



Achtsamkeit, Selbstfürsorge & und Selbstmitgefühl im Familienalltag

Mehr Gelassenheit im Alltag mit Kindern

Land Steiermark Abteilung 6 – Referat Familie,
Erwachsenenbildung und Frauen



ZEITPLAN

9:00 – 10:00:

**Vortrag mit praktischen Übungen
und Raum für Fragen**

Fragen bitte gerne
in den Chat
schreiben

Themen

- Was ist Achtsamkeit? Was ist Selbstmitgefühl?
- Formelle und informelle Achtsamkeit im Familienalltag
- Praxisnahe Beispiele für Alltagssituationen mit Kindern
- Selbstfürsorge – Soforthilfen - Micropausen für den Alltag
- Kultivierung einer entspannteren Morgenroutine & entspannteren Abendroutine



Stressuhr

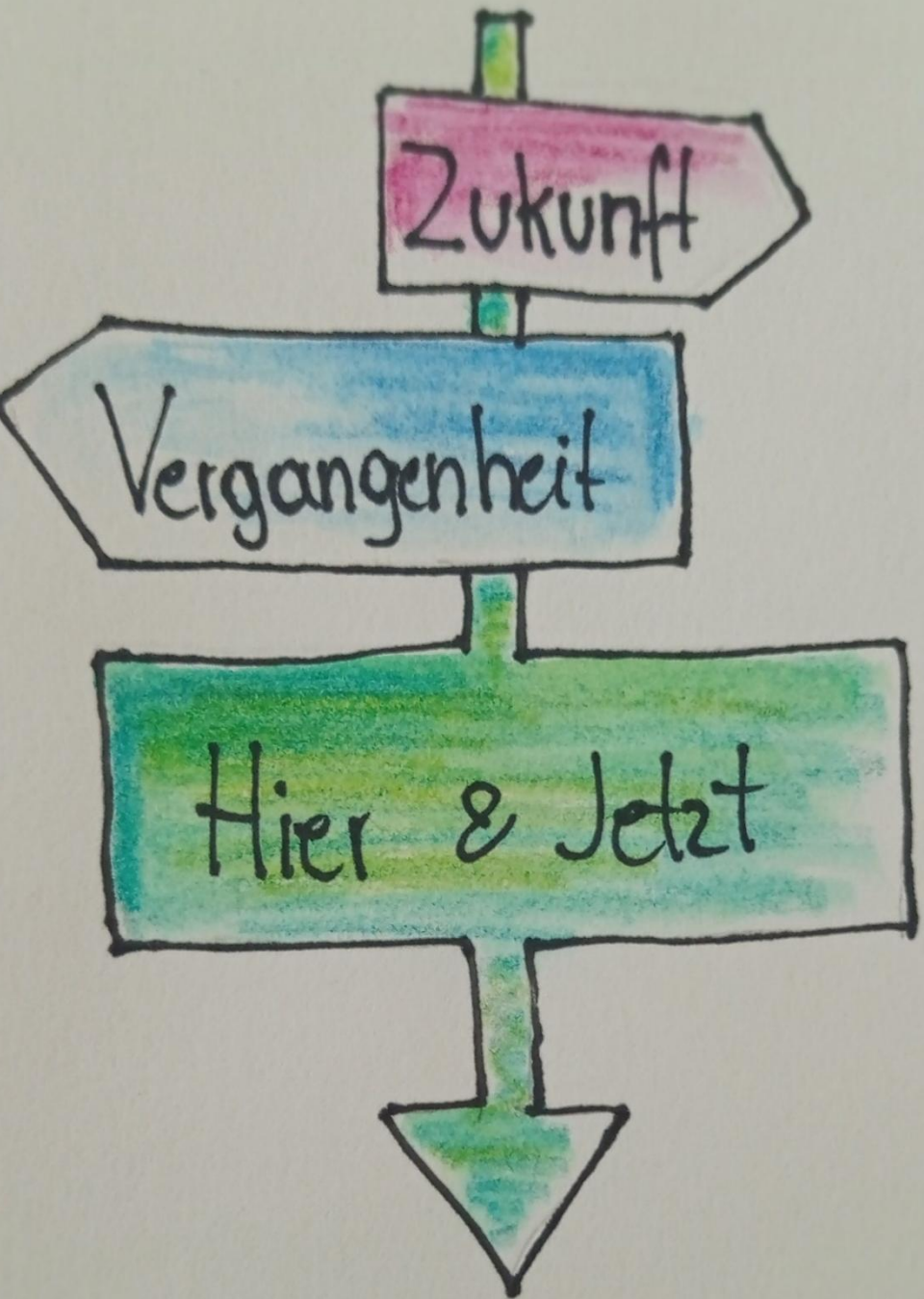


Achtsamkeit

„ist ein Bewusstseinszustand, der uns hilft, Stress zu reduzieren“.

(vgl. Inami 2022, S 10)

Prozess: Übung & Geduld



- präsent sein
- im jetzigen Augenblick, der gerade stattfindet, wirklich anwesend – da zu sein
- Raum zwischen Reiz & Reaktion wird größer

Reduziert
langfristig den
Stress!

Wir können dabei viel von
unseren Kindern lernen:
Kinder leben im Moment

Einige Schüler fragen ihren Zen-Meister warum er so zufrieden und glücklich ist:

Der Zen-Meister antwortet:

“Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...”

“Das tun wir auch, antworteten seine Schüler, aber was machst Du darüber hinaus?” fragten Sie erneut.

Der Meister erwiderte:

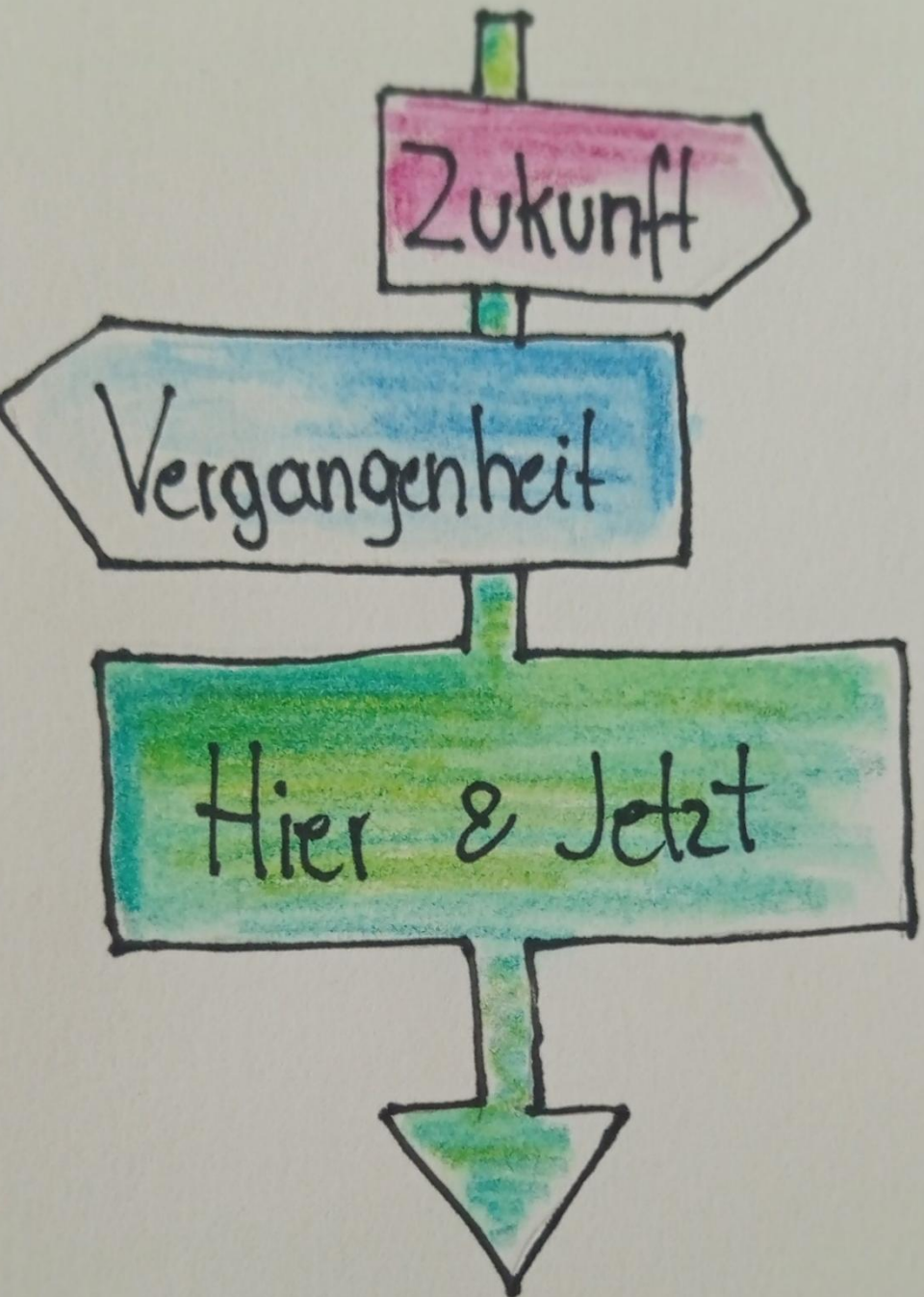
“Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ... ”

Wieder sagten seine Schüler:

“Aber das tun wir doch auch Meister!”

Er aber sagte zu seinen Schülern:

“Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.”



- Können Sie sich daran, wann Sie heute achtsam waren?
- Können Sie sich noch daran erinnern, was das erste war, was Sie heute als Erstes getan haben?

Formelle und informelle Achtsamkeit

Es gibt zwei Wege,
Achtsamkeit zu üben:

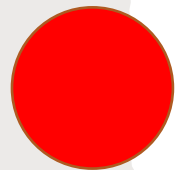
- **Formelle Achtsamkeit &**
- **informelle Achtsamkeit**



Informelle Achtsamkeit im Alltag

- bewusst in der Früh lüften
- bewusst Kaffee aufstellen
- bewusst den Wasserhahn aufdrehen
- bewusst Duschen und die Wassertropfen spüren
- bewusst Stiegen steigen
- bewusst den Zündschlüssel umdrehen
- bewusst auf die Toilette gehen
- ...

Tipp: Anker setzen durch rote Klebepunkte z. B. Kaffeemaschine, Zahnpastatube





Beispiel aus dem Alltag

Ihr Kind verschüttet Saft.

Autopilot-Reaktion:
„Jetzt pass doch endlich auf!“

Achtsame Reaktion:
Kurz innehalten → wahrnehmen →
bewusst reagieren.

Besser: Oje, jetzt ist das Glas umgefallen,
das kann passieren...holen wir gemeinsam
etwas zum Aufwischen

Das ist der Optimalfall!
Das kann nicht immer
gelingen!
Milde mit sich sein,
wenn es nicht gelingt.



Achtsamkeit schafft einen **kleinen Raum zwischen Reiz und Reaktion**.
Darin liegt unsere **Wahlfreiheit**



Kind trödelt am Morgen.

Autopilot-Reaktion:

„Beeil dich endlich, wir kommen noch zu spät!“

Achtsame Reaktion:

Kurz innehalten → wahrnehmen, was gerade passiert → ruhig ansprechen und gemeinsam eine Lösung finden

„Mhmm, wir haben nicht mehr viel Zeit. Wollen wir zusammen schauen, wie wir schneller fertig werden?“

Reflexion, warum reagiere ich so? Was hat das mit meiner eigenen Geschichte zu tun?



Aufräumen des Zimmers

Autopilot-Reaktion:

„Räum endlich dein Zimmer auf, das ist deine Verantwortung!“

Achtsame Reaktion:

Kurz innehalten → wahrnehmen → ruhig daran erinnern und Verantwortung übergeben bzw. bei kleineren Kindern gemeinsam in Ruhe aufräumen .

„Mir ist aufgefallen, dass dein Zimmer ziemlich unordentlich ist. Wollen wir gemeinsam überlegen, wie wir es schnell aufräumen können?“



Geschwister streiten

Autopilot-Reaktion:

„Hört sofort auf zu streiten!“

Achtsame Reaktion:

Kurz innehalten → 3 tiefe Atemzüge (Hand aufs Herz...) die Situation beobachten → ruhig eingreifen und beide Seiten anhören.

„Lasst uns kurz tief durchatmen und dann eine Idee finden, wie ihr euch wieder gut fühlt.“



Kind will abends nicht ins Bett.

- Was würden Sie in einem genervten Zustand sagen?
- und im Achtsamkeitsmodus?

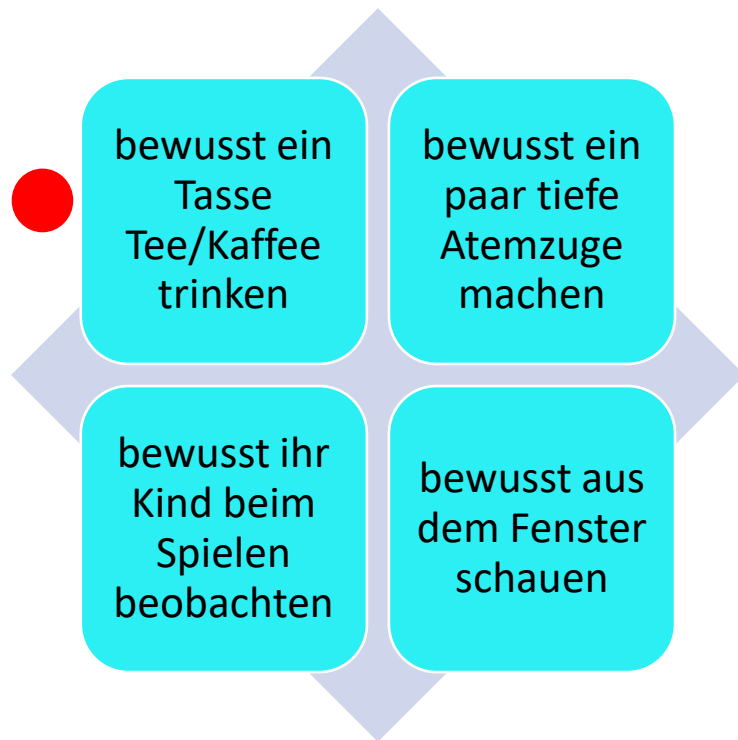
Selbstfürsorge – Soforthilfen - Micropausen für den Alltag



- „Sie kennen wahrscheinlich das das Gefühl, im Alltag ständig unter Zeitdruck zu stehen?“
- „Vielleicht kennen Sie auch das Gefühl nur noch zu funktionieren?“

Achtsamkeit kann helfen, wieder mehr **Ruhe, Klarheit und Verbindung** zu sich selbst und zu anderen zu erleben.

Einbau von Micro Pausen in Ihren Alltag



Ein paar Übungen, die gleich beruhigen

- Herz Druck Massage
- Stress release (Aktivierung des parasympathischen Nervensystems)
- Ohren reiben (andere Fokus)



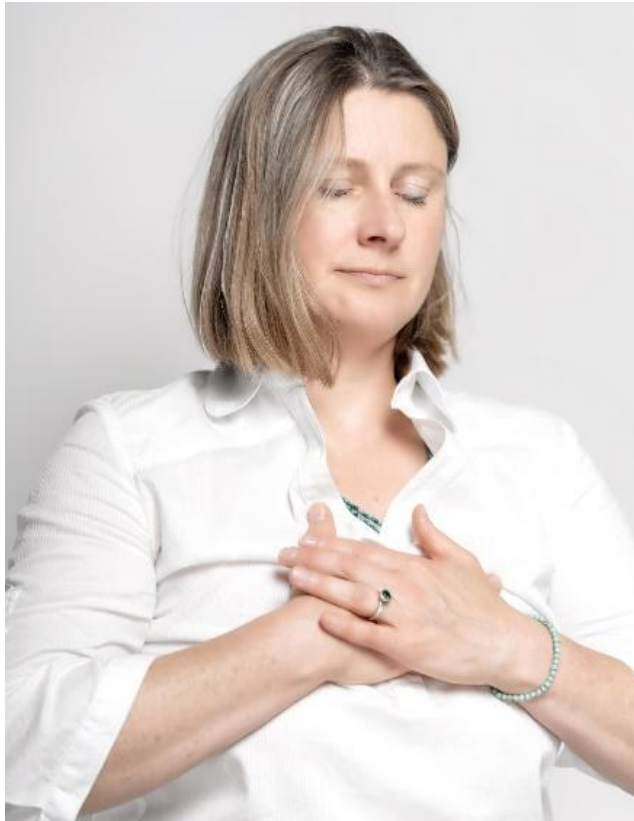
Micro Pause – Mini Meditation

Mini-Übung (1 Minute)

- Augen schließen
- „Tief einatmen
- langsam ausatmen“

➔ wahrnehmen: *Wie geht es mir gerade?*





Weitere Übungen

- Augen schließen
- Aufmerksamkeit auf den Atem
- Einatmen wahrnehmen
- Ausatmen wahrnehmen
- Gedanken dürfen kommen und gehen
- Dauer: 1–2 Minuten.

Der Atem ist immer da – er kann jederzeit ein **Anker im Alltag** sein.



Selbstmitgefühl

Kristin Neff und Christopher Germer

Die Entwicklung einer Haltung von
Freundlichkeit und Mitgefühl uns selbst
gegenüber hat eine heilsame Wirkung



Selbstmitgefühl

Kristin Neff und Christopher Germer

Ein Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst!

- Aufhören, uns selbst fortwährend zu bewerten und selbst zu verurteilen
- sich selbst der beste Freund/die beste Freundin zu sein
- uns selbst Mitgefühl und Wohlwollen entgegenzubringen, sowie Freundlichkeit uns selbst gegenüber zu üben (wie wir es bei guten Freunden/innen tun!)

vgl. Neff, K (2012). S.17f.

Danke dir, Leben

Wie du in deinem Herzen mehr Freude spürst



*Geschrieben von Kobi Yamada
Illustriert von Charles Santoso*

Sprich auf eine Art zu dir, die freundlich
und fürsorglich ist, denn du selbst hörst dir zu.



Beispiel

Gedanke vieler Eltern:

„Ich bin eine schlechte Mutter / ein schlechter Vater.“

Selbstmitgefühl:

„Heute war ein schwieriger Tag. Das passiert allen Eltern.“

Liebevoll und
wohlwollend mit sich
sprechen



Selbstmitgefühl führt zu

- weniger Stress
- mehr emotionaler Stabilität
- mehr Geduld mit Kindern

Entschleunigung beginnt am Beginn des Tages



- Entspannter Start in den Tag
- Tempo bewusst reduzieren
- Klassischer Wecker, statt Handywecker?
- Handynutzung erst nach einer halben Stunde

Morgenroutine – Entschleunigung beginnt beim Aufwachen

Der Morgen prägt den ganzen Tag.

Kultivierung einer achtsamen Morgenroutine:

- **3 tiefe Atemzüge im Bett, den Teppich spüren, Fenster bewusst öffnen...**
- bewusstes Getränk (Tee oder Kaffee)





...beginnen sie den Tag anders!

Der Morgen prägt den ganzen Tag.

Keine sofortige Handy-Nutzung! (information fatigue)

Besser:

2 Minuten Dankbarkeit

- Wofür bin ich heute dankbar?
- Dauer: 2–5 Minuten reichen.



Abendroutine mit Kindern

- **Gestalten sie die Abendroutine achtsam:**
- **Nehmen Sie sich bewusst Zeit für ihr Kind: Bewusst im Hier & Jetzt sein:**

Beispiel für Einschlafmeditation:

„kleiner Bodyscan“: Dein Kopf hat heute ganz viele tolle Ideen gehabt. Der ist ganz müde....

Deine Hände haben ganz viel heute gespielt....



Abendroutine mit Kindern

Alternativ: Buch vorlesen (Bindungsstärkung)

Benefit: sie werden selbst ruhiger und das spürt ihr Kind



Abschlussgedanke

Achtsamkeit bedeutet nicht:

- immer ruhig sein
- immer perfekt reagieren

Sondern, Achtsamkeit bedeutet:

- **immer wieder neu anfangen.**
- schon kleine Momente von Bewusstheit können den Familienalltag verändern.



Werkzeugkoffer

- **Schaffen Sie sich jeden Tag kleine Inseln der Ruhe - Micropausen**
- **seien sie mild mich sich selbst (Selbstmitgefühl)**
- **Die Integration von Achtsamkeit in den Alltag braucht Zeit & Übung & Geduld (kein Fastfood 😊)**

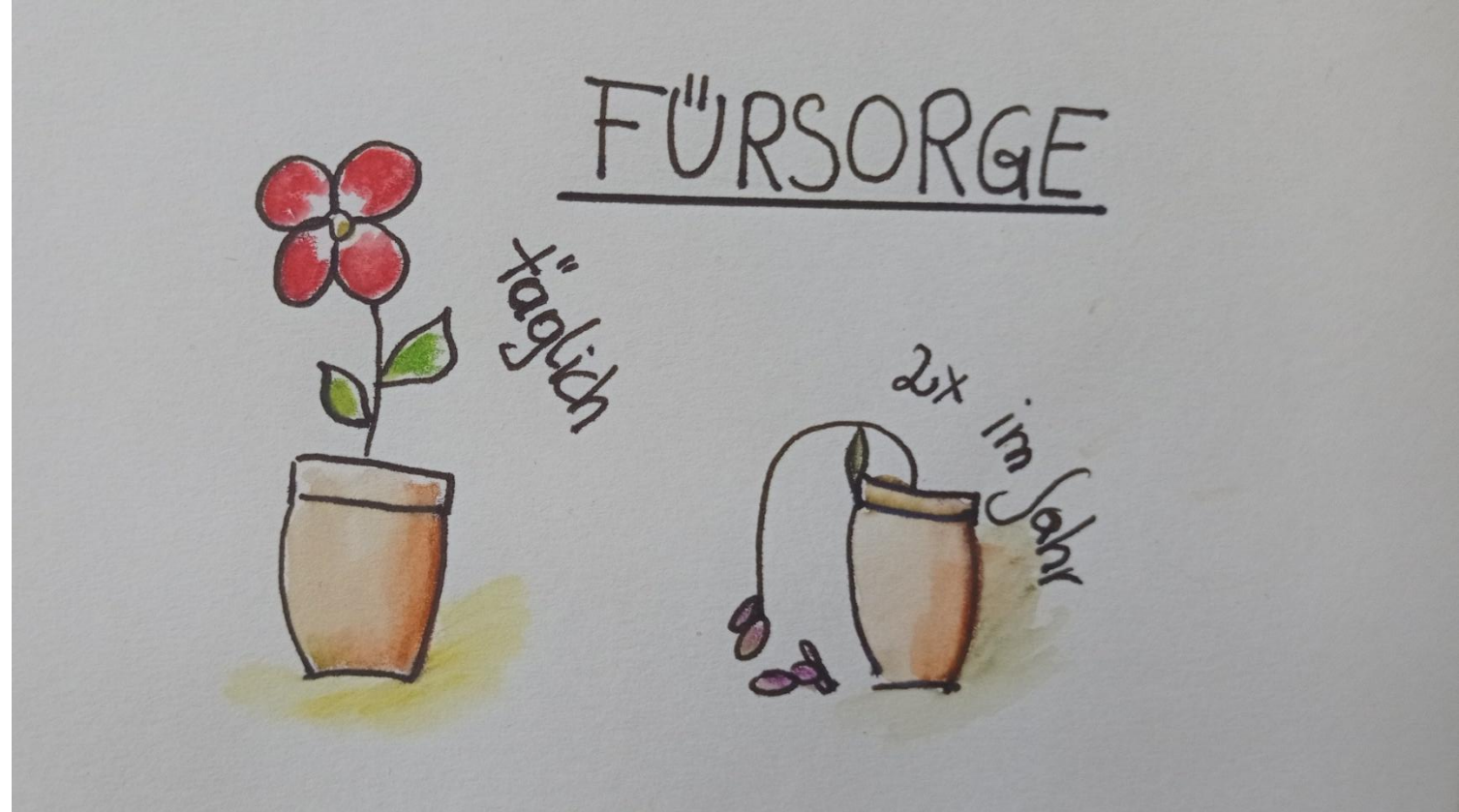
ACHTSAM REAGIEREN IM ALLTAG

Situation	Autopilot-Reaktion	Achtsame Reaktion	Tipp zum Üben
Aufräumen	„Räum endlich dein Zimmer auf!“	„Dein Zimmer ist ziemlich unordentlich. Wollen wir zusammen schauen, wie wir es schnell sauber machen?“	Erst kurz stoppen, tief durchatmen, dann freundlich fragen
Hausaufgaben	„Mach deine Hausaufgaben sofort!“	„Die Hausaufgaben liegen noch. Wollen wir zusammen einen guten Zeitpunkt dafür planen?“	Mit Kind gemeinsam eine kleine Planung machen
Essen	„Iss jetzt auf, sonst gibt's nichts mehr!“	„Dein Teller ist noch voll. Möchtest du erst noch ein bisschen spielen oder zusammen essen?“	Wahlmöglichkeiten anbieten, damit Kind selbst entscheiden kann
Streit mit Geschwistern	„Hört auf zu streiten!“	„Ich sehe, dass ihr euch ärgert. Wollen wir zusammen überlegen, wie ihr euch wieder vertragen könnt?“	Gefühle benennen und Lösungen gemeinsam überlegen
Schuhe anziehen	„Zieh endlich deine Schuhe an, wir müssen los!“	„Wir müssen bald los. Wie können wir es schaffen, dass du deine Schuhe schnell anziehst?“	Gemeinsam Schritt-für-Schritt vorgehen, ohne Druck
Fernsehen / Bildschirmzeit	„Mach den Fernseher aus!“	„Die Zeit ist fast vorbei. Wollen wir zusammen entscheiden, was wir als Nächstes machen?“	Vorher Zeiten klar machen, Kind einbeziehen
Morgenroutine	„Beeil dich, sonst verpassen wir den Bus!“	„Der Bus fährt bald. Was können wir tun, damit wir rechtzeitig fertig sind?“	Zusammen einen kleinen Plan erstellen, z. B. Checkliste am Morgen



Literatur





Danke fürs
Zuhören und
Ihr Interesse