

Voll & Ganz - Elternsein

Fünfteilige Workshopreihe

Die fünf-teilige Workshopreihe "Voll & Ganz Elternsein" möchte Euch einladen Eure inneren Verbündeten kennen zu lernen und mit der Zeit weiter zu entwickeln, sodass ihr für Eure Kinder authentische Begleiter*innen sein könnt.

Authentisch sein bedeutet, dass wir „uns selbst uns selbst sein lassen“. Umso besser wir uns selbst in direkter Weise kennen – unsere Gefühle, Ängste, Bedürfnisse, aber auch unsere Bewusstheit über unsere körperliche Erfahrung, unser Herz und Atmung – umso leichter wird es, wir selbst zu sein.

Die kommende Workshopreihe will deshalb für die einzelnen Elemente unserer inneren Unterstützung sensibilisieren und erforschen, welche Bedeutung sie für unser Elterndasein haben können. Anhand von praktischen Übungen und Selbsterforschung (anhand eigener Alltags-Situationen) wollen wir unsere innere Unterstützung entdecken, kennenlernen und entwickeln.

Jeder Workshop fokussiert demnach ein Element und bietet Möglichkeiten der praktischen Anwendung für den Alltag an. Die direkte Verbindung zum Elternsein entsteht im Workshop durch die persönliche Auseinandersetzung mit konkreten Beispielen des eigenen Alltages.

Workshop 1 – Ein Körper der uns hält

Unser Körper hält viel mehr Potential für uns bereit, als wir glauben. Zu lernen, in unserem Körper „zu Hause“ zu sein, darin zu ruhen und von dort zu leben, lässt uns auch in schwierigen Momenten nicht den Halt verlieren. Praktische Wahrnehmungsübungen helfen uns, nicht gleich bei jeder Kleinigkeit „aus der Haut zu fahren“ und somit stabiler und anwesend zu sein.

Workshop 2 – Ein Herz für alle Fälle

Unser Herz ist die Quelle unseres Mitgefühls, unserer Empathie aber gleichzeitig auch der Kraft und Klarheit in unseren Beziehungen. Das Wissen um ein stimmiges, behutsames oder klares Handeln in der Begegnung mit unseren Kinder, sei es im Falle von körperlichen oder emotionalen Schmerzen oder einer Grenzsetzung – all das finden wir hier. Wenn wir unser Herz spürbar in unser Leben lassen, wird die Qualität unserer Beziehungen wachsen.

Workshop 3 – Eine Atmung die uns Raum gibt

Eine bewusste Atmung schafft uns inneren Platz, um besser mit dem sein zu können, was im Alltag auf uns hereinprasselt – Gefühle, Reize, Stimmen, Erwartungen und ständige Herausforderungen. Die Atmung kann uns jeden Moment daran erinnern, dass wir in der Lage sind, all diesen Herausforderungen zu begegnen – aus diesem inneren Raum heraus. Bewusst zu Atmen bedeutet uns dabei zu helfen, all die Sorgen, Ängste, Selbsturteile, Gefühle und Schmerzen zu verdauen – sie zu integrieren.

Workshop 4 – Ein Bewusstsein das uns verbindet

Indem wir lernen, unsere inneren Verbündeten bewusst wahrzunehmen, gelingt es uns mehr und mehr sie „zu nutzen“. Spüre ich meine Füße am Boden, meinen Bauch und mein Herz und bin mir meiner Amtung gewahr, behalte ich eine Gegenwärtigkeit. Damit wächst meine Fähigkeit da zu sein und klar zu handeln. Gerade das ist für unzählige Situationen im Leben von uns Eltern so bedeutsam.

Workshop 5 – Eine Kreativität die uns beflügelt

Sei es Humor, Spontaneität, künstlerische Freiheit und Entfaltung aller Art, paradoxe Intervention oder ein auflockernder Tanz – es ist Kreativität, die in diesen Momenten in uns fließt und Ansichten oder Handlungen jenseits unserer gewohnten Muster möglich macht. Oft kann sie uns aus schwierigen Momenten im Miteinander befreien, Spannungen lösen oder unseren rasenden Geist durch spielerische Leichtigkeit ersetzen. Unlösbares klärt sich plötzlich auf, Schwere wird leicht, Groll verschwindet innerhalb von Augenblicken. Lasst uns diese Kraft entfalten!

*Johannes Neumann ist Mediator und Trainer für Achtsamkeit und Beziehungskompetenz
mit besonderem Fokus auf die Begleitung von Kindern und Jugendlichen*

Er begleitet Menschen dabei, schwierige Situationen im Alltag 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.

www.achtsame-eltern.de