

ElBe - News 01/2022



Informationen für Sie - von Ihrem ElternBegleiter

Liebe Eltern!

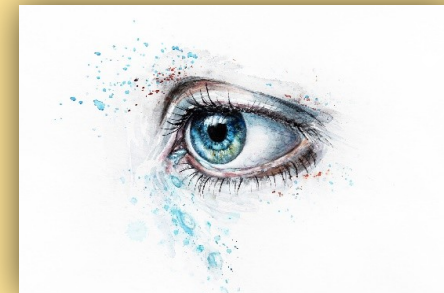
Kennen Sie das auch? Wir gehen oftmals gedankenlos oder leichtfertig durch den Tag. Wir spulen unsere Gewohnheiten und altgedienten Denk- und Handlungsmuster automatisch ab. Wir stehen auf. Wir duschen. Wir machen Pausenbrote oder einen Kaffee. Wir lesen Zeitung. Wir schauen viel zu oft auf das Handy. Wir gehen los. Wieder und immer wieder. Wie ein Uhrwerk. In diesem Zustand funktionieren wir in erster Linie. Die Zeit verschwindet dabei einfach. Wir bekommen bewusst gar nicht richtig mit, wie wir uns fühlen, was wir denken und was um uns herum passiert. Anders gesagt: Wir sind auf Autopilot. Schalten wir doch den Autopiloten mal ab. Ich lade Sie heute auf den Weg der Achtsamkeit ein.

Was genau ist diese Achtsamkeit?

Das „**Hier und Jetzt**“ spielt bei der Achtsamkeit die wichtigste Rolle. Im Alltag mit Kindern heißt das, mit der ganzen Aufmerksamkeit bei ihnen zu sein, wenn sie etwas erzählen, ohne dabei auf den Fernseher oder das Smartphone zu schauen. Machen Sie aus einem Nebeneinander ein Miteinander. Je glücklicher, zufriedener und ausgeglichener Ihr Kind ist, desto offener ist es für seine Umwelt. Sich von Stress und Druck aktiv distanzieren zu können, macht es dem Kind einfacher, seine eigenen Gefühle und die der anderen zu erkennen und zu verstehen.

**Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration,
bei der man bewusst wahrnimmt was im gegenwärtigen Moment
ist, ohne zu urteilen.**

Quelle: <https://www.mbsr-kurs-koeln.de/achtsamkeit/>



Bitte lesen Sie weiter →