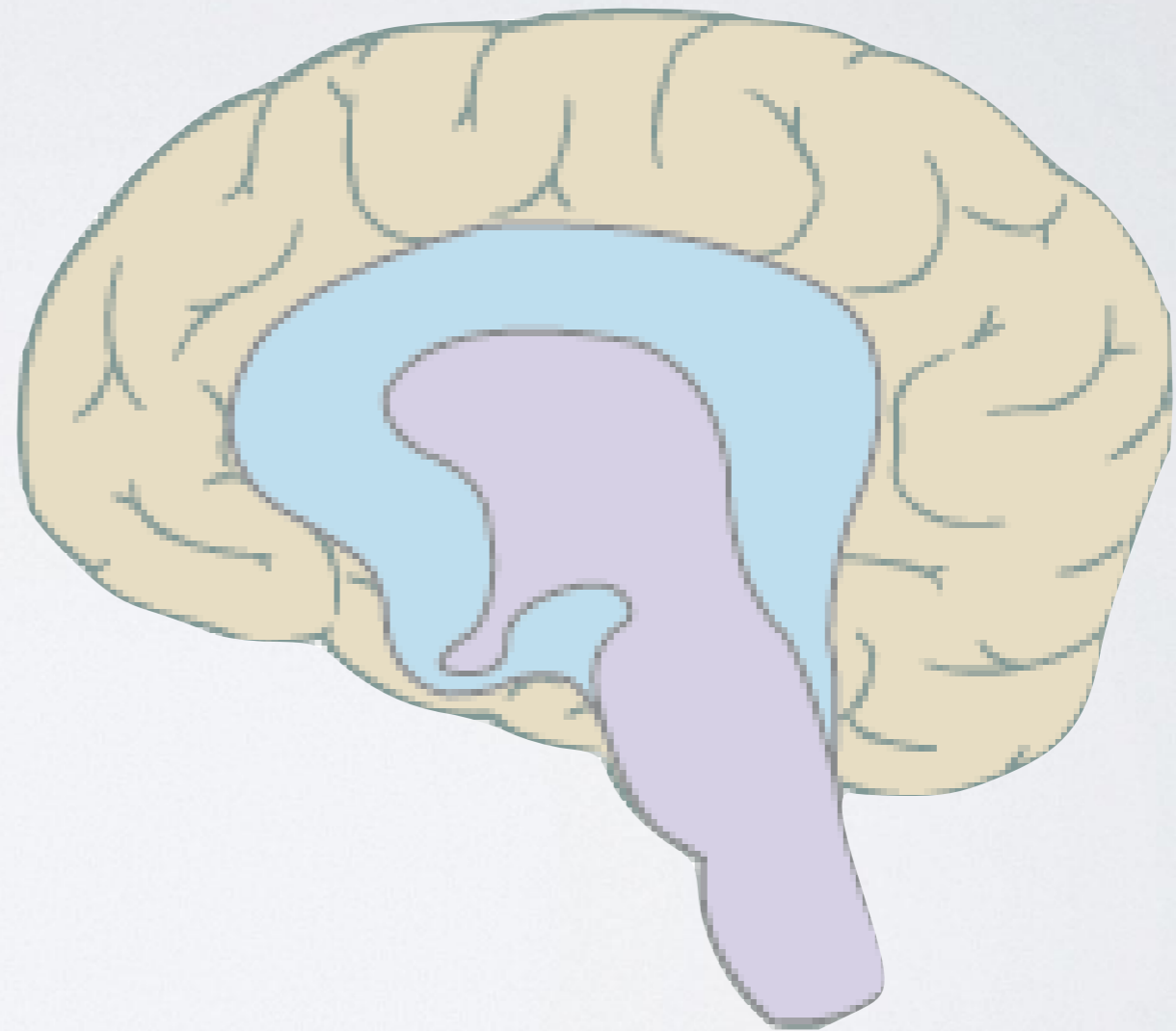


Die Kunst, gelassen zu erziehen



Empfänglicher Modus oder Selbstschutz

- Das dreiteilige Gehirn
- Stammhirn (Reptilienhirn)
- Limbisches System (Säugetierhirn)
- Großhirn
- Frontalhirn



Das alte Gehirn

- Das Bedrohungssystem
- Auswirkungen der Stressreaktion - Haifischmusik
- Unser innerer Familienbus - wer sitzt am Steuer?
- Der goldene Buddha unter der Tonschicht
- Die Negativitätstendenz unseres Gehirns
- Der Säbelzahn tiger im Kinderzimmer

Was Kinder brauchen – grundlegende Entwicklungsbedürfnisse

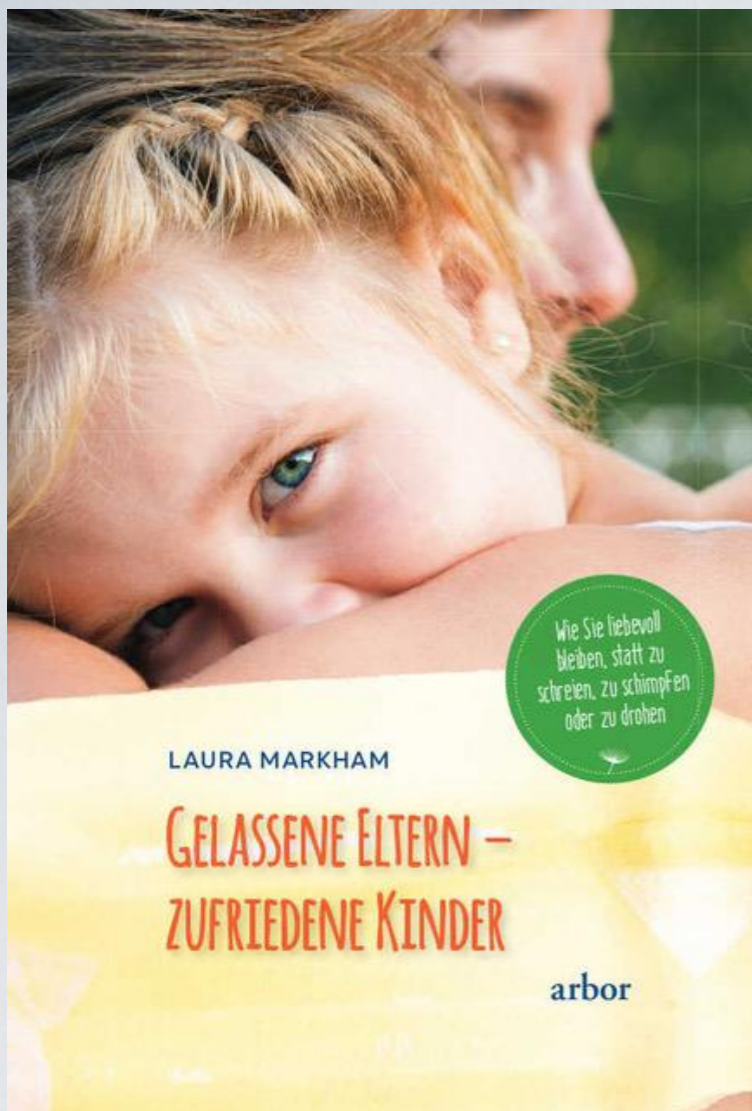
- Das Bedürfnis sich sicher und gefühlt zu fühlen
- Das Bedürfnis nach Souveränität des Kindes
- Das Bedürfnis über sich hinaus zu wachsen
(Selbstwirksamkeit)
- Forschergeist in Windeln (kulturfreie Zone - das „Ja-Gehirn“)

Achtsamkeit als Weg

*Du kannst das Meer nicht kontrollieren -
aber Du kannst lernen, zu surfen*

- Neuroplastizität - wie wir unser Gehirn verändern können
- Der empfängliche Modus - Das wahre Selbst am Steuer (unseren Familienbus kennenlernen)
- Erweiterung des emotionalen Toleranzfensters sowie innere und äußere Ressourcen finden
- Möglichst nichts persönlich nehmen (bedingtes Entstehen)
- Das Kultivieren einer wohlwollenden, inneren Haltung
- Freundschaft schließen mit sich selbst (sichere Bindung)





Weitere Informationen:
www.lienhard-valentin.de
www.mit-kindern-wachsen.de
www.arbor-online-center.de

Weiterführende Literaturliste

Valentin, Lienhard: Die Kraft des Selbstmitgefühls
Neff, Kristin und Germer, Christopher: Achtsames
Selbstmitgefühl - Übungsbuch
Siegel, Daniel und Bryson, Tina: Achtsame Kommunikation
mit Kindern
Kohn, Alfie: Liebe und Eigenständigkeit
Desmond, Tim: Die Kunst des Selbstmitgefühls
Desmond, Tim: Shit Happens
Hanson, Rick: Das resiliente Gehirn
Kaiser-Greenland, Susan: Achtsame Spiele (Buch und
Kartenset)

Und aus dem Arbor-Online-Center: www.arbor-online-center.de

Der Onlinekurs von Rick Hanson: Just 1 Minute
und die Webinarreihe zum resilienten Gehirn.

Auf meiner Website gibt es auch noch kostenlose Audios
zum Download (www.lienhard-valentin.de)