

arbor seminare

**Qualifizierte
Teilnahmebescheinigung
für das**

**Teacher Training
Mindful Compassionate Parenting**

**Elternsein mit Achtsamkeit
und Selbstmitgefühl**





arbor seminare

Hiermit bescheinigen wir

Isabella Naftz

die Teilnahme an der Veranstaltung

Mindful Compassionate Parenting - Teacher Training

vom 30. Juni – 5. Juli 2025.

Veranstaltungsort:

Online - Internetplattform Zoom

Leitung:

Jörg Mangold, und Sylke Känner

Der zeitliche Rahmen betrug insgesamt 63 Fortbildungseinheiten à 45 Minuten.

Freiburg, 5. Juli 2025



Arbor-Seminare gGmbH
Alice-Salomon-Straße 4
79111 Freiburg



Zentrale Inhalte der Ausbildung zum*zur Lehrer*in für Mindful Compassionate Parenting (MCP) – Weniger Stress im Elternsein – Ein Kurs für Eltern zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge:

➔ Kompetenzerwerb alle Inhalte des Kurskonzepts zu kennen, zu durchdringen und den Eltern zu vermitteln:

- 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
- Die neurobiologischen Grundlagen der Stressreaktion
- Die physiologischen Veränderung im Körper unter Stress und in Regeneration
- Die typischen Stressauslöser im Familienleben
- Techniken der Selbstregulierung im Stress
- Der Wert des Selbst-Mitgefühls versus Selbstkritik und Selbstverurteilung bei höchsten Ansprüchen an sich als Mutter oder Vater
- Sorgen, Katastrophisieren und automatische Reaktionsmuster von Eltern im Stress und die Gegenmittel Gelassenheit und Selbstvertrauen
- Selbststeuerung und Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Schemamodi – Verinnerlichte Verhaltensmuster und deren Veränderung im Elternkontext
- Klassische Erziehungsthemen aus achtsamkeits- und mitgefühlsbasierter Sicht: Konflikte und Reparatur, Grenzen spüren und setzen, positives Kultivieren von Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit
- Das Konzept des multimodalen Stressmanagements: Die 3 Fundamente der Stressbewältigungsstrategien: instrumentelles-, kognitives-, palliativ-regeneratives Stressmanagement
- Die Bedeutung der informellen versus der formalen Übungspraxis, gerade für Eltern
- Achtsames Kultivieren des Positiven und der Beziehungen (aus der Positiven Neuroplastizität und Positiven Psychologie)
- Ressourcenaufbau und Resilienzbildung im Familienalltag und einzeln
- Präsenz in der Eltern-Kind-Beziehung
- Meditationen zu Achtsamkeit und Selbst-/Mitgefühl
- Übungen zu Regeneration, Entspannung und Stärkenaufbau



➔ **Kompetenzerwerb der theoretischen Grundlagen des Stressmanagements:**

Das Konzept des multimodalen Stressmanagements: Die 3 Fundamente der Stressbewältigungsstrategien: instrumentelles-, kognitives-, palliativ-regeneratives Stressmanagement

- Definition/Entstehung von Stress/ Stressreaktionen
- Instrumentelles Stressmanagement im Familienalltag
- Stressoren in Form von Persönliche Haltungen, Motiven und Bewertungen
- Kognitive Umstrukturierung und Neubewertung
- Achtsamkeitsbasierte Maßnahmen zur Entspannung und Ressourcenstützung: Regenerativ-palliative Möglichkeiten für Eltern
- Salutogenese / Selbstwirksamkeit / Ressourcenaufbau/ Resilienz

➔ **Kompetenzerwerb zum Leiten von Gruppen in didaktischer und in gruppendynamischer Sicht**

➔ **Kompetenzerwerb zum Umgang mit besonderen Herausforderungen bei Teilnehmern**

➔ **Kompetenzerwerb zur Leitung achtsamkeits- selbstmitgefühlsbasierter Gruppengespräche (Sharing und Inquiry), Selbstreflexionsübungen und Meditationen**

- Theoretische Grundlagen und
- Eingehendes Üben der MCP-Bausteine in Kleingruppen mit fachlichem Feedback:
- Das Vortragen von Informationsimpulsen und Theoriebeiträgen
- Anleiten von Selbstreflexionsübungen☒
- Anleiten von kurzen Bewegungseinheiten
- Anleiten von Meditationen sowie das☒
- Begleiten des anschließenden Gruppenaustausches in der Inquiry

Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen, wie Medizin, Pädagogie, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht- und Forschungsmethoden, erfolgte durch Fachpersonal, das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.

Ausbildungsleitung: Jörg Mangold

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ärztlicher Psychotherapeut, Achtsamkeitslehrer