

## Weniger Stress im Elternsein

*Ein Kurs für Eltern zu Stressabbau und achtsamer Selbstfürsorge*

### *Inhalt*

Eltern zu sein bedeutet Glück, ist aber auch in vielen Situationen unseres täglichen Lebens – besonders mit den Auswirkungen von Corona – immer wieder eine große Herausforderung. Wir wollen eine gute Mutter, ein guter Vater, gute Eltern sein und unserem Kind / unseren Kindern bestmögliche Rahmenbedingungen für ihre Entwicklung geben.

Häufig merken wir nicht, dass wir uns überfordern, unter Druck setzen und unsere Grenzen nicht achten, dass Selbstfürsorge, Freude und Gelassenheit zu kurz kommen. Wie ist es möglich, diese Qualitäten verlässlicher in den Familienalltag zu integrieren und Elternsein mit weniger Stress und mehr Balance zu leben?

Zu diesen Fragen beschäftigt sich der Kurs mit folgenden Inhalten:

1. Unser Gehirn im Stress-/Alarmmodus – drei Regulationssysteme für Emotionen – Achtsamkeit als erste Gegenmaßnahme gegen Stress
2. Stress in unserer modernen Art zu leben – die speziellen Optimierungsfallen für Eltern
3. Stressabbau durch Selbstmitgefühl – lernen, sich selbst ein guter Freund/eine gute Freundin zu sein – eine innere fürsorgliche Instanz schaffen
4. Stressabbau in Konfliktsituationen – Umgang mit der eigenen Wut – Kultivieren von Ressourcen
5. Interpersoneller Stressabbau: Grenzen spüren und mit freundlicher Klarheit setzen
6. Kultivieren einer positiven Perspektive (z.B. durch Freude, Dankbarkeit und Gelassenheit) zum Aufbau von Resilienz und zur Stärkung von Wohlbefinden

### *Zielsetzung*

In unserem Eltern-Kurs lernen Sie:

- eigene Stress-Muster des „Elterngehirns“ kennen und bewusster zu steuern,
- Erziehungsanforderungen neu zu betrachten und alternative positive Verhaltens- und Reaktionsmöglichkeiten im Alltag zu entwickeln,
- eine entspannte, freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und Ihrem Kind / Ihren Kindern gegenüber zu kultivieren.

### *Zielgruppe*

Mütter, Väter und alle Bezugspersonen von Kindern jeden Alters. Sie können einzeln oder als Paar am Kurs teilnehmen.

### *Nutzen*

Der Kurs hilft Teilnehmenden, sich vor Überforderung, Empathie-Ermüdung, Depression und Burnout zu schützen. Sie stärken ihre Resilienz, Gesundheit, ihr Wohlfühl und ihre Lebensfreude – und damit ihr Vermögen, wirklich für sich selbst sowie die Kinder und Jugendlichen da zu sein.

### *Methoden*

Zu jedem Kurs-Thema erhalten Sie kurze Inputs, lernen verschiedene praktische Übungen kennen und werden eingeladen, sich über Ihre gemachten Erfahrungen miteinander auszutauschen. Handouts zu den Inhalten und Audios einzelner Übungen unterstützen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

### *Umfang/Dauer/Ort*

6 Einheiten (à 2 Stunden) über 6 Wochen als Präsenz-Kurs in Köln sowie als Online-Kurs

### *Leitung*

Gisela Klockner und Christiane Hackethal

**Anmeldung und Kontakt:** [info@PERLENTAUCHEN.de](mailto:info@PERLENTAUCHEN.de) oder 0163-3808936 oder 0174-2733282