

Mindful Parenting

Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Eltern




1

Wurde an der Universität Amsterdam für Eltern entwickelt, deren Kinder von ADHS/ASS betroffen sind.

Heute Angebote auch für «durchschnittsbelastete» Eltern.

2



3

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- **absichtsvoll ist.**
- **sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht** (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft).
- **nicht wertend ist.**

Jon Kabat-Zinn

4


Lernen, schwierige Gefühle und Gedanken zu erkennen und auszuhalten, ohne automatisch darauf zu reagieren.

Mit dem Stress sein, innerlich Raum schaffen, damit dann bewusst und angemessen auf eine Situation reagiert werden kann.

5

Vom Aktions- in den Seinsmodus:

Haben Sie schon einmal eine **To-be-Liste** erstellt?

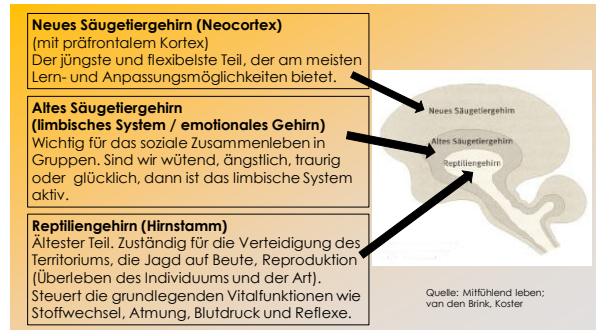


6

Wenn wir Stress erleben...

- Automatische Reaktionsmuster, die entwicklungsgeschichtlich fest in uns verankert sind.
- Kampf – Flucht – Erstarren.
- Hirn nimmt bei der Verarbeitung «eine Abkürzung».

7



8

Achtsamkeit im Elternalltag kann uns helfen:

- mit uns selbst in Kontakt zu kommen und zu bleiben.
- Anzeichen von Stress früher zu erkennen.
- Muster und Konditionierungen zu erkennen.
- weniger automatisch auf schwierige Situationen zu reagieren.
- mit schwierigen Gefühlen und Gedanken besser umgehen zu können.
- Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge zu entwickeln.

9

Der Drei-Minuten-Atemraum



... ist eine Übung, um automatisch ablaufende Emotions- und Gedankenmuster zu unterbrechen.

10

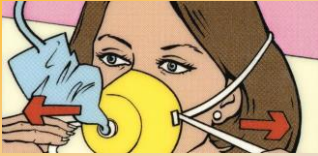
Was zeichnet Mindful Parenting aus?



11

12

Betonung der **Selbstfürsorge**:



**Was brauche ich jetzt
als Mutter/Vater?**

13



14

Schulung des «Anfängergeistes»

Oft nehmen wir bei unseren Kindern nur noch das wahr, was wir erwarten. Dies schränkt uns selbst in der Wahrnehmung und unsere Kinder in ihrer Entwicklung ein. In belasteten Beziehungen ist dies oft besonders ausgeprägt.

15

Anfängergeist bedeutet

- ☞ Alles auf die Seite legen, was wir über unser Kind zu wissen glauben.
- ☞ Unser Kind betrachten, als ob wir noch nie ein solches Wesen gesehen hätten.
- ☞ Nicht wissen, sondern uns überraschen lassen.

16

Elternspezifische Themen wie:

- ☞ **Muster und Schemata** in der Erziehung
- ☞ Lernen, in Stresssituationen **nicht automatisch zu reagieren**
- ☞ **Konflikte** mit Kindern/PartnerIn
- ☞ **Liebe und Grenzen** in der Beziehung

17

- Lernen in der Gruppe.



- Geteiltes Eltern-Sein
→ verbindende Menschlichkeit.
- Alle Eltern kommen immer wieder an ihre Grenzen.

18

Mindful Parenting

- 8 Wochen Kursdauer & follow-up.
- Körperwahrnehmungsübungen, Meditationen, Austausch.
- Stark erfahrungsorientiert. Übungen, die auf den Elternalltag abzielen und direkt angewendet werden können.
- Theoretische Informationen zu Stress und Stressbewältigung.

19



20

Fragen und Austausch

21

„There ist no single effort more radical in its potential for saving the world than a transformation of the way we raise our children“

Marianne Williamson

„ Es gibt nichts das mehr Potential hat die Welt zu retten als die Transformation der Art und Weise wie wir unsere Kinder aufziehen“

22