

Eltern-Kind-Gruppe leiten, Teil 7

Wie geht Selbstfürsorge?

Für viele ist es nicht einfach, sich um sich selbst zu kümmern. Doch wie soll man gut für andere Menschen sorgen, wenn man nicht gut für sich selbst sorgt? Kümmern Sie sich ausreichend um Ihre Gesundheit und Ihre eigenen Bedürfnisse? Sie bekommen Tipps, um entspannt und energievoll Ihre Eltern-Kind-Gruppe zu starten. ■ Sandy Kinnigkeit



©Rawpixel.com | Adobe.com

DIESE SERIE

beschäftigt sich mit Themen vom Aufbau einer Gruppe über die Praxis und Organisation bis zu allen möglichen Herausforderungen rund um Eltern-Kind-Gruppen. Sie soll als Inspiration für bestehende oder als Kickoff für eigene Projekte dienen. **Nächstes Mal: Väter in der Eltern-Kind-Gruppe**



©Pixel-Shot | Adobe.com

1

ACHTSAMKEIT

Um Eltern und Kinder achtsam zu begleiten, ist ein aufmerksamer Blick auf sich selbst wichtig. Dabei können Sie sich auf folgende Fragen konzentrieren:

- Wie fühle ich mich heute?
- Wo in meinem Körper spüre ich diese Emotion?
- Welche Bedürfnisse habe ich, und wodurch werden diese erfüllt?
- Was würde mich gerade glücklich machen?

Tipp: Um Gedanken zu sortieren, kann es helfen, die Antworten aufzuschreiben.

2

BEGRÜSSUNG

Durch ein herzliches «Hallo!» fühlen sich Menschen willkommen. Eine Begrüssung erzeugt eine Wirkung auf andere Personen. Je nachdem, wie wir uns geben, hinterlassen wir einen guten oder schlechten Eindruck. Wahrscheinlich ist es für Sie selbstverständlich, dass Sie alle Eltern und Kinder persönlich begrüßen. Dies zeugt von Wertschätzung und verbindet Menschen miteinander. Doch wie sagen Sie zu sich selbst «Hallo!»? Schenken Sie Ihrer eigenen Begrüssung bereits Beachtung? **Tipp:** Stellen Sie sich morgens vor den Spiegel, lächeln Sie sich an und sagen voller Freude: «Schön, dass du da bist!»

3

IM RAUM ANKOMMEN

Womöglich sind Sie bereits so routiniert, dass Ihnen die Abläufe in ihrem Eltern-Kind-Gruppenraum leicht von der Hand gehen. Gedanklich sind Sie bereits weit voraus oder noch in einer Situation, die Ihnen am Morgen passiert ist. Um im Hier und Jetzt anzukommen, bereiten Sie sich durch eine kurze Übung bewusst auf Ihre Eltern-Kind-Gruppe vor: Setzen Sie sich auf den Boden oder einen Stuhl. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und entspannen Sie sich. Schliessen Sie dabei die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt auf dem Boden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zur Mitte Ihres Körpers und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus, bis Sie die Entspannung im ganzen Körper wahrnehmen.

4

KONSTRUKTIV STATT (IMMER) POSITIV DENKEN

Selbstfürsorge bedeutet nicht, jederzeit glücklich zu sein. «Immer positiv denken» ist ein wundervoller Grundgedanke. Jedoch brauchen wir auch Raum für unangenehme Gefühle und belastende Situationen. Wenn das positive Denken dazu führt, dass wir Gefühle bei uns selbst und anderen nicht ernst nehmen, kann das sehr belastend sein. Konstruktiv denken bedeutet, die Realität so, wie sie ist, anzuerkennen. Wer wahrnimmt, was wirklich ist, findet einen neuen Weg und kann Schwierigkeiten meistern.

Tipp: Nutzen Sie eine klare Kommunikation in Ihrer Eltern-Kind-Gruppe, und sprechen Sie auch über Ihre eigenen Herausforderungen. Nehmen Sie an, dass die Situation ist, wie sie ist.