are there any other life-phase-based topics that interest you? Please let me know!



"What I know, but don't know that I know, influences me more than I know."
(Milton H.Erickson)

[PLEASE ALSO HAVE A LOOK AT THE PAGE OF THE FAMILY OFFICE](#)