



## Entstresste Eltern – Achtsamkeit mit sich selbst

Viele Eltern kennen das Problem, dass sie zur gleichen Zeit an verschiedenen Orten sein sollten. Trotz Familienplaner bringen Sie nicht alles unter einen Hut. Und der Freiraum für kreative Phasen fehlt schon lange. Das kann letztlich zu einem Erschöpfungs-Burnout führen. Es entsteht wenn Menschen sich seelisch und körperlich verausgaben.

Kinder sind abhängig von den Ressourcen der Eltern. Es geht den Kindern automatisch besser, wenn es den Eltern besser geht. Durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst und der eigenen Energie haushalten Sie zuverlässig und sind zugleich Vorbild für Ihr Kind. In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Warnsymptome von Burnout und denken mit Hilfe von „Agenda-Diagnostik“, „inneren Landkarten“ und der Entwicklung von Zukunftsperspektiven individuelle Auswege an.

Mit psychodramatischen Methoden und theoretischem Input werden in diesem Workshop einige Anregungen zur Stressprophylaxe vermittelt.

Burnout	
<b>Datum:</b>	
<b>Ort:</b>	
<b>Zeit:</b>	2-4 Std.
<b>Kosten:</b>	Je nach Aufwand, gemäss Verhandlung
<b>Gruppengrösse:</b>	Flexibel, entsprechend den Raumverhältnissen

### Anbietende

Helena Brem MSc  
 Psychotherapeutin FSP

[helena.brem@psychologie.ch](mailto:helena.brem@psychologie.ch)  
[www.beziehungsgestaltung.ch](http://www.beziehungsgestaltung.ch)