

# Achtsame Kommunikation mit Kindern

Strategien im Umgang mit herausfordernden Situationen. Für mehr Verständnis und Mitgefühl

Die aktuellen Termine  
finden Sie auf meiner Website.

— RICHTET SICH AN —

Eltern mit Kindern im Vorschulalter  
Bezugspersonen und  
Familienangehörige

— UMFANG —

8 Termine à 2 Stunden

— PREIS —

110,- Euro (inklusive Getränke)

— ORT —

Sinnergie e.V.  
Schulzestrasse 1  
13187 Berlin

- Strategien für eine einfühlsame Verbindung zu Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn.
- Handwerkszeug für herausfordernde Situationen.
- Fachwissen über den Aufbau des Gehirns und die Qualitäten des Geistes.
- Empathisch begleiten.
- Die Kraft mitfühlender Kommunikation erleben.

Eine glückliche Beziehung zu ihren Söhnen oder Töchtern wünschen sich alle Eltern. In diesem Angebot werden Sie in acht Modulen Strategien kennenlernen, mit denen Sie eine tiefere Verbindung zu Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn aufbauen können. Das hilft Ihnen in anspruchsvollen Momenten passend zu reagieren.

Das Konzept des ‚integrierten Gehirns‘ wird Schritt für Schritt vorgestellt und dessen praktische Anwendung vermittelt. Sie werden lernen, dass bestimmte Teile unseres Gehirns spezielle Qualitäten besitzen und wie Sie diese über das achtsame Wahrnehmen einer herausfordernden Situation einsetzen können. Dabei schöpfen Sie das komplette Potenzial Ihres sinnlichen Körpers aus. Sie erfahren, wie ihr Sohn oder Ihre Tochter sich fühlen kann in Momenten von Frust, Trauer, Sorge oder Wut.

Durch Methoden aus der Meditation, Atemtechnik und Stilleübungen lernen Sie Ihr eigenes Verhalten und Ihre eigenen Gefühle achtsam zu beobachten und zu modulieren. Sie erlernen alltagstaugliche Strategien, mit denen es möglich ist, einen jungen Menschen in angespannten Situationen von Trotz, Aggression oder Schmerz aus dem Chaos der eigenen Gefühlswelt zu begleiten hin zu Ruhe und Zuversicht.

Ziel ist es, dass Sie wirkungsvolles Handwerkszeug mitnehmen, damit die Beziehung zu Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn harmonisch werden kann und die Freude im Familienleben immer größer wird.

*„Wenn ich mich mit dem  
Gefühl des anderen  
solidarisiere, ohne es zu  
übernehmen, wird der  
Weg zur Lösung frei.“*



Ich bedanke mich für Ihr Interesse an  
meinen Angeboten und freue mich  
darauf, von Ihnen zu hören.