

Mindful Compassionate Parenting – eine Haltung und ein Kursformat (Teil 1)

Jörg Mangold



Eltern stehen unter einem immensen Druck, besonders wenn sie im Verhalten und in der Psyche auffällige Kinder haben und/oder wenn es eigene Einschränkungen der psychischen Ressourcen gibt. Als Experten können wir in der Therapie und Elternberatung schnell in Optimierungsfallen geraten und laufen Gefahr, diesen Druck noch zu erhöhen. Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl wirken dem entgegen. Sie stellen für Eltern ein effektives Gegenmittel gegen Verunsicherung, Optimierungsdruck und Stress dar und haben für Therapeut*innen als Haltung einen besonderen Wert zum Erhalt des eigenen Wohlbefindens. Im Workshop wird das Gesamtkonzept des von Jörg Mangold entwickelten Trainings „Mindful Compassionate Parenting“ vorgestellt, vom 8-Wochenkurs für Eltern über das Selbsthilfebuch „Wir Eltern sind auch nur Menschen – Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone“; Arbor Verlag 2018, bis zum Videokurs EMAUS „Elternsein mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl“. (Ausführliche Information darüber auf www.we-mind.life) Neben der Darstellung der neurowissenschaftlichen und evolutionspsychologischen Grundlagen zum Elternstress gibt es einen Überblick zu den Inhalten und vor allem praktische Übungen zur Anwendung in der Elternarbeit.