



ANNA-MARIA STEYER  
Inspirierende Problemlösungen

## **Weniger Stress und bessere Zeit: Stressbewältigung durch Selbstachtsamkeit** Stressbewältigungs-Seminar für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

### **Seminar in 4 Teilen, 2015 in Weimar**

#### **Hintergrund**

Kaum noch Eltern empfinden ihr Leben als entspannt und ruhig. Wie in der jüngsten Forsa-Umfrage unter 1.000 Eltern mit Kindern bis 12 Jahren deutlich wurde, erleben sie ihren Alltag als vollgepackt, hektisch und stressig (62%) und dies weit vor finanziellen Sorgen (37%).

Die meisten wünschten sich daher mehr Zeit und geben ihr Bestes, alles optimal zu bewältigen. Eigentümlicher Weise dehnt sich die Zeit dadurch aber nicht. Es scheint, im Gegenteil, alles noch enger zu werden.

Was ist der Grund? 50% der Mütter geben an, der meiste Druck käme von den eigenen Ansprüchen. Auch das Ziel, mehr Zeit haben, wird zu einem zusätzlichen Anspruch und sein Nicht-Erreichen zur Frustrationsquelle.

Zu wissen, dass der Druck von innen kommt, hilft noch nicht. Man fühlt sich vermutlich dadurch noch mehr unter Druck, weil man jetzt „auch noch an sich arbeiten muss“. Wo kann also die Lösung liegen?

#### **Ziel des Seminars**

In der ersten Seminarreihe für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom in 2014 wurden Prinzipien und alltagstaugliche Achtsamkeits-Übungen. Dadurch haben die Teilnehmer gelernt, wie sie sich immer wieder von neuem auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und zu innerer Ruhe finden können.

In diesem Seminar sollen nun gemeinsam weitere konkrete Schritte gemacht werden, um Denk- und Verhaltensgewohnheiten des Alltags zu überprüfen und „auszumisten“. Die Teilnehmer werden dadurch erfahren, dass sie nicht mehr Zeit bekommen können, sondern, dass sie vielmehr durch eine Neubewertung mehr von der ersehnten Zufriedenheit erleben können.

#### **Inhalte des Seminars**

- Achtsamkeits-Übungen
- Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe
- Techniken und Übungen:
  - zum Umgang mit Ansprüchen von anderen
  - zur Vereinfachung des Alltags
  - zur besseren Unterscheidung von scheinbar wichtigen von wirklich wichtigen Handlungen
  - zur Regeneration der eigenen Energie
  - zur „ersten Hilfe“ in besonders stressigen Situationen