

Weniger Stress im Elternsein - Mindful Compassionate Parenting (MCP)

Ein Kurs für Eltern mit Kindern aller Altersgruppen

Was sind die Inhalte des Angebots?

Elternsein mit Freude und Leichtigkeit - das ist eine ideale Vorstellung. Doch in der Realität ist es oft anders. Da werden Elternsein und Familienleben vielmehr auch als herausfordernd und anstrengend erlebt. Hinzu kommen viele Verpflichtungen und Sorgen des Alltags, so, dass Eltern sich häufig gestresst und manchmal auch hilflos fühlen.

Eltern erhalten heutzutage viele pädagogische Ratschläge, wie sie ihrer Rolle gerecht werden können. Gleichzeitig neigen wir in angespannten Situationen dazu, gereizt zu reagieren, z. B. mit Schimpfen und Drohen. Statt ruhig und souverän zu antworten, setzen sich Eltern dann teils noch mehr unter Druck, wenn es wieder nicht gelungen ist, sich „pädagogisch richtig“ zu verhalten.

Für wen ist dieses Angebot?

Dieser Kurs bietet Müttern und Vätern den Raum, sich wieder mit den eigenen Ressourcen zu verbinden, um einen anderen Umgang mit Stress entwickeln zu können. Durch konkrete, lebensnahe Methoden der Achtsamkeitspraxis erfahren Eltern, wie sie ihre eigenen Bedürfnisse in den Fokus nehmen und sich mit Selbstmitgefühl begegnen.

Wir möchten Sie gemeinsam mit anderen Müttern und Vätern einladen, trotz der Fülle bestehender Herausforderungen im Alltag wieder mehr Freude und Leichtigkeit im Zusammenleben mit Ihren Kindern zu erleben.

Der Kurs umfasst insgesamt 10 Termine und ist offen für 5 bis 8 Teilnehmer*innen. Wir bieten keine Kinderbetreuung an.

Wer? Wann? Wo?

Leitung: Claudia Moedebeck, Diplom-Sozialpädagogin
Hanh Nguyen, Diplom-Sozialpädagogin

Termin: Beginn: 22. September 2026
dienstags, 16.00 bis 18.00 Uhr
(8 Termine außerhalb der Ferien)

Ort: Fröbel-Familienberatung CLARA
Gubener Str. 30, 10243 Berlin

Kosten: kostenfrei

Weitere Infos unter:

www.ffb-clara.froebel.info
Wir bitten um Voranmeldung unter
Tel.: 030 50 56 41 44
E-Mail: ffb-clara@froebel-gruppe.de.

