

# Gelassen und freudvoll als Familie unterwegs Sein

Achtsamkeitskurs bei dir zu Hause - mitten im Leben, für das Leben



## Grundgedanke und Ziel:

Elternsein. Die vielleicht schönste und manchmal vielleicht schwierigste Aufgabe überhaupt.

*Man kann die Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen auf ihnen zu surfen.* Ein Sinnbild, das gerne von verschiedenen Vertretern der Achtsamkeit verwendet wird. Ja, vielleicht können wir uns das Leben als Meer vorstellen. Es verändert sich ständig und zeigt sich von verschiedensten Seiten. Und manchmal kommen Wellen, gar Stürme auf. Diese können wir nicht verändern. So ist das auch im Leben, im Alltag, im Familienalltag. Auch da können Herausforderungen, Wellen und Stürme aufkommen. Auch diese sind häufig nicht beeinflussbar. **Jedoch können uns achtsamkeitsbasierte Verfahren wertvolle Werkzeuge liefern, das Surfen auf den Wellen des Alltags zu erlernen und zu verbessern.**

Wellebeispiele aus dem Familienalltag gefällig? Du bist am Kochen, es ist schon spät, die Kinder haben Hunger und sind müde, weshalb sie am Streiten sind, jetzt klingelt auch noch der Postbote an der Tür. Oder das

Kind, das sich einfach nicht die Zähne putzen will? Oder die abgewehrten Gummistiefel am Tag mit Dauerregen? Oder das Kind, das dir buchstäblich den ganzen Tag am Rockzipfel hängt? Ja genau, sowas kennen wir alle. Und jetzt mit Präsenz und Standhaftigkeit reagieren und das auch noch annehmend, gelassen, freudvoll und mit Leichtigkeit? Unmöglich? Nein. Das können wir üben.

Du erlernst und übst Werkzeuge ein, die es dir ermöglichen, auch im Sturm mit dir Verbunden und in deiner Mitte zu bleiben, um auch dann den Weg deines Herzens gehen zu können. Und warum funktioniert das nicht automatisch so? Weil unser Gehirn im Sturm im Stressmodus ist. Und in diesem Modus ist der Zugang zu unserem Herzensweg erschwert oder gar abgeschnitten. Wie du die Verbindung aufrechterhalten kannst, auch in Stürmen, kannst du lernen.

Das braucht etwas Zeit. Es ist ein Prozess, welcher dein ganzes System machen darf. Das Wissen alleine reicht nicht aus, es braucht den Prozess der Verinnerlichung. Deshalb ist der Kurs auch in dieser Zeitdauer konzipiert.

Ein super Vorteil des Weges der Achtsamkeit ist zudem: Jeder und auch du wirst genau da abgeholt, wo du stehst und darfst deinen eigenen und individuellen Prozess machen.

Der Kurs basiert auf dem Gedankengut der Achtsamkeit und bedient sich achtsamkeitsbasierter Werkzeuge. Einige Elemente stammen aus dem *Elternkompass*, ein achtsamkeitsbasierter Familienbegleitungskurs von *mit Kindern wachsen*. Weitere Elemente sind aus dem *Aware Parenting* Ansatz von Aletha Solter mit einbezogen. Weitere achtsamkeitsbasierte Elemente sind eingeflochten, die ich durch das Unterwegs Sein mit der Achtsamkeit als Mensch, als Mama und als Familienbegleiterin als wertvolle Begleiter habe erfahren dürfen beim Surfen (Erlernen) im Familienalltag.

In der Umsetzung des Kurses wird aktuelles Wissen aus der Hirn- und Emotionsforschung mit einbezogen.

### **An wen richtet sich der Kurs:**

Dieser Kurs ist auf die Herausforderungen des Familienlebens ausgerichtet. Er ist an Eltern von Kindern zwischen 2 und 6 Jahre gerichtet, die gerne ihren Herzensweg leben. Es werden keine gebrauchsfertigen Anleitungen vermittelt, wie in bestimmten Situationen verfahren werden soll. Stattdessen wirst du in deinem eigenen Wachstum unterstützt, um deinen eigenen Weg zu finden. Wenn sich das interessant anhört, dann bist du hier richtig 😊

### **Form:**

Der Kurs findet da statt, wo dein Alltag, dein Leben stattfindet – bei dir zu Hause. So kannst du deinen ganz eigenen, auf dich und dein Leben ausgerichteten Prozess, absolvieren. Während 8 Wochen wird in jeder Woche eine Kurseinheit bearbeitet.

Zu Beginn einer Wocheneinheit gibt es einen Impuls von mir in Form eines Videos. Dieser Start in eine Wocheneinheit findet jeweils am Sonntag statt. Dann kannst du dich in Ruhe einstimmen und einlassen.

Weiter gibt es eine Übung oder eine Meditation dazu, welche im Zeitraum der aktuellen Woche jeweils möglichst täglich praktiziert werden kann. Das ist wie eine Art Muskeltraining fürs Gehirn. Die Inhalte werden so verinnerlicht.

Am Ende der Einheit/Woche bearbeitest du für dich eine schriftliche Reflexion. Das hilft dem Prozess, sich zu vertiefen und sich zu manifestieren.

Und genau das machen wir zu 8 verschiedenen Aspekten und Qualitäten während 8 Wochen.

An zwei Zeitpunkten, ca. in Kurswoche 4 und ca. in Kurswoche 7, findet ein stündiges Zoommeeting zum gemeinsamen Austausch in Kleingruppen statt.

Was brauchst du für den Kurs:

- Ein Notizbuch begleitet deinen Prozess. Deine persönliche Ausrichtung darf darin Platz finden, einige in schriftlicher Form stattfindende Übungen dürfen da rein und deine wöchentliche Reflexion. Und natürlich sehr gerne und von Vorteil für deinen individuellen Prozess, eigene Notizen und Gedanken von deinem Weg/Prozess.
- Das Kursmaterial von mir: die wöchentlichen Inputs, begleitenden Meditationen oder Übungen. Diese schicke ich dir jeweils sonntags per Email zu.
- Einen gemütlichen Platz bei dir zu Hause, an den du dich täglich ein paar Minuten in Ruhe zurückziehen kannst.

**Inhalte:**

- **Woche 1, den Körper wahrnehmen**  
Wir üben, unseren Körper bewusster wahrzunehmen. Das ermöglicht uns, ihn immer besser als inneres Navigationssystem, als Resonanzkörper, einsetzen zu können.
- **Woche 2, Emotionen und ihre Funktion und Natur**  
Wie funktionieren eigentlich Emotionen? Häufig sind wir einer Emotion ausgeliefert. Eine Welle schwappt einfach über uns drüber und 'es tut' dann mit uns. Lernen wir aber zu verstehen, wie sie ablaufen und lernen wir das wahrzunehmen, können wir anfangen, sie mehr und mehr zu beobachten, statt sie einfach mit uns machen zu lassen.
- **Woche 3, Reflexion über schwierige Situationen**  
Welches sind für mich die herausfordernden Situationen im Alltag? Was geschieht da eigentlich mit mir? Was geschieht in meinem Körper, was kommen für Gefühle und Gedanken hoch und was ist

mein Handlungsimpuls? Das hilft, unbewusste und automatische Muster zu entdecken und eigenes Verhalten/Reagieren besser einordnen und verstehen zu lernen.

- **Woche 4, Selbstmitgefühl**

Das Leben hält nicht nur angenehme Erfahrungen für uns bereit. Die aktuelle Forschung zum Selbstmitgefühl zeigt jedoch, dass der grösste 'Schmerz' nicht durch eine Erfahrung an sich kommt. Sondern unsere Ablehnung der Erfahrung macht den grössten Teil des Schmerzes aus. Wenn wir lernen, uns selbst der beste Freund zu sein, und uns bei schwierigen Erfahrungen selber an der Hand zu nehmen, können wir besser annehmen was ist. Dadurch können wir konstruktiv reagieren und sind mit einer annehmenden Haltung unterwegs.

- **Zoom Austausch 1:** in der Gruppe (genauer Zeitpunkt wird gemeinsam in Kleingruppe ausgemacht)

- **Woche 5, Selbstfürsorge**

Was brauche ich eigentlich, damit es mir gut geht, damit ich gut und gestärkt durch den Tag komme? Häufig reihen wir uns in der Prioritätenliste zuhinterst ein. Warum genau das Gegenteil so wichtig ist, grad als Mama, und wie wir dies umsetzen, erfahren wir in diesem Teil.

- **Woche 6, starke Gefühle bei Kindern verstehen und begleiten**

Werde zum Fels in der Brandung, wenn die Wellen toben.

- **Woche 7, Lachen, Freude kultivieren, Bindungsspiele**

Ein guter Nährboden für eine gelungene Beziehungsbasis kultivieren.

- **Zoom Austausch 2** in der Gruppe (genauer Zeitpunkt wird gemeinsam in Kleingruppe ausgemacht)

- **Woche 8, Nichtwissen, Leichtigkeit, Zulassen**

Ja, wir hätten es gerne, dass das Leben, die Kinder,... kontrollierbar wären. Und am liebsten eine Bedienungsanleitung für die Kinder und das Leben vorliegen würde. Spätestens seit Ausbruch von Covid-19 wissen wir, dass die Wellen einfach kommen, wie sie wollen. Hier lernen wir, besser Sein zu können mit dem Gefühl von Unkontrollierbarkeit. Und was dürfen die Geschenke, die sich durch diese Haltung ergeben, erfahren. Diese Woche verleiht Mut, in die Unwissenheit einzutauchen.

**Deine Investition:**

360.- CHF.

*\*from friend to friend:* Erzähle einer Freundin, einem Freund vom Kurs und die Kursgebühr von euch beiden reduziert sich auf 320.- CHF, wenn ihr beide euch anmeldet ☺

**Anmeldung:**

an [iris.heer@bluewin.ch](mailto:iris.heer@bluewin.ch)

