

Achtsamkeit als Kompass durch die Turbulenzen des Alltags:

Kindern mit Achtsamkeit begegnen

Eltern-Sein ist in der heutigen Zeit eine große Herausforderung. Wo und an was sollen wir uns als Eltern orientieren? Viele Ratschläge von Außen und hohe Ansprüche an uns und unsere Kinder. Dazu der Druck, alles zu managen: Familie, Bildung der Kinder, Partnerschaft, Beruf, Freizeit. Und irgendwann treiben wir uns und unsere Kinder zur Eile an... In Gedanken sind wir immer schon einige Schritte weiter; wir plagen uns mit Gedanken und Fragen: „Mache ich es richtig?“, „Mache ich es falsch?“ – Sorgen und Ängste, Stress bestimmen unseren Alltag. **Doch unsere Kinder sind im Augenblick - Kinder wollen das Erleben JETZT.**

Eine große Hilfe im Umgang mit den Turbulenzen des Alltags ist das achtsame Gegenwärtigsein: sich im Augenblick des Geschehens bewusst zu sein, was gerade im Innen und Außen passiert. Dazu gehört, die konkrete Erfahrung des Kindes zu beachten: lernen, die Dinge aus der Sicht des Kindes zu sehen. Kinder brauchen Verbindung und „sich gefühlt zu fühlen“ durch die Einstimmung der Eltern auf das gegenseitige innere Befinden. **Achtsamkeit unterstützt uns mit unseren Kindern wirklich in Kontakt zu kommen, was für die Entwicklung von Kindern besonders in der heutigen globalisierten Zeit von Nöten ist.**

Als Mutter oder Vater achtsam mit sich selbst zu sein ist der erste Schritt: Welche Konzepte über Erziehung habe ich in der konkreten Situation? Welche Vorstellungen davon „wie es jetzt zu sein hat“ bestimmen mein Denken und Handeln? Je genauer ich mich in meinen Beweggründen und Gefühlen wahrnehme und kenne, desto mehr Freiraum für Neues, vielleicht Hilfreicheres, entsteht.

An diesem Abend möchten wir Ihnen die Achtsamkeitspraxis vorstellen, an konkreten Alltagssituationen, die Sie vielleicht alle kennen: Zähne putzen, zu Bett gehen, Haare kämmen, Anziehen, Fernsehen ... Solche Situationen führen immer wieder zu kleinen „Katastrophen“.

Neben Vortrag und Information wird es Zeit für Übungen und Fragen sowie den Austausch miteinander geben. Bringen Sie Ihre Fragen und Erfahrungen mit, wir freuen uns auf Sie.

Gestaltet wird der Vortragsabend von Regina Dietze und Annette Kersting, die als psychologisch-pädagogische Beraterinnen in eigener Praxis für Eltern, Paare und Einzelne tätig sind. Innerhalb ihrer Beratungstätigkeit ist die Achtsamkeitspraxis ein wesentliches Element.

Zeitpunkt und Ort finden Sie hier unter [„Veranstaltungstermine“](#).