

1	Achtsamkeit für Eltern – bewusst	
	„Marienkäfermomente“ erfassen und genießen	1
1.1	Einleitung – was Dich erwartet	2
1.2	Die Geschichte mit dem Marienkäfer – die Welt aus Kinderaugen	9
1.3	Kinder sind die besten Achtsamkeitstrainer:innen	14
1.4	Mindfulness in a nut-shell – wie Achtsamkeit gegen Stress helfen kann	25
1.5	Mindful Parenting – das (innere) Kind in sich wiedererkennen, auch wenn es rebelliert	38
1.6	Achtsamkeit mit Kind in den Alltag integrieren	53
1.7	Check-in: Intention und Assessment – Momentaufnahme des Status quo	57
1.8	Kreative Achtsamkeitsimpulsseite #1 „Marienkäferpunkte zählen und ausmalen“	62
	Literatur	63

2 Grundgedanken des agilen Change-Mindsets angewandt auf die Transformation, Eltern zu werden	67
2.1 Das Geheimnis des Veränderungsmanagements und wie es uns Eltern helfen kann	68
2.2 Anpassungsfähigkeit, Achtsamkeit und Resilienz – die Superkräfte der modernen Zeit	76
2.3 Agile Werte nach Scrum – eine solide Stütze bei Veränderungen auch im Familienkontext	84
2.3.1 Mut – lasst mal an uns selber glauben	87
2.3.2 Fokus – von Multi-Tasking zu Single-Tasking	89
2.3.3 Offenheit/Transparenz – Bedürfnisse ehrlich mit Empathie kommunizieren und die Sache mit dem „pinken Elefanten“	92
2.3.4 Respekt – Grenzen setzen, respektieren, bewusst werden	95
2.3.5 Hingabe/Commitment – das All-in-Mindset, mit Herz und Seele eine Vision verfolgen	97
2.4 Agile Routinen & Impulse – Struktur ins Chaos des Alltags bringen	99
2.5 Kreative Achtsamkeitsimpulsseite #2 „Marienkäferpunkte berechnen“	105
Literatur	107
3 Die 7 Grundhaltungen der Achtsamkeit angewandt auf die Elternschaft	111
3.1 Der Diamant der Achtsamkeit – die achtsamen Grundhaltungen nach Jon Kabat-Zinn	112

3.2	Der Anfängergeist – den Forschergeist in Dir erwecken	114
3.3	Nicht wertend – befreit von Vorurteilen – no filter needed!	128
3.4	Vertrauen – die drei Vertrauensebenen	136
3.5	Loslassen – vom To-do- zum To-be-Modus	148
3.6	Akzeptanz – es ist, was es ist!	161
3.7	Müheloses Tun – and breathe! Gelassen treiben lassen	169
3.8	Geduld – alles zu seiner Zeit. Geduld Du musst haben, junger Jedi!	175
3.9	Kreative Achtsamkeitsimpulsseite #3 „Marienkäfer entdecken“	183
	Literatur	184
4	Work-Life-Kid-Blending: Eine integrative Haltung, wenn Grenzen verschwimmen	187
4.1	Vereinbarkeit von Family- und Businessleben – eine Frage der (inneren) Haltung	188
4.2	Symbiose aus Karriere und Familie – eine Zeit für bewusste Entscheidungen	196
4.3	Kreative Achtsamkeitsimpulsseite #4 – „Brain dump“ für eine gelingende Vereinbarkeit	208
	Literatur	209
5	Marienkäfermomente „Achtsamkeit für Eltern“: Interviewreihe mit Role-Models für Gesundheit, Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und Vereinbarkeit von Business- & Family-Leben	211
5.1	Du bist nicht allein! Intro zu der Interviewreihe in diesem Buch	212

- 5.2 Lienhard Valentin – Achtsamkeitstrainer,
Verein „Mit Kindern wachsen“, Autor und
Gründer Arbor Verlag – zum Thema
Achtsamkeit und Gelassenheit für Familien 215
- 5.3 Andrea Lindau – CEO Life Trust,
Co-Founderin von homodea, Autorin,
Hebamme – zum Thema Liebe,
Achtsamkeit und weibliche
Führungsqualitäten 223
- 5.4 Dr. med. Klaus-Dieter Früchtenicht –
Kinderarzt, Neuropädiater & Autor – zum
Thema Mind-Body-Medicine, Resilienz und
Achtsamkeit durch Kinder 231
- 5.5 Sarah Drücker – Co-Founderin smart worq
und Mama Meeting sowie Dozentin für
Vereinbarkeit (IHK) – zum Thema
Vereinbarkeit, Netzwerken und
Achtsamkeit 238
- 5.6 Ines Imdahl – psychologische
Marktforscherin, Inhaberin rheingold
salon, Mom of 4 – zum Thema
Vereinbarkeit, Empathie und Achtsamkeit 246
- 5.7 Kathrin Koehler –
Kommunikationsexpertin, LinkedIn Rock
Your Profile Trainerin, Digital Coach,
Autorin – zum Thema bewusste
Kommunikation, Achtsamkeit und
Umgang mit Stress 253
- 5.8 Sandra Runge, Rechtsanwältin für
Arbeitsrecht, Proparents-Initiatorin &
Autorin – zum Thema Vereinbarkeit,
Elterndiskriminierung und den achtsamen
Umgang mit Stress 261

5.9	Chérine De Bruijn – Unternehmerin, Kommunikationsprofi und Podcasterin „MUT ZUR PERSÖNLICHKEIT“ – zum Thema Mut, Authentizität und Mindset	270
5.10	Dr. med. Gabriele Kewitz – Fachärztin und Oberärztin am Universitätsklinikum Charité (im Ruhestand) – zum Thema Achtsamkeit, Ruhepausen für das Gehirn und Auswirkungen von Stress bei Eltern und Kindern	277
5.11	Kreative Achtsamkeitsimpulsseite #5 „Marienkäfermomente erfassen“	281
	Literatur	283
6	Mindful Agile Parenting Manifest (MAP-M) – Zeit zu fliegen, Marienkäfer!	285
6.1	MAP-M: Ein Achtsamkeits-Versprechen mit Dir selbst	286
6.2	CHECK-OUT: RETROSPEKTIVE	289
6.3	Impulse zum Dranbleiben für den achtsamen Alltag	290
6.4	„Flieg Marienkäfer, flieg“ – eine Reise des Erwachens	295
6.5	Kreative Achtsamkeitsimpulsseite #6 „Wertschätzung und Kudos“	299
	Literatur	309