



Exposé zum Seminar

Emotionale Frische und Resilienz im Alltag

Selbstwirksamkeits-Techniken

Eltern eines behinderten Kindes sind mehr Belastungen ausgesetzt als es Eltern sonst sind. Sie erleben trotz ihres guten Einsatzes für das Kind häufig Gefühle von Hilflosigkeit oder Scham, aber auch Schuld- und Versagensgefühle und oftmals auch Wut oder einfach psychische Erschöpfung. Die Reaktionen der Umwelt sind ja nicht selten befremdlich, manchmal sogar verletzend, und die eigene Regeneration kommt in der Regel viel zu kurz. Es ist daher wichtig, dass Eltern neben dem Wohlergehen des Kindes auch ihr eigenes im Blickpunkt behalten. Es gilt zu lernen, emotional gut für sich zu sorgen trotz eines und gerade wegen eines aufreibenden Alltags. Die Herausforderung besteht darin, dies ohne Gewissensbisse zu tun und es auch dann zu praktizieren, wenn mit dem Kind noch nicht „alles gut“ ist oder sogar neue Probleme auftauchen. Das steigert die Resilienz, beugt psychosomatischen Beschwerden vor und erhöht insgesamt die Lebensqualität.

Ziel und Zweck des Seminars

- Junge Eltern und erfahrenere Eltern von behinderten Kindern zusammenbringen
- Vermittlung von Wegen und Techniken, wie man im Alltag immer wieder in eine gute emotionale Balance für sich findet und dadurch widerstandsfähiger gegenüber Problemen rund um das behinderte Kind wird

Inhalt/Schwerpunkte der vier Teile

Teil 1: Ich und unser besonderes Kind

- Wie hat mich die Geburt dieses Kindes verändert?
- Neue Kraft durch Selbstachtsamkeit

Teil 2: Umgang mit stressenden Anforderungen des Alltags

- Wie lässt sich der Kopf frei kriegen?
- Wie kann man Anforderungsdruck reduzieren?

Teil 3: Umgang mit belastenden Emotionen

- Gedanken und Emotionen: Wie sie auf unsere innere Kraft wirken
- Wie wir belastende Emotionen verwandeln können

Teil 4: Umgang mit negativen Reaktionen der Umwelt

- Umgang mit verletzenden Bemerkungen
- Die Kraft der Achtung und Selbstachtung

Methoden

- Grundlagenvermittlung
- Praktische Demonstrationen und Übungen
- Selbstreflexion
- Kleingruppenarbeit
- Austausch und Diskussion im Plenum

Ort und Termine

4 Samstage in Weimar 2020: 25. Januar, 14. März, 6. Juni, 19. September