

# STRESSBEWÄLTIGUNG & ACHTSAMKEIT FÜR ELTERN

Ein Präventionskurs für gestresste Eltern.



## Mindful Compassionate Parenting

10 X 90 MINUTEN ONLINE

Dieser 10-wöchige Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und unterstützt Eltern gezielt bei der Stressbewältigung. Der Kurs greift aktuelle Themen auf, die Eltern tagtäglich bewegen und fördert gezielt ihre Resilienz. Im Mittelpunkt stehen der Umgang mit Stress, Perfektionismus, das Setzen gesunder Grenzen und das Loslassen des ständig nagenden schlechten Gewissens.

Jede Kurseinheit wird durch wohltuende Achtsamkeits-, Entspannungs- oder Meditationsübungen abgerundet. Diese erhalten die Eltern auch als Audio-Dateien, damit sie zu Hause ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen oder den Stresspegel beruhigen möchten.



*Für Fragen erreichst du mich unter:*

JOHANNA SCHMERENBECK  
MOBIL: 0174 90 19 132  
E-MAIL: [INFO@ELTERN-IN-BALANCE.DE](mailto:INFO@ELTERN-IN-BALANCE.DE)  
[WWW.ELTERN-IN-BALANCE.DE](http://WWW.ELTERN-IN-BALANCE.DE)

Kursstart:  
Mittwoch, 13. 11. - 29.01.25

Uhrzeit:  
19:30-21:00 Uhr

PS: Ab 2025 auch Vormittagskurse!

# Weniger Stress im Elternsein

## KURSinHALTE IM EINZELNEN:

1. Unser Gehirn im Stress-Alarm-Modus
2. Die 3 Regulationssysteme für Emotionen
3. Eltern in der Optimierungsfalle
4. Die innere Kritikerin und Selbstmitgefühl
5. Mental Load als unsichtbare Last
6. Glaubenssätze, die Stress verursachen
7. Grenzen setzen und das schlechte Gewissen
8. Resilienz und Wohlbefinden kultivieren
9. Positive Psychologie und wie wir das Gute in unseren Kindern sehen
10. Reflexion, Ziele und Abschluss

Dieser Kurs ist für dich, wenn...  
du dir für Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge Zeit  
nehmen möchtest.



**“Du kannst den Sturm  
nicht aufhalten, aber du  
kannst lernen, in der Stille  
zu verweilen.”**

**Jack Kornfield**

## *In diesem Kurs kannst du gewinnen:*

### Wissen

Es ermöglicht dir, nicht nur dich selbst besser zu verstehen, sondern auch deine Mitmenschen. Das Wissen über die Funktionsweise des Gehirns in stressigen Situationen kann dir helfen, angemessen zu reagieren und deine Emotionen bewusst wahrzunehmen und ihre Absicht zu erkennen. Wenn du verstehst, was in einem Wutanfall deines Kindes vor sich geht, kannst du einfühlsamer darauf reagieren und ihm helfen, seine Emotionen zu regulieren.

Zudem ist es wichtig zu erkennen, wie deine Gedanken und Überzeugungen dein Verhalten beeinflussen, um bewusster Entscheidungen zu treffen und alte Verhaltensmuster zu durchbrechen. Indem du dieses Wissen in deinen Alltag integrierst, kannst du nicht nur persönlich wachsen, sondern auch deine Beziehungen zu anderen Menschen vertiefen.

### Präsente Haltung

Indem du dich bewusst im gegenwärtigen Moment verankerst, kannst du eine präsente Haltung einnehmen. Dies ermöglicht dir, neue Perspektiven zu gewinnen und sowohl dein Kind und sein Verhalten besser zu verstehen als auch dich selbst. Es erlaubt dir, mit mehr Klarheit und Verständnis auf Situationen zu reagieren und eine tiefere Verbindung zu deinem Kind aufzubauen. Eine präsente Haltung hilft dir dabei, achtsam und einfühlsam zu sein, was zu einer harmonischeren und liebevolleren Beziehung führen kann.

## Emotionsregulation

Emotionsregulation ist ein wichtiger Aspekt, um ein ausgeglichenes und gesundes Leben zu führen. Es ist normal, dass Gedanken und Gefühle miteinander verbunden sind und sich im Körper manifestieren. Wenn du spürst, dass dein Körper überreagiert oder zu angespannt ist, ist es unterstützend, Techniken zur Beruhigung anzuwenden.

Es kann sehr erleichternd sein die Wut im Körper wahrzunehmen, sich jedoch nicht von ihr komplett vereinnahmen zu lassen. Im Kursverlauf gibt es genug Raum, um diese Fähigkeit zu üben.

Nimm gerne unverbindlich Kontakt zu mir auf und stelle deine Fragen zum Kurs.

10 Kurseinheiten à 90 Minuten im wöchentlichen Abstand  
Kursunterlagen und auf den Kurs abgestimmte Audio-Übungsanleitungen für zuhause  
(Meditationen, Regulationsübungen für dein Nervensystem aus dem Embodiment, tools, um deine Gefühle zu reflektieren und dein Verhalten besser zu verstehen)

*Selbstfürsorge ist die Basis für mehr Zufriedenheit miteinander.*

