



ACHTSAME
ELTERN

ELTERNWORKSHOPS
& SELBSTENTWICKLUNG

Voll & Ganz Elternsein

Eine 6 teilige Workshopreihe
zur Entwicklung von Beziehungskompetenz

mit Johannes Neumann

www.achtsame-eltern.de

Die Workshopreihe

**geeignet für Eltern & Bezugspersonen (auch zukünftige),
die mit Kindern oder Jugendlichen leben oder arbeiten...**

Wir wissen heute, dass die Entwicklung unserer Kinder zu einem großen Teil von dem Umfeld abhängt, in dem sie aufwachsen. Das Umfeld sind und gestalten wir, die Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen, die mit uns ihre wichtigste Entwicklungszeit verbringen.

Unsere Gemütszustände, unsere eigene Entspanntheit oder Angespanntheit bestimmen die Atmosphäre, die Kinder & Jugendliche als ihre Entwicklungsumgebung erfahren. Für eine gesunde Entwicklung müssen Kinder in dieser Umgebung Sicherheit, Geborgenheit, Entspanntheit und bedingungslose Wertschätzung für ihr Dasein vorfinden.

Ob sich unsere Kinder später wertvoll oder wertlos, voller Scham und Unsicherheit fühlen - oder - voll Zuversicht und Vertrauen in sich selbst sind, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie oft es uns in der Begegnung mit ihnen gelingt, wirklich anwesend und mit ihnen da zu sein.

Die 6teilige Workshopreihe „Voll & Ganz Elternsein“ bietet Dir einen Lern- Übungs- und Entwicklungsraum an, indem Du Deine Fähigkeiten, mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu sein, erweitern kannst. Du wirst Deine Grenzen und Barrieren erforschen, mehr Verständnis für Dich und Deine Kinder erlangen, Dein Mitgefühl und Deine Empathie weiterentwickeln und Deine Kompetenz, wirklich in Begegnung und Kontakt zu sein, wird wachsen.

Bei Buchung der gesamten Reihe bekommst Du außerdem eine persönliche Coachingsitzung als Geschenk dazu. Ich freue mich auf Deine Teilnahme!

**Die wirkliche Begegnung mit unseren Kindern beruht nicht auf
Worten, sondern auf der Fähigkeit voll & ganz mit ihnen da zu sein.**

Alle Infos unter <https://www.achtsame-eltern.de/workshops/naechste-termine/>

Termine & Zeiten

Alle Termine finden 2023, immer samstags,
von 10:30 Uhr - 16:30 Uhr statt.

Workshop 1 - 14. Oktober	Die Bezugsperson ist die Welt des Kindes
Workshop 2 - 11. November	Innere Ressourcen die mich unterstützen
Workshop 3 - 09. Dezember	Was braucht mein Kind wirklich?
Workshop 4 - 20. Januar	Da sein in herausfordernden Momenten
Workshop 5 - 17. Februar	Begleitung von Trauer & Verlust
Workshop 6 - 23. März	Voll & Ganz Eltern sein

Alle Infos zur Reihe unter:
www.achtsame-eltern.de/workshops/naechste-termine/

Workshop 1 -

Die Bezugsperson ist die Welt des Kindes

Als Bezugspersonen sind wir für Kinder das Zentrum, um die sich ihre Welt dreht.

Unser Einfluss auf ihre Entwicklung ist viel bedeutsamer, als wir uns meist bewusst sind. Wie und ob Kinder und Jugendliche in der Lage sind zu lernen, zu spielen, kreativ zu sein, empathisch zu sein, liebevoll und rücksichtsvoll zu sein, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie sie den Kontakt zu uns erleben und erlebt haben.

Sie lernen aus dem "Wie" im Kontakt mit uns. Daher ist es für die Entwicklung unserer Kinder essentiell, dass wir uns selbst klar sehen, verstehen und kennen. Unsere Reaktionen, unser Denken, unser Fühlen und unser Handeln.

Umso bewusster wir uns in dem Kontakt mit Kindern erleben, desto größer ist die Chance, dass wir eine Beziehung gestalten können, die für ihre Entwicklung wertvoll ist. Dieses "uns selbst bewusst werden" ist dabei der Schlüssel.

In diesem ersten Workshop wollen wir uns sowohl theoretisch als auch praktisch der Bedeutung unserer Rolle als Bezugs- und Bindungspersonen nähern und Möglichkeiten ausprobieren, mehr Bewusstheit in unseren Beziehungsalltag zu bringen. Wir lernen Wege kennen für unsere Entspannung zu sorgen, da unsere innere Kondition das Entwicklungsumfeld und die Beziehung zu unseren Kindern eins zu eins beeinflusst. Für uns selbst zu sorgen ist der erste und wesentliche Schritt dieses Umfeld und die Beziehung zu gestalten.

Workshop 2

Innere Ressourcen die mich unterstützen

Als Bezugspersonen selbstverantwortlich für uns und gleichzeitig für unsere Kinder zu sorgen stellt uns im Alltag oft vor große Herausforderungen. Wir wollen gerne eine gute Mutter, ein fürsorglicher Vater, eine freundliche Erzieherin sein und so oft kommen wir an unsere Grenzen damit. Nach der Arbeit sind wir müde, brauchen Zeit für uns, müssen für den Haushalt sorgen und an alles mögliche denken. Dann ist es oft sehr viel, auch noch für die Bedürfnisse unserer Kinder nach Aufmerksamkeit und Kontakt zu sorgen und ihnen das zu geben, was sie ganz unbedingt brauchen. Wir wissen heute, welche bedeutenden Einfluss die Erfüllung dieser basalen Bedürfnisse auf die Gehirnentwicklung der Kinder hat und ebenso, welchen bleibenden Eindruck die Nicht-Erfüllung dieser Bedürfnisse hinterlässt.

Um die Herausforderungen des Alltages und den ständigen Wandel darin gut ausbalancieren zu können, können wir lernen unsere inneren Ressourcen zu nutzen. Diese Ressourcen stehen uns immer zur Verfügung, weil sie ein gegebener Teil unseres Wesens sind. Sie können uns Halt in den stürmischen Situationen des Lebens geben und helfen uns dabei wieder in Balance zu kommen, wenn wir sie verloren haben. Auch sind die Ressourcen selbst die Anker in unserem "da sein", das heißt, sie sind der Schlüssel und gleichzeitig die Unterstützung für unsere Fähigkeit da zu sein. Im Workshop erforschen wir unseren Zugang zu diesen Ressourcen und üben gemeinsam, wie wir diese Ressourcen im Alltag als Unterstützung nutzen können.

Workshop 3

Was braucht mein Kind wirklich?

Für Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen ist es essenziell zu wissen, was diese eigentlich wirklich brauchen. Wenn wir wissen, was ein Kind braucht, wenn es etwas von uns will, dann wird es viel leichter für uns zu wissen, was wir tun können, damit das Kind bekommt, was es braucht.

Kinder wissen oft was sie wollen, aber nicht was sie brauchen. Dafür sind sie voll&ganz auf ihre Bezugspersonen angewiesen, die hoffentlich selbst eine Klarheit darüber haben, was Bedürfnisse sind, wie sie diese erkennen und wie sie diesen begegnen.

Ein Kind braucht nicht immer zu bekommen, was es will, sondern es braucht die Anerkennung dafür, etwas zu wollen. Wenn wir dieses Prinzip einmal verstanden haben und wirklich verinnerlichen, dann wird die Beziehung zu unseren Kindern leichter, befriedigender und erfüllender sein.

Es ist ein bisschen, als hätten wir verstanden worum es wirklich geht und als könnten wir sehen, was es wirklich braucht. Dann haben wir den Durchblick, das Verständnis und die Klarheit, die es erfordert, um gute Entwicklungsbegleiter*innen von Kindern und Jugendlichen zu sein.

Im Workshop wollen wir in einer Mischung aus Theorie und Praxis diesem universellem Geheimnis auf die Spur kommen.

Workshop 4

Da sein in herausfordernden Momenten

Die Momente im Leben, in denen wir oder unsere Kinder starke und intensive Gefühle erleben, können eine große Herausforderung für die Beziehung und unser Wohlbefinden darstellen. Wut, Frustration, Ärger, Scham, Erschöpfung, Hilflosigkeit oder Ohnmacht sind schwierige Gefühle, die zu erleben uns nicht leicht fällt.

Egal ob sie in uns oder unseren Kindern aufkommen, es ist wichtig zu lernen mit diesen Gefühlen umzugehen. Wieder sind die Kinder voll & ganz auf uns angewiesen, sie lernen von uns, wie sie ihre Gefühle erleben und regulieren können, aber auch ob sie diese annehmen können oder ablehnend müssen. Emotionale Entwicklung bedeutet mit Gefühlen auf eine Weise umzugehen, die diese transformiert anstatt verleugnet, unterdrückt oder ablehnt.

Gefühle sind Teil des ständigen Wandels und Ausdruck der Lebendigkeit unseres Lebens. Zu versuchen sie zu stoppen oder zu korrigieren bedeutet nicht nur eine enorme Anstrengung sondern ist auch eine kontraproduktive Bewegung. Stattdessen können wir lernen unsere Gefühle wirklich zu fühlen und sie kennen zu lernen. Wenn ich weiß, wie Wut sich wirklich anfühlt, dann muss ich keine Angst haben, sie zu spüren. Wenn ich meine eigene Wut spüren kann, dann kann ich mein Kind dabei begleiten wütend zu sein, ohne dieses Gefühl anders machen zu müssen als es ist. Umso mehr ich den Umgang mit meinen eigenen Gefühlen verstehe, umso besser kann ich Kinder darin begleiten.

Im Workshop wollen wir diese Fähigkeit üben.

Workshop 5

Begleitung von Trauer & Verlust

Der Wandel ist Teil unseres Lebens und Erlebens und auch Verluste gehören dazu. Manchmal sind es kleine Verluste - ein schöner lebendiger Moment geht vorbei und verändert sich in Stille. Darüber können Kinder frustriert und traurig sein.

Manchmal ist es der Wandel vom Kindergarten in die Schule, welcher Aufmerksamkeit für das Abschiednehmen braucht und den Verlust von Gewohntem und von lang erlebten Freunden bedeutet.

Und manchmal sind es große und schwere Verluste, wie der Tod eines Familienmitgliedes, sei es die Oma, die Mutter oder der geliebte Hund. Diese Momente müssen nicht zu einer traumatischen Erfahrung werden, wenn sie wirklich begleitet werden. Wenn es Raum und Begegnung in der Trauer gibt.

Trauern bedeutet nicht nur Weinen und Traurigkeit, sondern auch Wut, Schmerz, Ärger, Verzweiflung und gar Hass zu spüren. Diese Gefühle brauchen Raum, um da sein zu können und dafür braucht es wieder die Bezugspersonen, die diesen Raum ermöglichen, die diese Gefühle erlauben, begleiten und bestätigen.

Es ist eine schwierige Erfahrung, die Wut auf einen geliebten, verstorbenen Menschen zu erlauben - tatsächlich wird genau dies sehr oft tabuisiert.

Im Workshop wollen wir unsere eigenen Verlustmomente erforschen und unseren Umgang damit erkennen und verstehen. Umso besser wir lernen und uns selbst erlauben zu trauern, desto leichter wird es uns fallen, unsere Kinder darin zu begleiten.

Workshop 6

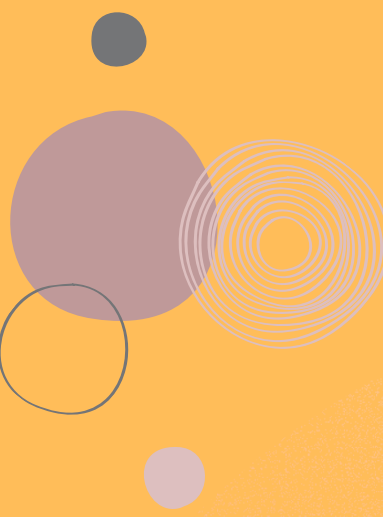
Voll & Ganz Elternsein

Damit die Beziehung zu unseren Kindern die nötigen Nährstoffe für ihre Entwicklung enthält braucht es uns Erwachsene, die in gutem Kontakt zu sich selbst sind und in der Lage, einen eingestimmten Kontakt zu den Kindern und Jugendlichen aufzubauen. Umso öfter uns diese gleichzeitige und nicht leichte Art und Weise des Miteinanders gelingt, umso mehr werden sich die Kinder zu einfühlsamen, starken, sicheren und selbstständigen Menschen entwickeln. Dafür braucht es nicht unsere Perfektion, sondern unsere Authentizität. Im letzten Workshop wollen wir die bisher gelernten Elemente kombinieren. Wir wollen zum Einen den Kontakt zu uns selbst und unseren inneren Ressourcen und gleichzeitig den Kontakt mit dem Gegenüber halten und praktizieren. Wir üben verankert in uns selbst zu sein und gleichzeitig in Beziehung zu anderen Menschen. Genau dies sind die Zutaten, die es braucht, um einen authentischeren Kontakt leben zu können. Es ist die Voraussetzung, um voll & ganz da zu sein.

individuelles Coaching

Für die Teilnehmenden der Workshopreihe bieten ich eine kostenfreie Coachingsitzung im Umfang von 60 Minuten an. In der Sitzung lassen sich einzelne Situationen des Alltages vertiefend erforschen und in einen Kontext mit den Workshop - Inhalten setzen. Welche Gefühle sind in den Situationen aufgetaucht? Zu welchen inneren Ressourcen habe ich den Kontakt verloren? Wie kann ich die Situation verstehen und wie kann ich von hier aus weitergehen?

Die Sitzungen finden nach individueller Terminabsprache zwischen dem ersten und dem letzten Workshop statt. Es besteht die Möglichkeit zur Buchung weiterer Einzelsitzungen, die allerdings selbst bezahlt werden müssen.



*Voll & Ganz
Elternsein*

**Hast Du Fragen oder willst Du Dich anmelden?
Schreib uns gerne eine Mail:**

www.achtsame-eltern.de
mail@achtsame-eltern.de



**ACHTSAME
ELTERN**

ELTERNWORKSHOPS
& SELBSTENTWICKLUNG

