

Alles im Griff? Kinderkram & Lebenskunst

Workshop-Reihe Achtsamkeit & Pädagogik

mit
Steve
Heitzer



„Haben Sie Ihre Kinder nicht im Griff??!“ Viele Eltern geben sich alle Mühe, ihre Kinder auf respektvolle Weise zu begleiten und müssen sich dann solche Fragen anhören. Aber was, wenn wir mit Reden und Erklären tatsächlich nicht weiter kommen und am Grenzsetzen scheitern? Mit Kindern müssen wir uns oft irgendwie durchwursteln; und manchmal sehen wir die Dinge in einem neuen Licht, und Veränderung geschieht fast wie von selbst. Dafür braucht es Bewusstheit, Achtsamkeit, die Übung, ganz da zu sein. Die Workshops geben uns dazu Hilfen und schaffen Raum, anhand von Schlüsselerfahrungen und Erkenntnissen aus 25 Jahren neu auf unseren Alltag mit Kindern zu schauen und eigene aktuelle Themen einzubringen! Der Alltag ist unser Übungsfeld für die Kunst des Lebens – ob als Eltern oder als Pädagog:innen.

Mag. Steve Heitzer, Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe. 25 Jahre Erfahrung mit Kindern & Eltern. www.steveheitzer.at. Autor des Buches *Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit*. Sein neues Buch *Kinderkram und Lebenskunst* erscheint voraussichtl. im Herbst 2025.

Ort: Kinderwerkstatt Sistrans, Unterdorf 80, Sistrans. Jeweils **Samstags 9 - 12 Uhr**, Änderungen vorbehalten!

Kursgebühr 4 Workshops: EUR 250,- Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Workshop 1: Alles im Griff? – Wie geht Autorität ohne *autoritär*? 07.Dez 2024

Früher war der Umgang mit Kindern autoritär. Heute wollen viele Eltern und PädagogInnen mit Kindern "nett" sein. Aber wenn wir damit nicht weiterkommen, fallen wir schnell in alte Muster zurück. Wenn "nett" nicht geht, was dann? Wie bedeutet achtsam und respektvoll, wenn es um Grenzsetzen geht? In diesem Workshop geht es um die Basics von Achtsamkeit & Pädagogik: ANKOMMEN, Verlangsamten, erste Impulse BREMSEN, die Kunst des BESCHREIBENS lernen, ARGLOS bleiben. A.B.B.A. - mein Merkzettel Achtsamkeit & Pädagogik.

Workshop 2: Mein Kind sollte.... Ich sollte... Das Leben sollte... – Glaubenssätze erkennen und loslassen. 18.Jän 2025:

„Mein Kind sollte sich die Zähne putzen lassen, nicht ‚blöder Papa‘ sagen, ... und schon gar nicht sollte es beißen!“ Völlig verständliche Wünsche sind das, und zugleich stehen sie uns im Weg: Sie trennen sie uns von der Realität, in der Kinder eben Zähneputzen hassen, wütend sind und Ventile für ihre Gefühle suchen. Wie können wir Kinder hier gut begleiten und unserer Aufgabe gerecht werden? Wie geht Gelassenheit und was können wir selbst dabei lernen, wenn wir Widerstand und Glaubenssätze loslassen?

Workshop 3: Frieden hausgemacht- Starke Gefühle begleiten und Freundschaft schließen mit uns selbst. 15.Feb 2025

Konflikte sind manchmal Schwerstarbeit. Starke Gefühle brauchen Raum und gute Begleitung. Wenn Kinder außer sich sind, müssen wir ganz da sein, und auch körperlich hellwach, ohne viele Worte zu machen. Doch entscheidend ist auch, dass wir Emotionen zulassen und uns nicht auf einen Kampf einsteigen. Frieden schließen und Freundschaft – mit unseren Kindern und langsam auch mit uns selbst.

Workshop 4: Wird alles wieder gut? Orientierung und Halt in den Krisen unserer Zeit. 08.März 2025

Mit Kindern dürfen wir lernen, weder zu *dramatisieren*, noch zu *bagatellisieren*! Wir müssen und sollten mit unseren Kindern auch nicht alle Nachrichten teilen, und auch nicht all unsere Gefühle und Gedanken. Aber es ist wichtig, mit ihnen *ehrlich* zu sein. Wir haben nicht für alles Antworten. Was wir nicht wissen, was wir nicht verstehen, können wir lernen anzunehmen. Wie geben wir unseren Kindern Halt und Orientierung? Indem wir selbst danach fragen, was uns Halt und Orientierung gibt. Mit ihnen können wir uns neu öffnen für die großen Fragen, die Leben und Welt an uns stellen.

Anmeldung: steve@steveheitzer.at +43 680 55 25 721 Begrenzte TN-Zahl!