



Magdalene Timmer

Anmeldung unter:

Familienzentrum St. Meinolf

Am Großen Holz 46a, 33607 Bielefeld

0521/ 324040

StMeinolfBielefeld@kath-kitas-mirali.de

Ansprechpartnerin: Julia Klaus

Eltern Impuls-Vortrag

Stärkung der Beziehungsfähigkeit im Familiensystem

Der Umgang mit Emotionen und Stimmungen in der Familie,
als Eltern, als Mutter und als Vater

Herzensbildung

90 Min. Impuls-Vortrag incl. Frage- und Antwortrunde. Termine nach Vereinbarung

Liebe Eltern,

ein Spannungsverhältnis zwischen Meinungen, Erwartungen, Emotionen, Bedürfnisse und einer unrealistischen Bedürftigkeit in Familien, im Leben jedes Einzelnen sind grundsätzlich mehr oder weniger ganz normal. Jeder kennt diese Momente in Situationen in denen wir uns durch Emotionen, die uns überrollen, überfordert fühlen und die innere Balance für eine gewisse Zeit „gestört“ ist.

Die Ursachen und Gründe von emotionalen Reaktionen auf Stress sind sehr vielfältig. Beruflicher Stress, instabile Selbstregulierung, Trennungen, Verlustängste etc. können unsere Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Beziehungsfähigkeit stark beeinflussen. Diese Faktoren können im Familiensystem eine Eigendynamik entwickeln und dysfunktionale Auswirkungen mit sich bringen. Ein Weg daraus beginnt mit der Selbstreflexion und Bewusstwerdung der eigenen Anteile. Wenn dieser Schritt gegangen wird, übernehmen alle Beteiligten Verantwortung für ihr Denken, Handeln und Fühlen und entwickeln gemeinsam eine heilvolle Veränderung.

Der Impuls-Vortrag enthält folgende Inhalte:

- Stärkung der Beziehungsfähigkeit im Familiensystem
- Bedürfnis und Bedürftigkeit unterscheiden, wahrnehmen und angemessen befriedigen
- Die bewusste Balance zwischen Stimmungsschwankungen und Ausgeglichenheit
- Eigene Grenzen erkennen und umsichtig handeln
- Gestärkte Willenskraft und Aufmerksamkeit durch Stärkung der Selbstregulation
- Anleitung zur Regulierung der eigenen Emotionen mit einer einfachen Übung

Als Erwachsener und als Kind ist eine stabile Selbstregulation die Basis einer gesunden Beziehungsfähigkeit.

Ich freue mich auf Sie - bleiben Sie gesund!
Herzliche Grüße, Magdalene Timmer