

# Wirksame Grenzen, liebende Klarheit

## Kurse für Deine Familie

[Deine Coachin](#)

[Heart-Based Center](#)

[Kontakt](#)

“Wir waren vorher in Beratung. Hat nichts gebracht. Aber das hier, das war so wunderbar konkret. **Ich kann es anwenden und vor allem: Es funktioniert!**“

### Kursteilnehmerin

Elternkurs bei Andrea Mills

## Herausforderungen im Familienalltag

Finde bei uns Klarheit, Halt und liebevolle Wirksamkeit – ob Dein Kind gerade die Wutphase durchlebt oder sich Dein Teenager plötzlich „anders“ wird.

Kursleiterin Andrea Mills über eine typische Situation zuhause:

## Kursangebot für Eltern



### Kursangebot für Eltern von Kindern zwischen 2 und 5 Jahren

Wenn Stimmungskrisen und Machtkämpfe keine Feiertage kennen – hol dir deinen Werkzeug-Koffer für liebevolles Grenzenziehen und Klarheit.

[Mehr erfahren](#)



### Elternkurs für Mütter (Jugendliche, 9–14 Jahre)

Für Mütter, die versuchen, wirksame Grenzen zu setzen, ohne Kontrolle zu verlieren – hier findest Du Wege aus den täglichen Streitfallen.

[Mehr erfahren](#)



### Elternkurs für Väter (Jugendliche, 9–14 Jahre)

Auch Väter brauchen sicheren Halt und fühlbare Klarheit – hier geht es darum, souverän Grenzen zu setzen und echte Verbindung zu leben.

[Mehr erfahren](#)

## Andrea Mills

### Diplompsychologin

- Diplompsychologin, systemische Familientherapeutin (SG), lizenzierte Marte Meo Supervisorin
- Langjährige Erfahrung in der ambulanten Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Langjährige Erfahrung in der aufsuchenden Familientherapie (hier auch Abklärungen von Kindeswohlgefährdungen, Begleitung von Rückführungen, Pflegeelternsupervision)
- Aktuell: Mütterkurse, Erziehungsberatung, Familien-, Paar- und Einzelberatung, Supervision in Organisationen im sozialen Bereich, Marte Meo Fortbildungen

**Mein Motto:** Eine hohe Professionalität und ein fundiertes diagnostisches und therapeutisches Wissen sind die beste Grundlage für eine achtsame Begleitung, die von Herzen kommt.



## Häufig gestellte Fragen

Für wen sind die Elternkurse geeignet?

Die Kurse sind für Eltern gedacht, die ihre Erziehung liebevoll, humorvoll und wirksam gestalten wollen – etwa im Umgang mit innerfamiliären Machtkämpfen oder in Phasen, in denen Grenzen schwierig durchsetzbar sind. Der jeweilige Fokus (Mütter von Jugendlichen, Väter von Jugendlichen, Eltern von 2- bis 5-Jährigen) wird auf den einzelnen Kursseiten ausführlich beschrieben.

Wo finden die Kurse statt und wie viele Teilnehmende sind es?

Alle Elternkurse finden im Heart-Based Center an der Güterstrasse 86 in Basel statt. Die Gruppengrösse ist eher klein gehalten (individuell pro Kurs) – damit es persönlich und wirksam bleibt.

Wer leitet die Kurse?

Expert:innen mit Herz und Erfahrung stehen hinter dem, was vermittelt wird: Diplompsychologin Andrea Mills leitet die Kurse für Eltern – mit Fokus auf systemische Familientherapie, Marte Meo (Methode zur Entwicklungsunterstützung und Beratung) und langjähriger Erfahrung in Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Was kostet mich die Teilnahme?

Alle Kurse haben eigene Preise – schau dafür am besten direkt auf den jeweiligen Seiten. Die Kursgebühr ist inklusive und versteht sich für die Serie der mehrstündigen Termine vor Ort.

Muss ich mich anmelden oder gibt es eine maximale Teilnehmerzahl?

Ja, Du musst Dich anmelden. Die Plätze sind limitiert, um sicherzustellen, dass alle genug Raum bekommen. Was passiert, wenn ich mich angemeldet habe, dann aber doch nicht teilnehmen kann?

Falls Du verhindert bist, ruf uns gerne an. Gemeinsam finden wir eine Lösung.

Gibt es eine Mischung aus Theorie und Praxis?

Definitiv. Es geht ums „Tun“ und nicht nur ums Zuhören: Du lernst konkrete Methoden, um sie gleich im Alltag umzusetzen – mit Humor, Klarheit und Verbindung. Genauere Inhalte findest Du auf den jeweiligen Kursseiten. Wie schnell sehe ich Wirkung im Familienalltag?

Viele Eltern berichten schon nach dem 2. Kurstag von wesentlichen Veränderungen.

Die Erfahrung zeigt: Alle, die kontinuierlich und aktiv umsetzen, was der Kurs ihnen anbietet, können am Ende des Kurses davon berichten, dass sie raus sind aus festgefahrenen Diskussionen. Sie kennen liebevollere,

klarere Wege, die die Beziehung und wichtige Grenzen stabilisieren. Mit viel Humor, Klarheit und schlussendlich weniger Stress.

## **Wir freuen uns auf Sie.**

Rufen Sie an, schreiben Sie eine E-Mail oder kommen Sie vorbei:

[Anrufen 061 555 11 11](tel:0615551111)

[E-Mail senden](#)

### **Heart-Based Center Basel**

Elternkurs

Güterstrasse 86

4053 Basel, Schweiz