

Mindful Compassionate Parenting (MCP) – der achtsame Weg durch den Familientrübels



Die Liebe zu unserer Familie, zu unseren Kindern ist groß und bedingungslos. Oft verhalten wir uns wie Löwen-Eltern, die sich schützend vor das Rudel stellen und alle Gefahren abwehren wollen. Aber dann begegnen uns die Widrigkeiten des Alltags, die aus uns Löwen-Eltern immer wieder meckernde, übermüdete und ungerechte Menschen machen. Und das ist in Ordnung, denn wir sind eben auch nur Menschen.

Wie aber umgehen mit dem Widerspruch zwischen Wunsch und Wirklichkeit? Mit dem Unterschied zwischen dem, wie wir sein wollen und dem, wie wir sind? Das Kurskonzept „Mindful Compassionate Parenting (MCP)“ bietet Lösungswege an und bewirkt die Stärkung des Familiengeflechts.

MCP ist ein Programm für Eltern mit Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlübungen für den Familienalltag. Es befähigt die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die eigenen unbewussten Reaktionsmuster und Stressreaktionen zu erkennen, zu verstehen und damit auch zu verändern.

Ziel des Programms ist es, die Achtsamkeit in der Eltern-Kind-Beziehung zu erhöhen, um sich selbst und den Kindern mit mehr Akzeptanz und Mitgeföhl zu begegnen. Die allgemeine Stressbelastung soll reduziert werden, die Lebensfreude soll wachsen. Frei nach dem Motto: Nur wer gut zu sich selbst ist, kann auch gut zu anderen sein.

In dem Kurs machen die Eltern nicht nur gezielt auf sie zugeschnittene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Sie erfahren auch, welche evolutionäre Entwicklung dazu geführt hat, dass wir uns verhalten, wie wir uns verhalten. Und wie diesem Verhalten ein Schnippchen geschlagen werden kann.

Hier geht
es zur
Webseite



Kursinhalte & Struktur

10 x 90 Minuten:

Live-Online-Kurs

30.09. – 2.12.2021

- Wie unser Gehirn im Stress-Alarm-Modus funktioniert und erste Gegenmaßnahmen
- Die 3 Stresssysteme für unsere Emotionen
- Spezielle Optimierungsfallen für Eltern
- Stressbewältigung durch Selbstmitgefühl - Lernen, sich ein guter Freund zu sein
- Was mir im Herzen wirklich wichtig ist
- Die 4 Lebensfreunde
- Kultivieren des Positiven
- Stressbewältigung in Konfliktsituationen und Versöhnung
- Grenzen spüren und mit freundlicher Klarheit setzen
- Resilienz und Wohlbefinden kultivieren

Der Kurs bietet eine Mischung aus Theorie und Praxis. Zu Beginn jeder Kurseinheit gibt es meist einen theoretischen Einblick. Zu jedem Thema lernen Sie verschiedene Achtsamkeits-, Mitgefühls- und Selbstforschungübungen kennen. Es gibt auch Raum und Zeit für Erfahrungsaustausch mit den anderen Eltern. Oft ist gerade dies eine große Hilfe und bringt die Erkenntnis, dass wir alle nur Menschen sind.

Freuen Sie sich auch über regelmäßige kleine *Geschenke* für zuhause, die dabei helfen, das im Kurs Gelernte in den Alltag zu integrieren.



Marina Kuss
verheiratet, 1 Tochter

- Systemische Therapeutin (DGSF, SG)
- Prenatal Bonding Therapeutin
- Yogalehrerin (BYV)
- MCP – Achtsamkeitslehrerin
- Hebamme



Monika Schweikle
verheiratet, 3 Söhne

- Diplompsychologin
- Systemische Beraterin (DGSF)
- Systemische Therapeutin (DGSF i.A.)
- MCP-Achtsamkeitslehrerin
- Musikpädagogin

10 Wochen Live-Online Kurs

Kurstermin: 30.09. – 02.12.2021, Donnerstags, 19.30 – ca. 21.00 Uhr

Kursgebühr: 240,- Euro

Falls aktuell die Kosten Ihre finanziellen Möglichkeiten übersteigen sollten, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. In der Kursgebühr enthalten ist ein ausführliches Teilnehmerhandbuch.

**Anmeldung: Marina Kuss: sys-kuss@gmx.de oder
Monika Schweikle: monika.schweikle@gmx.de**