

### Der Kurs findet in Winterthur statt und beinhaltet:

- ◆ ein persönliches Vorgespräch
- ◆ acht Gruppensitzungen zu 2¼ Std., in der Regel wöchentlich
- ◆ eine Nachfolgesitzung acht Wochen nach dem Kurs
- ◆ Kursunterlagen und Audio-Anleitungen für die Meditationen
- ◆ **regelmässiges Üben zu Hause während 30-40 Minuten pro Tag**

### Kursleitung



#### Regula Keller

- ◆ Mindful Parenting Lehrerin
- ◆ MBCL Lehrerin (Mindfulness-Based Compassionate Living), Mitfühlend Leben
- ◆ MBSR Lehrerin
- ◆ Dipl. Psychologin, Psychiatrie Pflegefachfrau
- ◆ Mitglied im MBSR-Verband Schweiz

### Kontakt und weitere Informationen

Informationen bezüglich: Kosten, Daten und Kursraum finden Sie im Internet.

[www.mbsr-winterthur.ch](http://www.mbsr-winterthur.ch)

[info@mbsr-winterthur.ch](mailto:info@mbsr-winterthur.ch)

044 400 07 14 / 079 564 81 13

# Mindful Parenting

## Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Eltern

Kinder zu erziehen ist eine der anstrengendsten und verantwortungsvollsten Aufgaben im Leben, und doch gehen Eltern dieser Aufgabe mit Liebe, Freude, Stolz und einem Gefühl der Erfüllung nach. Dennoch kommen Eltern, trotz aller Liebe, immer wieder an ihre Grenzen – denn auch sie sind nur Menschen!

- ◆ Waren Sie als Mutter oder Vater schon einmal derart ausser sich, dass Sie dachten: «so wollte ich nie werden ..., ich bin keine gute Mutter oder kein guter Vater»?
- ◆ Sind Sie öfters total erschöpft und denken: «Ich kann nicht mehr»?
- ◆ Bringen Ihre Kinder Sie immer wieder an Ihre Grenzen oder darüber hinaus?
- ◆ Kommt es vor, dass Sie manchmal ein schlechtes Gewissen haben, bezüglich Ihrer Gedanken und Gefühle gegenüber Ihren Kindern?
- ◆ Möchten Sie sich selbst, Ihren Kindern und Partner/in mit mehr Achtsamkeit, Gelassenheit, Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen?

Dann könnte der 8-Wochen Kurs «Mindful Parenting» hilfreich für Sie sein!

Er eignet sich für alle Erwachsenen, die mit Kindern zusammenleben oder beruflich viel Kontakt mit Kindern haben (z.B. Eltern, Grosseltern, Pflege-, Tageseltern).

*Wir üben uns nicht in Selbstmitgefühl damit es uns besser geht,  
sondern weil es uns immer wieder schlecht gehen wird.*

*Alles was Eltern für sich tun - tun Sie auch für Ihre Kinder.*



## Was ist Mindful Parenting?

Der 8-Wochen Kurs «Mindful Parenting» (Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern) wurde von Prof. Susan Bögels an der Universität Amsterdam entwickelt. Er basiert auf den nachweislich wirksamen Achtsamkeitstrainings von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Im Zentrum des Kurses steht das Training der Achtsamkeit. Unter Achtsamkeit versteht man ein klares, nicht-wertendes Gewahrsein. Es ermöglicht uns, alle Erfahrungen, ob angenehm oder unangenehm (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, usw.), mit einer interessierten, freundlichen Haltung wahrzunehmen und zu akzeptieren — ohne reflexartig darauf zu reagieren.

Im Zusammenhang mit dem Elternsein bedeutet dies beispielsweise: immer wieder von neuem die Einzigartigkeit Ihrer Kinder zu sehen, angenehme Momente (mit ihnen) bewusst zu genießen und unangenehme Momente mit mehr innerer Ruhe als vorübergehend zu akzeptieren. Der freundlich Umgang mit sich und den eigenen Ansprüchen gehört dabei genauso dazu, wie gut für sich selber zu sorgen.

## Wie sich Achtsamkeit im Stress auswirkt

Unter Stress übernehmen häufig automatische Muster die Kontrolle. Sie lassen uns Dinge sagen und tun, die wir selber nicht gut finden, was oft Schuldgefühle auslöst. Beides verstärkt den vorhandenen Stress unnötig. Dazu kommt: je stärker wir emotional mit jemandem verbunden sind (Kinder, Partner/in, Eltern), desto rascher tauchen schwierige Muster auf. Achtsamkeit hilft uns dabei, inne zu halten – zu erkennen, was gerade in uns und um uns herum passiert – freundlich und mitfühlend damit umzugehen – und das zu tun, was hilfreich ist.

## Was Sie erwartet

Neben kurzen theoretischen Inputs zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen stehen die Meditationen, Achtsamkeits-, und Selbsterfahrungsübungen im Zentrum. Der Austausch in der Gruppe führt zu einer Vertiefung der Erfahrungen, welche Sie während des Kurses und beim Üben zu Hause machen.

## Im 8-Wochen Mindful Parenting Kurs üben Sie:

- ◆ sich besser wahrzunehmen und mehr Selbstfürsorge zu entwickeln
- ◆ freundlich mit schwierigen Gefühlen und Gedanken umzugehen
- ◆ automatische Muster und Elternschemata (Kindheitserfahrungen mit den eigenen Eltern) in der Erziehung zu erkennen und einen hilfreichen Umgang damit zu finden
- ◆ in Konfliktsituationen mit Ihren Kindern oder Partner/in gelassener zu bleiben und, falls das nicht gelingt, Brüche in der Beziehung zu reparieren
- ◆ Grenzen wahrzunehmen und sie bewusst zu setzen
- ◆ das Zusammensein mit der Familie bewusst zu genießen

## Mindful Parenting ist keine Elternberatung

Im diesem Kurs geht es nie um «richtig» oder «falsch». Die auf das Elternsein ausgerichteten Achtsamkeitsübungen haben zum Ziel, sich in der Elternrolle bewusst begegnen können. Sie lernen, sich und Ihre Reaktionen besser zu verstehen und mitfühlender damit umzugehen. Dies ermöglicht Ihnen mehr Selbstfürsorge und Gelassenheit zu entwickeln und führt zu mehr Handlungsspielraum im Alltag. Die Achtsamkeit der Eltern wirkt sich direkt auf die Kinder aus. Alles, was sie in diesem Kurs für sich tun, unterstützt auch Ihre Kinder!

*Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen.  
Vielleicht ist alles Schreckliche in tiefstem Grunde das Hilflöse, das von uns Hilfe will.*

Rainer Maria Rilke