

## Mindful Compassionate Parenting - Teacher Training

Elternsein mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Weiterbildung zum/zur MCP-LehrerIn

MIT JÖRG MANGOLD, DOMINIK OHLMEIER UND SYLKE KÄNNER

26. NOVEMBER – 1. DEZEMBER 2019

in Höchst-Hassenroth/Odenwald

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen, die achtsamkeits- und mitgeföhlbasiert mit der Zielgruppe Eltern arbeiten wollen; sei es beratend, therapeutisch, im Bildungssystem oder durch Leitung von Kursen in Mindful Compassionate Parenting.

Das von Jörg Mangold entwickelte Training „Mindful Compassionate Parenting (MCP) – Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Eltern durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl“ ist ein präventiv angelegter Kurs für Eltern. Er hat es auf dem Hintergrund der besonderen Kombination seiner Erfahrungen als Familienvater, aus über 25 Jahren Elternarbeit in der Psychotherapie mit Familien und in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie seiner langjährigen eigenen Achtsamkeitspraxis und Tätigkeit als Achtsamkeitslehrer konzipiert. Es ist auf der Basis der evidenzbasierten und bewährten achtsamkeitsbasierten Formaten MBSR, MSC, Mindful Parenting und PNT (Positives Neuroplastizitätstraining) entwickelt und spezifisch an den besonderen Bedürfnissen von Eltern im Familienalltag ausgerichtet.

Die Ausbildung bietet die Vermittlung der neurowissenschaftlichen Hintergründe, ein vertieftes erfahrungsorientiertes Erarbeiten des Konzeptes und vor allem viel Raum, um in Teach-Back-

Gruppen das Anleiten der zentralen Kurselemente selbst einzuüben. Teilnehmer erhalten ein Lehrertifikat sowie ein umfassendes Print- und Audio-Material-Paket, mit dem sie eigenständig „MCP - Mindful Compassionate Parenting Kurse“ anbieten können. Der erste Kurs sollte mit begleitender Online-Supervision durchgeführt werden.

## **Inhalte der Ausbildung:**

### **Zentrale Themengebiete des MCP**

- Autopilot und Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Feld der Familie
- Die evolutionären Grundlagen unserer Emotions- und Motivationsregulierung im Gehirn versus den Optimierungsfallen unseres modernen Lebens, vor allem für Eltern
- Selbst-Mitgefühl versus Selbstkritik und Selbstverurteilung bei höchsten Ansprüchen an sich als Mutter oder Vater
- Schemamodi
- Klassische Erziehungsthemen aus achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierter Sicht
- Die Bedeutung der informellen versus der formalen Übungspraxis, gerade für Eltern
- Achtsames Kultivieren des Positiven und der Beziehungen (aus der Positiven Neuroplastizität)

### **Eingehendes Üben der MCP-Bausteine in Kleingruppen mit fachlichem Feedback:**

- Das Vortragen von Informationsimpulsen
- Selbstreflexionsübungen
- Anleiten von Meditationen sowie
- das Begleiten des anschließenden Gruppenaustausches in der Inquiry

### **Jede/r TeilnehmerIn erhält nach der Ausbildung ein umfassendes Materialpaket, mit dem sich ohne großen Mehraufwand ein Elternkurs durchführen lässt:**

Es enthält ein ausführliches Lehrerhandbuch mit detailliertem Inhalt und Zeitplan sowie ergänzenden Hinweisen für die Lehrer auf dem Hintergrund der bisherigen Kurserfahrungen. Dazu alle Vorlagen für die Kursmaterialien und Protokolle an die Eltern sowie Folien zur Wissensvermittlung. Es gibt umfassende Audio-Dateien zu allen Meditationen, die auch den Eltern zur Verfügung gestellt werden dürfen. Statt des Handouts kann auch Jörg Mangolds Elternbuch "Wir Eltern sind auch nur Menschen" verwendet werden.

## **Über den "Mindful Compassionate Parenting"-Kurs:**

Im Kursprogramm lernen Eltern Achtsamkeit als Grundlage für eine verbesserte Bewältigung des Elternstress kennen. Eltern können auf Dauer nur soviel Fürsorge und Mitgefühl an ihre Kinder weitergeben, wie sie die Qualitäten auch für sich selbst leben können. Daher ist die Vertiefung von Selbstmitgefühl ein Herzstück des Trainings. Achtsames Kultivieren des Positiven unterstützt Sicherheit, Zufriedenheit und Gelassenheit als dritte Säule des Trainings.

Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl zu kultivieren, stellt für Eltern ein effektives Gegenmittel gegen Verunsicherung, Optimierungsdruck und Überforderungsgefühle dar und hilft, mit Selbstvertrauen ein für die Entwicklung der Kinder hilfreiches Familienklima zu gestalten.

In den Kursen werden die neurobiologischen und evolutionspsychologischen Faktoren von Elternstress erklärt und durch Übungen zur Selbstreflexion und dem Austausch in der Elterngruppe erweitert. Meditationen vertiefen die Praxis der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls speziell in der Elternrolle. Klassische „Erziehungs-Themen“ wie

- Grenzen der eigenen Möglichkeiten,
- Sicherheit und Bindung,
- "Nur das Beste wollen – und sich (und das Kind) überfordern“,
- die alten inneren Muster der eigenen Kindheit,
- Grenzen erleben und setzen,
- Konflikte mit Riss und Reparatur durchleben,

werden mit achtsamkeits- und mitgefühlsorientierter Sicht erarbeitet. Anleitungen und Impulse für die Zeit zu Hause helfen beim Umsetzen in den Familienalltag.

Das Training kann in dem vertieften klassischen 8-Wochenkurs-Format mit 2,5 Stunden pro Abend oder in einem kürzeren präventiven 10 x 90 min Kursformat durchgeführt werden. Letzteres eignet sich z.B. auch gut für Vormittagskurse. Es wird eine Akkreditierung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention dafür angestrebt, um eine Zuschussung durch die Krankenkassen als Präventionsleistung zu ermöglichen.

## **Empfohlene Literatur:**

Jörg Mangold, Wir Eltern sind auch nur Menschen!, Arbor Verlag, ISBN 978-3-86781-210-8

Susan Bögels & Kathleen Restifo, Mindful Parenting, Arbor Verlag, ISBN 978-3-86781-111-8

Christopher Germer, Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl, Arbor-Verlag, ISBN 978-3-86781-145-3

## **Referenten und Referentin:**

**Jörg Mangold:** Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ärztlicher Psychotherapeut, Achtsamkeitslehrer, Autor.

Tätig in eigener Praxis. Lehrtherapeut, Dozent und Supervisor in der Kinder- und Jugendpsychotherapieausbildung (TP und VT). Zertifizierter Lehrer für *MSC – Mindful Self-Compassion* (Center for Mindfulness an der UCSD); Zertifizierter Lehrer für *MBSR – Mindfulness Based Stress-Reduction*, *MBCL – Mindfulness Based Compassionate Living*, *Mindful Parenting* und *MYmind* (Achtsamkeitstraining für Kinder und Jugendliche) nach Susan Bögels.

[www.we-mind.life](http://www.we-mind.life); [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de)

**Dominik Ohlmeier:** Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (TP), von Susan Bögels zertifizierter Lehrer für *Mindful Parenting* und *MyMind*.

Er arbeitet im „Praxiszentrum Grüne Meile“ in Heidelberg an der Verknüpfung von Einzeltherapie und achtsamkeitsbasierten Gruppen- und Kursangeboten. Zuvor war er mehrere Jahre im Familientherapiezentrum Neckargemünd und in der Erziehungsberatung tätig und sammelte Erfahrungen im achtsamkeitsbasierten Arbeiten mit Eltern. Weiterhin ist er als Dozent am Heidelberger Institut für Psychotherapie für die Themen Achtsamkeit und Psychotherapie tätig.

**Sylke Känner** ist Diplom-Pädagogin, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR / MBCL), Tai Chi-Lehrerin, Projektmanagerin und Coach. Sie arbeitet als selbstständige Tai Chi-Lehrerin und Trainerin für Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Stressbewältigung in Hamburg. Zuvor war sie viele Jahre als Führungskraft und Referentin in der Hochschulbildung, im Sozial- und Bildungswesen tätig.

Sie entwickelte u.a. Projekte zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf, setzte sich für bessere Rahmenbedingungen in der Kinderbetreuung sowie für ein gesundes und gerechtes Aufwachsen von Kindern ein.

Ausführliche Informationen finden Sie auf ihrer Website: <https://www.sylke-kaenner.de>

**Kursgebühr:**

640 Euro Frühbucherpreis bis zum 31. Mai 2019

690 Euro ab dem 1. Juni 2019

(inkl. Kursmaterial, ohne Unterkunft und Verpflegung)

**Kurszeiten:**

Beginn: Dienstag, 26. November 2019 mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 1. Dezember 2019 mit dem Mittagessen

Die genaue Zeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

**Veranstaltungsort:**

Seminarhotel Odenwald

Am Dachsrain 2

64739 Höchst-Hassenroth

Telefon: +49 (0)6163 912020

bergholz@seminarhotel-odenwald.de

www.seminarhotel-odenwald.de

**Für die Zimmerbuchung wenden Sie sich bitte direkt an das Seminarhaus!**

**Zimmerreservierungen werden nur schriftlich angenommen:**

**organisation@seminarhotel-odenwald.de**

**Stornobedingungen:**

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

**Haftungshinweis:**

Die Teilnahme an dieser LehrerInnen-Ausbildung erfolgt auf eigene Verantwortung. SeminarleiterIn und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail ([info@arbor-seminare.de](mailto:info@arbor-seminare.de)) oder telefonisch zur Verfügung.