

## Mindful Parenting Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U349BR  
**Wann?** Mo, 11.03.24 – Fr, 15.03.24  
**Wo?** Haus der Kirche, Kartäusergasse 9-11  
50678 Köln  
**Wer?** Sonja Boxberger



- seit über 10 Jahren selbstständig als Achtsamkeitstrainerin
- Diplom Sozialpädagogin (Kinder- und Jugendhilfe)
- zertifizierte MBSR Trainerin
- zertifizierte Mindful Parenting Trainerin
- zertifizierte Happy Panda Trainerin (Achtsamkeit für Kinder)
- Veranstaltungskauffrau (Musikindustrie / Tourismus)

Entspannung erlaubt, liebe Eltern! Mindful Parenting ist KEIN weiterer Elternratgeber. Mindful Parenting ist die Einladung, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und für sich zu sorgen: eine wesentliche Grundlage um den Balanceakt zwischen Familie und Beruf zu meistern und bewusst zu gestalten.

Durch speziell für Eltern entwickelte Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlübungen ist es möglich, die eigenen automatischen Reaktionsmuster und Stressreaktionen besser zu verstehen. Die daraus entstehende Selbstkompetenz und Selbstfürsorge führt zu mehr Handlungsspielraum und Gelassenheit im Elternalltag. Eltern, die sich selbst mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge begegnen können, leben diese Fähigkeit vor, was sich übrigen direkt auf Kinder und Familie auswirken.

Neben kurzen Inputs zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen stehen vor allem Achtsamkeitsübungen und Meditationen (u.a. Sitzmeditation, Bodyscan und Yoga) sowie der angeleitete Erfahrungsaustausch in der Gruppe im Vordergrund.

Mindful Parenting wurde von Prof. Susan Bögels (Universität Amsterdam) und Kathleen Restifo (USA) speziell für Eltern entwickelt. Mindful Parenting basiert auf dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Achtsamkeitsprogramm sowie auf MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

<p><b>Seminarziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit und Selbstfürsorge</li> <li>• Grenzen besser wahrnehmen</li> <li>• Selbstkompetenz und Gelassenheit</li> </ul>	<p><b>Sonstiges:</b></p>
---	--------------------------

## Mindful Parenting

### Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

#### Montag

- 09:00-10:30 Begrüßung  
Meditation zum Ankommen (Verbindung mit eigenen Absichten)  
Vorstellung & Kennenlernrunde (achtsames Sprechen & Zuhören, Einbeziehung der Familienmitglieder)  
Einführung & Orientierung praktische Fragen
- 10:45-12:30 Thema: „Autopilot aus, Anfängergeist an.“  
Übung: Vorgeschmack auf Achtsamkeit  
Übung: Stress am Morgen, Austausch  
Input: Die automatische Stressreaktion
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation im Liegen: *Bodyscan*  
Text zur Inspiration  
Abschlussrunde

#### Dienstag

- 09:00-10:30 „Erziehen mit dem Geist des Anfängers“  
Bodyscan, Austausch  
„Beobachten des Kindes“ Gesprächsrunde  
Übung: Stress am Morgen aus der Perspektive einer Freundin, Austausch
- 10:45-12:30 „Wie wir die Welt wahrnehmen. Mit neuen Augen sehen“:  
Übung Achtsames Sehen  
Gorilla-Übung  
Dankbarkeitspraxis  
Einführung Sitzmeditation
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation in Bewegung: Yoga  
Text zur Inspiration  
Abschlussrunde

#### Mittwoch

- 09:00-10:30 „Sich wieder mit dem Körper verbinden“  
Sitzmeditation Atem- und Körperempfindungen Austausch  
„Freude im Elternalltag“ Gesprächsrunde  
3-Minuten-Atemraum  
Stress im Elternalltag - Selbstmitgefühlspause
- 10:45-12:30 „Auf elterlichen Stress zu antworten statt zu reagieren.“  
Sitzmeditation Geräusche und Gedanken, Austausch  
Koan / Greifen + Zurück-weisen / Kampf, Flucht, Erstarren – und Tanz
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation in der *Natur*  
Text zur Inspiration  
Abschlussrunde

#### Donnerstag

- 09:00-10:30 „Muster und Schemata in der Erziehung“  
Sitzmeditation Gefühle, offenes Gewahrsein Austausch  
Reaktive Erziehungs-muster + Schemamodi  
Gefühle halten: „Emotionen umarmen, das innere Kind umarmen“ / „Die Wut halten wie ein Baby“
- 10:45-12:30 „Konflikte“  
3-Minuten-Atemraum bei Stress  
Perspektivübernahme Bruch & Reparatur  
„Meet a tree“ *Gehmeditation draußen*
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation in Bewegung: Yoga  
Text zur Inspiration  
Abschlussrunde

## Mindful Parenting

### Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

#### Freitag

- 09:00-10:30 *Thema: „Grenzen setzen“*  
Liebende Güte-Meditation  
Austausch  
  
Austausch über Bruch- und Reparatur-Erfahrungen  
Vorstellungsübung und Rollenspiel zu „Grenzen“  
Austausch  
  
Was brauche ich?  
Der Indianer und die Wölfe
- 10:45-12:30 *Thema: „Ein achtsamer Weg durch die Elternschaft“*  
Bodyscan – Austausch  
Dankbarkeitspraxis  
„Mein Weg“ Meditation über das Gelernte  
Vorschläge für mehr Achtsamkeit
- 13:00-15:00 Bergmeditation für Eltern  
„Einander Gutes wünschen“  
Text und Abschlussrunde

**Pause von 10:30-10:45 und 12:30-13:00**