

achtsam@familie

Zielgruppe

Eltern mit Kindern/Jugendlichen, die generell Wert auf achtsame und wertschätzende Erziehung legen. Familien in schwierigen Lebenssituationen. Eltern und Kinder nach Scheidung bzw. Trennungen.

Da der Workshop als Basisveranstaltung ausgelegt ist, **sind keine besonderen Vorkenntnisse** erforderlich.



Ziele

- Sie verstehen die wichtigsten mentalen Mechanismen und deren Wirkung bei sich und anderen und können sie im Alltag besser erkennen und wahrnehmen.
- Sie kennen hilfreiche Übungen, die im Alltag angewandt werden können und entwickeln damit eine achtsame Grundhaltung.
- Sie können typische Belastungen abbauen, mehr Gelassenheit und Gleichmut entwickeln und ihrer Elternschaft eine neue Qualität verleihen.
- In schwierigen und belastenden Situationen besser mit Emotionen umgehen und in eine konstruktive Richtung transformieren. Dadurch entwickeln Sie wieder mehr Freude und Erfüllung in Ihrer Familie.

Inhalte

- Warum Kinder die richtigen Knöpfe drücken – Selbstwahrnehmung und Mustererkennung
- Aus dem Hamsterrad treten – der Präsenz Raum geben und Stress abbauen
- Was ändert sich durch die Achtsamkeit – Wirkfelder
- Achtsamkeit entwickeln - Die 4 Säulen der Achtsamkeit
- Warum Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen bei den Erwachsenen beginnt
- Selbstmitgefühl – Die Basis für gelungene Erziehung und freudvolles Familienleben
- Bedeutung der Partnerschaftsqualität für die gemeinsame Erziehung
- Stressabbau – Ruheinseln und Auszeitmomente achtsam pflegen
- Liebevoller Güte - Die Bedeutung der Intention als Belastungsregulator
- Achtsam zuhören und sprechen – Anfängergeist und ehrliches Interesse
- Emotionale Regulation – Pausing & Wahrnehmung von Aktion und Reaktion
- Gemeinsame Achtsamkeitspraxis mit Kindern und Jugendlichen
- Besondere Situationen für Kinder und Eltern (Konflikte, Trennung, Krankheit, Tod) achtsam meistern
- Viele praktische Übungen für Eltern und Kinder

Methoden

Beispiele, Analysen und Reflexionsübungen heben geistige Prozesse und Muster ins Bewusstsein. Die TeilnehmerInnen erkennen diese und trainieren Maßnahmen zB Präsenzfokussierung, Mikromeditationen, bewusstes Innehalten, etc. Integrationshilfen für den Alltag unterstützen bei Konfliktbewältigung, Stressminderung und beim Überwinden schwieriger Situationen. Selbstmitgefühls- und Selbstwahrnehmungsübungen.

Organisatorisches

Referent: Horst Ortmann

Termine: individuell zu vereinbaren

Ort: individuell zu vereinbaren

Anmeldung: Online <https://www.mindfulnow.org/termine> (für offene Seminare) oder per Mail an mindful@digitalinspire.at