

Mindful Parenting

Achtsamkeit, Stressbewältigung
und Selbstfürsorge für Eltern



 hiersein.ch
ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE

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

Heute Angebote auch für
«durchschnittsbelastete» Eltern.

Die selben Grundelemente wie MBSR:

Durch Innehalten und verschiedene
Meditationen lernen, **auch
schwierigen Erfahrungen mit mehr
Gelassenheit, Akzeptanz und
Klarheit zu begegnen und bewusst
im Moment zu leben.**

Was zeichnet
Mindful Parenting
aus?

Betonung der **Selbstfürsorge**:

Was brauche ich jetzt
als Mutter/Vater?

Vermittlung von Wissen und Techniken,
damit Mütter und Väter **auch in**
herausfordernden Familiensituationen

- **stabil und handlungsfähig** bleiben
- **angemessen reagieren** können
- **weniger in belastende Muster** fallen
- **für sich und ihre Kinder da sein** können

Selbstmitgefühl

versus

Selbstmitleid

- Tröstet uns
- Stärkt uns
- Öffnet uns
- Verbindet uns mit uns, dem Gegenüber und der Welt
- Macht uns wieder handlungsfähig
- Akzeptanz der eigenen Unvollkommenheit
- Ausschüttung von Oxytocin

- Schwächt uns
- Wir erleben uns als Opfer
- Trennt uns von uns, dem Gegenüber und der Welt
- Wir verharren im Leid

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 der Entwicklung ein.

In belasteten Beziehungen ist dies oft besonders ausgeprägt.

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.

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

- Lernen in der Gruppe
- Geteiltes Eltern-Sein
→ verbindende Menschlichkeit
- 16 statt 8 Wochen Kursdauer
(nach 8. Kurstag gibt es 8 Wochen Pause,
dann folgt ein weiterer Kurstermin)

Austausch / Diskussion

Walter Weibel

MBSR-/Mindful Parenting-Lehrer

Weitere Informationen zu

Mindful Parenting

finden Sie unter

www.hiersein.ch

„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