

Liebe Eltern und Begleitpersonen von Kindern und Jugendlichen,

Krystina und Johannes möchten Euch zum regelmäßigen Eltern carré einladen. Hier gibt es die Möglichkeit zum inneren Landen, zum Austauschen, zum begleiteten Erforschen eigener, herausfordernder Situationen, zum gegenseitigen Lernen und Wachsen mit anderen Eltern. Indem wir uns gegenseitig austauschen bzw. uns gegenseitig zuhören, bekommen wir neue Perspektiven und Ideen für unser eigenes Elternsein. Wir erfahren, dass wir nicht die einzigen Eltern sind, die herausfordernde Situationen erleben und werden so vielleicht mitfühlender und annehmender mit uns selbst sein. Es ist hilfreich und wertvoll, unser persönliches Wachstum mit anderen „Gleichinteressierten“ zu erleben und zu teilen.

Den Ablauf des Abends gestalten wir etwa nach folgendem Muster:

1. Gemeinsames Ankommen mit einer Zeit des inneren Gewahrseins
2. Austausch in Kleingruppen:
„Wo bin ich gerade in der Elternrealität / Was beschäftigt mich?“
3. von Krystina oder Johannes begleitete Arbeitszeit für 2-3 Personen, während die übrigen Teilnehmenden zuhören
4. Abschließender Austausch in Kleingruppen – „Was ist in der Runde für mich passiert?/ Was nehme ich mit?“

Das Eltern carré findet 14-tägig, immer dienstags, 19:30 – 21.30 Uhr online statt (im Wechsel mit Krystina und Johannes). Eine regelmäßige Teilnahme setzen wir nicht voraus, empfehlen dies aber, besonders im Hinblick auf die Wirkung eines stetigen Miteinander.

Finanziell freuen wir uns über einen Beitrag von Eurer Seite – überlassen die Höhe jedoch Eurer Selbsteinschätzung – je nach Euren finanziellen Möglichkeiten und ob ihr eine aktive Arbeitszeit mit uns nehmt oder nicht. (die organisatorischen Details klären wir zu einem anderen Zeitpunkt)

Die kommenden Termine sind:

23.02. mit Johannes

09.03. mit Krystina

23.03. mit Krystina

13.04. mit Johannes

27.04. mit Krystina

11.05. mit Johannes

25.05. mit Krystina

Vorerst werden wir die Abende solange online anbieten, wie es die Umstände verlangen. Wie es danach weitergeht, sehen wir dann. Wenn ihr Fragen oder Anregungen habt, lasst es uns gerne wissen.

Vor der ersten Teilnahme bitten wir um Anmeldung per Mail an:

mail@achtsame-eltern.de

Krystina und Johannes haben unterschiedliche Hintergründe und arbeiten dementsprechend auch unterschiedlich in der Begleitung:

„Johannes begleitet Menschen dabei, ihre Herausforderungen zu erforschen und die aufkommenden Gefühle, Reaktionen und Fragen zu erlauben und anzunehmen, um dadurch ein Bewußtsein für die Ganzheit unserer Erfahrung zu bekommen. Von dieser Ganzheit aus lassen sich „Probleme“ mit mehr Gelassenheit betrachten. Damit vergrößern sich sowohl unsere Möglichkeiten als auch unsere Fähigkeiten zu handeln. Lösungen entstehen dabei wie von selbst. Im Vordergrund steht dabei der Prozess an sich und nicht die Lösung.“

„Auf der Basis eines systemisch-konstruktivistischen Verständnisses von Veränderung, Weiterentwicklung und Zusammenarbeit vertraut Krystina darauf, dass alle notwendigen Kompetenzen, Ressourcen und Intuitionen für unsere Lebenswege in Jedem von uns verankert sind. Im gemeinsamen Entdecken des Miteinanders in Kontakt zu kommen bzw. mit sich selbst, möchte sie neue Handlungsspielräume eröffnen, festgefahrene Situationen wieder in Bewegung bringen sowie die Einzigartigkeit jeder Person und Situation würdigen. Im Vordergrund liegen die Freilegung neuer Möglichkeiten und die Nutzung von bereits Vorhandenem für die persönlichen und beruflichen Entwicklungsschritte. Humor und die Qualität des Miteinanders sind Krystina dabei besonders wichtig.“

Herzliche Grüße

Johannes und Krystina