

Vorwort	13
TEIL 1 Theoretische und empirische Grundlagen	17
1 Mindful Parenting – eine Einführung	19
1.1 Warum Elternsein mit Stress verbunden sein kann	19
1.2 Wie Mindful Parenting helfen kann	21
1.3 Die Entstehung des Mindful-Parenting-Programms	24
1.4 Zum Aufbau des Buches	38
1.5 Anmerkung zu den Praxisbeispielen	39
2 Elternverhalten und elterlicher Stress aus evolutionsgeschichtlicher Perspektive	41
2.1 Einleitung: Warum ein evolutionsgeschichtlicher Blick auf Elternschaft und Achtsamkeit lohnt	41
2.2 Die Quellen elterlicher Stressbelastung	43
3 Wirkungen des Mindful-Parenting-Kurses	87
3.1 Studie 1: Effekte in den ersten zehn Gruppen	89
3.2 Studie 2: Effekte in den folgenden zehn Gruppen	93
3.3 Studie 3: Effekte des aktuellen Mindful-Parenting- Programms in der zuletzt durchgeführten Gruppe	96
3.4 Schlussfolgerungen und Ausblicke auf die zukünftige Forschung	99
TEIL 2 Mindful Parenting: Der Acht-Wochen-Kurs	101
4 Überblick über das Mindful-Parenting-Programm	103
4.1 Ziele des Kurses	103
4.2 Überblick über die Themen und Übungen des Kurses	105
4.3 Neuere Programmelemente	114
4.4 Qualifikation der Kursleiterinnen und -leiter	124

4.5	Achtsamkeit in die familiäre Routine bringen	132
4.6	Sollten Eltern ihre Kinder mit der Achtsamkeitspraxis vertraut machen?	136
4.7	Für wen ist das Mindful-Parenting-Programm gedacht?	139
4.8	Vorbereitung der Teilnehmerinnen und -teilnehmer: Erstgespräch mit der Familie	140
4.9	Größe und Zusammensetzung der Gruppen	144
4.10	Vorbereitung der Gruppensitzung	145
4.11	Leiten der Gruppensitzungen: ein Lernprozess	145
4.12	Anleiten der Meditations- und Yogaübungen	148
4.13	Mindful Parenting und Buddhismus	149
4.14	Zum Aufbau dieses Manuals	151
4.15	Anleitung und Spielraum	152
Arbeitsblatt 4.1	Erstgespräch mit der Familie: Aufnahmebogen	154
5	Erste Sitzung: Erziehen im Autopilot-Modus	155
	Der Seins-Modus und der Aktions-Modus	157
	Was geschieht, wenn wir Achtsamkeit im Kontext der Familie lehren?	160
	Leitfaden für die erste Sitzung	161
	1. Anfangen: Die erste Meditation	162
	2. Vorstellungsrunde	164
	3. Praktische Fragen	171
	4. Den Autopiloten ausschalten: Achtsam eine Rosine essen	171
	5. Übung „Stress am Morgen“	176
	6. Pause	181
	7. Der Body-Scan	182
	8. Besprechung der Hausaufgaben	191
	9. Schlussmeditation	192
Arbeitsblatt 5.1	Hausaufgaben für die erste Woche	193
Arbeitsblatt 5.2	Mindful Parenting	194
Arbeitsblatt 5.3	Was versteht man unter Mindful Parenting?	197
Arbeitsblatt 5.4	Die Body-Scan-Meditation	198

Arbeitsblatt 5.5	Übungsblatt für Woche 1	202
Arbeitsblatt 5.6	Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 1	203
6	Zweite Sitzung: Erziehen mit dem Geist des Anfängers	205
	Voreingenommenheit	207
	Wie kann uns die Achtsamkeitspraxis davor schützen, unsere Kinder „abzustempeln“?	210
	Die Perspektive erweitern: Erziehen mit dem Anfängergeist	213
	Wie kann Achtsamkeit dazu beitragen, den Blickwinkel zu erweitern?	215
	Leitfäden für die zweite Sitzung	216
	1. Body-Scan und Gesprächsrunde	218
	2. Übung: Das eigene Kind beobachten wie die Rosine bei der Rosinenübung	230
	3. Die Übung „Stress am Morgen“ aus der Perspektive einer Freundin oder eines Freundes	232
	4. Tee- und Kaffeepause	234
	5. Achtsames Sehen	235
	6. ... und mittendrin ein Gorilla	238
	7. Dankbarkeitspraxis	239
	8. Atemmeditation	242
	9. Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche	244
	10. Schlussmeditation: Sich bei der Rückkehr in den Alltag mit Freundlichkeit begegnen	244
Arbeitsblatt 6.1	Hausaufgaben für die zweite Woche	245
Arbeitsblatt 6.2	Erziehen mit dem Geist des Anfängers	246
Arbeitsblatt 6.3	Die Faktoren der Achtsamkeitspraxis	247
Arbeitsblatt 6.4	Achtsames Atmen im Sitzen	248
Arbeitsblatt 6.5	Tagebuch angenehmer Erfahrungen	251
Arbeitsblatt 6.6	Übungsblatt für Woche 2	253
Arbeitsblatt 6.7	Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 2	254

7	Dritte Sitzung: Sich wieder mit dem Körper verbinden	255
	Verkörperte Emotionen	261
	Sich mit dem Körper und dem Kind verbinden	262
	Selbstmitgefühl	262
	Leitfaden für die dritte Sitzung	264
	1. Sitzmeditation: Atem und Körperempfindungen	265
	2. Besprechung der Hausaufgaben: Tagebuch angenehmer Erfahrungen	270
	3. Der Drei-Minuten-Atemraum	273
	4. Besprechung der restlichen Hausaufgaben	274
	5. Pause	276
	6. Yoga (im Liegen)	276
	7. Beobachten des Körpers in einer Stresssituation des Elternalltags	279
	8. Stress im Elternalltag: Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen	280
	Arbeitsblatt 7.1 Hausaufgaben für die dritte Woche	287
	Arbeitsblatt 7.2 Den Körper in einer Stresssituation des Erziehungsalltags beobachten	288
	Arbeitsblatt 7.3 Sich als Mutter oder Vater Selbstmitgefühl entgegenbringen	290
	Arbeitsblatt 7.4 Sitzmeditation mit dem Atem und mit Körperempfindungen	293
	Arbeitsblatt 7.5 Der Drei-Minuten-Atemraum	296
	Arbeitsblatt 7.6 Hinweise zum achtsamen Yoga	297
	Arbeitsblatt 7.7 Yogahaltungen im Liegen	300
	Arbeitsblatt 7.8 Tagebuch stressbelasteter Momente	303
	Arbeitsblatt 7.9 Übungsblatt für Woche 3	305
	Arbeitsblatt 7.10 Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 3	306
8	Vierte Sitzung: Auf elterlichen Stress antworten, statt automatisch zu reagieren	307
	Gedanken	311
	Innehalten	313
	Leitfaden für die vierte Sitzung	316

1. Sitzmeditation: Achtsamkeit auf Geräusche und Gedanken	317
2. Lesen eines Koans	319
3. Tagebuch stressbelasteter Momente: Gespräch in Zweiergruppen	319
4. Greifen und Zurückweisen	319
5. Demonstration: Kampf, Flucht, Erstarren – und Tanz	321
6. Gruppengespräch über die übrigen Hausaufgaben	323
7. Drei-Minuten-Atemraum bei Stress	325
8. Pause	326
9. Vorstellungsübung: Stress wahrnehmen und akzeptieren	327
10. Zwischenevaluation	331
11. Yoga (im Stehen)	332
12. Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche	333
Arbeitsblatt 8.1 Hausaufgaben für die vierte Woche	335
Arbeitsblatt 8.2 Greifen	336
Arbeitsblatt 8.3 In Stresssituationen des Elternalltags präsent bleiben	338
Arbeitsblatt 8.4 Ein Zen-Koan für Eltern	340
Arbeitsblatt 8.5 Achtsamkeit auf das Hören und Denken	341
Arbeitsblatt 8.6 Yogahaltungen im Stehen	343
Arbeitsblatt 8.7 Tagebuch „Stressmomente im Elternalltag: Atemraum“	346
Arbeitsblatt 8.8 Übungsblatt für Woche 4	347
Arbeitsblatt 8.9 Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 4	348
9 Fünfte Sitzung: Muster und Schemata in der Erziehung	349
Wie sich eigene Kindheitsmuster auf die Erziehungspraxis auswirken	352
Schemata	353
Schemamodi	354
Wie hilft Achtsamkeit beim Erkennen von Schemamodi?	356
Leitfaden für die fünfte Sitzung	357
1. Sitzmeditation unter Einbeziehung der Gefühle	357
2. Besprechung der Hausaufgaben	360
3. Reaktive Erziehungsmuster und Schemamodi	361
4. Drei-Minuten-Atemraum	366

5. Pause	366
6. Gehmeditation im Raum	366
7. Gefühle halten	369
8. Besprechung der Hausaufgaben	372
Arbeitsblatt 9.1 Hausaufgaben für die fünfte Woche	373
Arbeitsblatt 9.2 Reaktive Erziehungsmuster und Schemamodi	374
Arbeitsblatt 9.3 Sitzmeditation unter Einbeziehung von Gefühlen	377
Arbeitsblatt 9.4 Die Wut halten wie ein Baby	378
Arbeitsblatt 9.5 Achtsames Gehen	379
Arbeitsblatt 9.6 Tagebuch „Stressmomente im Elternalltag: Erkennen von Schemamodi“	382
Arbeitsblatt 9.7 Übungsblatt für Woche 5	385
Arbeitsblatt 9.8 Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 5	386
10 Sechste Sitzung: Konflikte	387
Leitfaden für die sechste Sitzung	395
1. Sitzmeditation: Offenes Gewahrsein	395
2. Besprechung der Hausaufgaben	398
3. Gruppengespräch über die Hausaufgaben	398
4. Gehmeditation im Freien	400
5. Pause	402
6. Perspektivenübernahme, Reparatur	402
7. Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche	407
8. Vorlesen des Gedichts „Autobiographie in fünf Kapiteln“	407
Arbeitsblatt 10.1 Hausaufgaben für die sechste Woche	408
Arbeitsblatt 10.2 Stress und Perspektivenübernahme	409
Arbeitsblatt 10.3 Bruch und Reparatur	411
Arbeitsblatt 10.4 Ein „Tag der Achtsamkeit“ zu Hause	413
Arbeitsblatt 10.5 Übungsblatt für Woche 6	415
Arbeitsblatt 10.6 Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 6	416

11 Siebte Sitzung: Liebe und Grenzen	417
Achtsamkeit: Weisheit und Mitgefühl	421
Was ist Mitgefühl?	422
Liebende-Güte- oder Metta-Meditation	424
Akzeptanz	431
Grenzen setzen	435
Gewahrsein der eigenen Grenzen	438
Unser familiäres Erbe erkennen	439
Hier-und-Jetzt-Gewahrsein beim Setzen von Grenzen	440
Unsere Erfahrung und die Erfahrung unseres Kindes	441
Gefühle versus Verhalten	442
Leitfaden für die siebte Sitzung	443
1. Liebende-Güte-Meditation	444
2. Besprechung der Hausaufgaben (paarweise)	454
3. Besprechung der „Bruch-und-Reparatur“-Hausaufgabe	455
4. Austausch über den „Tag der Achtsamkeit“	456
5. „Was brauche ich?“	457
6. Pause	457
7. Grenzen	457
8. Rollenspiel: Grenzen	463
9. Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche	465
10. Die Geschichte von den beiden Wölfen	465
Arbeitsblatt 11.1 Hausaufgaben für die siebte Woche	466
Arbeitsblatt 11.2 Liebende-Güte-Meditation: Basisanleitung	468
Arbeitsblatt 11.3 Variationen der Liebende-Güte-Meditation	470
Arbeitsblatt 11.4 Der Geist der Liebe	471
Arbeitsblatt 11.5 Was brauche ich?	473
Arbeitsblatt 11.6 Akzeptanz und Grenzen	474
Arbeitsblatt 11.7 Die beiden Wölfe	477
Arbeitsblatt 11.8 Mein persönlicher Lernprozess	478
Arbeitsblatt 11.9 Übungsblatt für Woche 7	479
Arbeitsblatt 11.10 Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 7	480

12 Achte Sitzung: Wann sind wir endlich dort?	
Ein achtsamer Weg durch die Elternschaft	481
Leitfaden für die achte Sitzung	484
1. Body-Scan und Gesprächsrunde	484
2. Besprechung der Hausaufgaben	485
3. Dankbarkeitspraxis	486
4. Meditation über das, was wir gelernt haben	487
5. Meditationsplan für die kommenden acht Wochen	488
6. Pause (mit Buch- und Webseitentipps)	489
7. „Mein Weg“: Eltern schildern ihren Lernprozess	489
8. Vorlesen der Vorschläge für mehr Achtsamkeit	495
9. Ankündigungen	495
10. Schlussmeditation	495
Arbeitsblatt 12.1 Vorschläge für mehr Achtsamkeit im Erziehungsalltag	496
Arbeitsblatt 12.2 Persönlicher Meditationsplan	499
Arbeitsblatt 12.3 Evaluation des Mindful-Parenting-Kurses	500
13 Follow-up-Sitzung: Immer wieder neu beginnen	503
Leitfaden für die Follow-up-Sitzung	505
1. Sitzmeditation	506
2. Austausch über die Erfahrungen der vergangenen acht Wochen	506
3. Gruppengespräch über die Erfahrungen	506
4. Berg-Meditation für Eltern	508
5. Stein-Meditation	510
6. Einander Gutes wünschen	512
7. Einzelevaluation	512
14 Elternstimmen: Nach dem Mindful-Parenting-Kurs	517
 Literaturverzeichnis	 529
Dank	543
Über die Autorinnen	549