

Eines der schönsten Geschenke,  
das wir unseren Kindern machen können,  
ist,  
in einem freundlichen,  
fürsorglichen Kontakt  
mit uns selbst zu sein.



- Kursleitung:** Gisela Klockner und Christiane Hackethal (beide u.a. Trained Teacher MCP / MSC)
- Kursumfang:** 10 Termine zu 90 Min., persönliches Vorgespräch, Handouts, Audio-Anleitungen
- Kursort:** Der Kurs findet online über Zoom statt.
- Zielgruppe:** Der Kurs ist offen für alle Eltern und Bezugspersonen von Kindern jeden Alters. Sie können einzeln oder als Paar am Kurs teilnehmen.

**Anmeldung und Kontakt  
über unsere Website:**

[www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com](http://www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com)

**Bei Fragen zum Kurs kontaktieren Sie uns gerne!**

[www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com](http://www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com)

# Weniger Stress im Elternsein

Ein Kurs für Eltern zu Stressabbau  
und achtsamer Selbstfürsorge



MCP

Mindful Compassionate Parenting

10-Wochen-Training nach Jörg Mangold

MINDFUL  
compassionate  
PARENTING

mit  
Gisela Klockner  
Christiane Hackethal

[www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com](http://www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com)



**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?

#### **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.

## Überblick über die Kursinhalte

- 1 Kennenlernen – unser Gehirn im Stress-/Alarmmodus – erste Gegenmaßnahmen
- 2 Evolution des Stresses – drei Regelungssysteme für Emotionen und Motivation – Achtsamkeit als Mittel der Fürsorge
- 3 Stress in unserer modernen Art zu leben – die speziellen Optimierungsfallen für Eltern
- 4 Stressabbau durch Selbstmitgefühl – lernen, sich selbst ein guter Freund/eine gute Freundin zu sein
- 5 Veränderung motivieren – eine innere fürsorgliche Instanz schaffen – Sinnstiftendes und Grundwerte
- 6 Vier Lebensfreunde – vier Geisteshaltungen als Resilienz-faktoren
- 7 Eltern-Stress, innere Muster und Kultivieren einer positiven Perspektive zum Aufbau von Resilienz
- 8 Stressabbau in Konfliktsituationen – Umgang mit der eigenen Wut – Kultivieren von Ressourcen
- 9 Interpersoneller Stressabbau: Grenzen spüren und mit freundlicher Klarheit setzen
- 10 Resilienz und Wohlbefinden kultivieren

Zu jedem Thema erhalten Sie kurze Inputs, lernen praktische Übungen kennen und werden zum Erfahrungsaustausch eingeladen. Anregungen für zu Hause helfen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren.



# Weniger Stress im Elternsein

Ein Kurs für Eltern zu  
Stressabbau und  
achtsamer Selbstfürsorge

MINDFUL  
*compassionate*  
PARENTING

ONLINE-KURS  
ab September 2022

- 
- Kurs 22-2** 10 Abende mittwochs,  
20.00 – ca. 21.30 Uhr  
21.09. / 28.09. / 12.10. / 19.10. /  
26.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. /  
23.11. / 30.11.
- Kursgebühr:** einschl. Vorgespräch, Audio-Anleitungen, Handout: 270 bis 300 € (nach eigenem Ermessen und Möglichkeit – wir verstehen den Beitrag auch als solidarische Handlung; Ermäßigung ist zudem möglich, sprechen Sie uns an.)
- Kursmedium:** Online-Plattform Zoom
- Kursleitung:** Gisela Klockner,  
Christiane Hackethal –  
MCP-Trainerinnen
- Anmeldung:** kontakt@zentrum-gesundheitsfoerderung.com
- 

[www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com](http://www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com)