



Kursinhalte

Entspannt Eltern sein

28 Lektionen à 5-15 Minuten

Modul 1: Dein eigenes Steinzeitgehirn verstehen

- Lektion 1: Überleben: Die primäre Aufgabe deines Gehirns!
- Lektion 2: Wie dein Gehirn Ihre Reaktion auf dein Kind beeinflusst
- Lektion 3: Deine drei Regelsysteme für Emotion und Motivation
- Lektion 4: Glaub nicht alles, was du denkst!

Modul 2: Wie gesellschaftliche Werte dich krank machen

- Lektion 1: Die Macht gesellschaftlicher/kultureller Erwartungen
- Lektion 2: Warum es reicht, gut genug zu sein
- Lektion 3: Die dreifache Optimierungsfalle für Eltern
- Lektion 4: Wahres Selbst vs. Ego

Modul 3: Raus aus der Stressreaktion

- Lektion 1: Warum du nichts für dein Stress-Verhalten kannst
- Lektion 2: Wie dein Umgang mit Stress dein Kind prägt
- Lektion 3: Deine Verantwortung, etwas an deinem Verhalten zu verändern
- Lektion 4: Wie Stress die Beziehung zu deinem Kind beeinflusst

Modul 4: Sich zentrieren

- Lektion 1: Wie Eltern eigentlich sein wollen
- Lektion 2: Zurück ins Grüne System
- Lektion 3: Achtsamkeit verstehen
- Lektion 4: Selbstmitgefühl verstehen



Kursinhalte

Entspannt Eltern sein

Modul 5: Gefühle verstehen

- Lektion 1: Gefühle wollen gehört werden
- Lektion 2: Wie Wut Verbundenheit vernichtet (und trotzdem gut ist)
- Lektion 3: Alte Muster und Prägungen und ihre Macht im Hier und Jetzt
- Lektion 4: Von unserer Fähigkeit, unsere Kinder zu begleiten

Modul 6: Die Angst vor Fehlern

- Lektion 1: Das steckt hinter Eltern-Perfektionismus
- Lektion 2: Woher kommt die Angst vor Fehlern?
- Lektion 3: Der Traum von bedingungsloser Liebe
- Lektion 4: Selbstmitgefühls-Pause

Modul 7: Selbstmitgefühl als mächtige Ressource

- Lektion 1: Selbstverurteilung vs. Selbstmitgefühl
- Lektion 2: Wie Selbstmitgefühl die Beziehung zum Kind verändert
- Lektion 3: Die Rolle der Achtsamkeit beim Selbstmitgefühlstraining
- Lektion 4: Tipps für Selbstmitgefühls-Training

Kostenloser Bonus:

2 Selbstmitgefühls-Meditationen