Hunter Clarke-Fields

Achtsamkeit statt Ausraster

Leseprobe

Achtsamkeit statt Ausraster

von Hunter Clarke-Fields

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Hunter Clarke-Fields

ACHTSAMKEIT STATT AUSRASTER

Wie Kinder durch respektvolle Erziehung selbstbewusst heranwachsen

Unimedica



Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 11

Teil 1: Den Teufelskreis der Reaktivität durchbrechen

1 Ruhe bewahren 27

2 Auslöser entschärfen 55

3 Mitgefühl praktizieren – es beginnt mit Ihnen 83

4 Der Umgang mit schwierigen Gefühlen 107

Teil 2: Freundliche, selbstbewusste Kinder erziehen

5 Durch Zuhören helfen und heilen 135

6 Die richtigen Worte finden 157

7 Probleme achtsam lösen 181

8 Ein friedliches Zuhause schaffen 205

Danksagungen 233

Literaturverzeichnis 235

Stimmen zum Buch 238

KAPITEL 1

Ruhe bewahren

»Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen zu surfen.«

Jon Kabat-Zinn

Stellen Sie sich vor, es ist 8 Uhr morgens. Sie haben einen vollgepackten Tag vor sich, und Ihr Kind muss um 8.15 Uhr in der Schule sein. Die Schulleiterin hat Ihnen bereits eine Ermahnung geschickt, weil Ihr Kind schon zu oft zu spät gekommen ist. Ihr Kind lässt sich jede Menge Zeit, zieht sich immer wieder um und hat sich noch nicht einmal die Zähne geputzt.

Sie rufen einige Male nach oben: »Schatz, beeil dich, sonst kommen wir zu spät!«, doch Ihr Kind kommt nicht nach unten. Als Sie schließlich in sein Zimmer gehen, um nachzusehen, was los ist, wirft es sich auf den Boden und schreit: »Ich gehe nicht in die Schule!«

Was haben Sie beim Lesen dieses Szenarios gedacht? Was haben Sie in Ihrem Körper gespürt? Ich merke, wie sich mein Puls beschleunigt. Es fühlt sich an, als würde sich mein Blut erhitzen. Mein Kiefer verspannt sich. Gefühle von Hilflosigkeit, Ängsten und Frustration kommen in mir hoch. Gedanken der Ungeduld schießen mir durch den Kopf, meine innere Stimme tobt und wütet angesichts dieser Situation.

Das Entscheidende bei dem Ganzen ist: All diese Reaktionen *passieren einfach von selbst.* Wir entscheiden uns nicht bewusst dafür, frustriert zu sein, uns hilflos zu fühlen und unsere physiologischen Stressreaktionen zu spüren.

Wir reagieren in diesen Momenten sozusagen auf Autopilot. Unser Stress übernimmt das Ruder und diktiert unsere Reaktion. Unsere Worte fliegen einfach so aus unserem Mund heraus. Oft ist unser Drehbuch für das, was wir ohne nachzudenken sagen, nur eine Wiederholung dessen, was unsere Eltern früher in ähnlichen Situationen zu uns gesagt haben.

Auf Reagieren programmiert

Wenn wir uns im Reaktionsmodus befinden, sind wir, was unsere Fähigkeiten bei der Erziehung angeht, am schlechtesten. Stellen Sie sich Folgendes vor: Anstatt auf Autopilot zu gehen (und zu hören, wie die Worte Ihrer Mutter aus Ihrem eigenen Mund kommen), reagieren Sie in diesen Momenten überlegt und mit Bedacht. Wie würde das die Dinge womöglich ändern?

In diesem Kapitel befassen wir uns zunächst mit dem Nervensystem und sehen uns an, wie es unser Erziehungsverhalten untergraben kann. Im weiteren Verlauf lernen Sie Techniken und Methoden, die Ihnen dabei helfen können, diesen Verhaltensweisen entgegenzuwirken und weniger reaktiv zu handeln.

Was ist die Stressreaktion?

Sie können sie spüren. Ihr Herz schlägt schneller, ihr Blutdruck steigt und ihre Atemfrequenz erhöht sich, wenn Sie unter Stress sind. Diese nahezu augenblicklich stattfindenden Reaktionen im Körper sind dazu bestimmt, Ihnen dabei zu helfen, eine Bedrohung zu bekämpfen oder alternativ zu fliehen und sich in Sicherheit zu bringen. Die Stressreaktion half unseren Vorfahren zu überleben, wenn sie schnell auf Gefahren reagieren mussten. Der Zugang zum oberen Bereich unseres Gehirns, der klar denken und Probleme lösen kann, wurde dabei unterbrochen. Denn dieser würde uns sonst nur in die Quere kommen und unsere Reaktion verlangsamen. Unsere Vorfahren hätten es nicht geschafft, ihre Kinder vor einem Säbelzahntiger zu retten,

wenn sie erst einmal innegehalten und darüber nachgedacht hätten, wie sie das am besten bewerkstelligen sollen. Doch in der heutigen Welt bringen uns diese automatisch ablaufenden Stressreaktionen oft in Schwierigkeiten.

Es gibt biologische und evolutionsbedingte Gründe, warum wir ausrasten. Wenn man es aus einer evolutionsbiologischen Perspektive betrachtet, würde ich sogar sagen, dass es nicht einmal Ihre Schuld ist. Wir rasten aus, wenn wir automatisch reagieren, weil unser Gehirn fälschlicherweise eine Bedrohung wahrgenommen hat. Konflikte mit unseren Kindern können diese automatischen Reaktionen auslösen. Wir entscheiden uns nicht bewusst dafür, so zu reagieren. Aber wie wir sehen werden, können wir uns durchaus dafür entscheiden, die Auswirkungen dieser Reaktionen zu mildern.

Wir entscheiden uns auch nicht bewusst dafür, uns auf die Probleme zu fokussieren. Aufgrund unserer Verdrahtung, die darauf ausgerichtet ist, zu überleben, haben wir alle eine angeborene Neigung zur sogenannten Negativitätsverzerrung, also dass wir vor allem mögliche Bedrohungen und Gefahren wahrnehmen. Der untere Bereich des Gehirns stellt sicher, dass wir Negatives leichter bemerken, weil das beim Kampf ums Überleben hilfreich ist. Doch in der heutigen Zeit kann die Negativitätsverzerrung die Verbindung zu Ihrem Kind beeinträchtigen; diese Verbindung ist sozusagen der Klebstoff, der uns das Elternsein und die Erziehung erleichtert. Wir bemerken vor allem, wenn sich unsere Kinder unkooperativ verhalten – aber was ist mit den Momenten, in denen sie kooperativ sind? Wir sehen ihren Egoismus – aber übersehen vielleicht ihre Großmütigkeit. Unser Blick auf unsere Kinder kann eng, voreingenommen und verzerrt sein.

Wenn wir sie nicht hinterfragen und kontrollieren, richtet unsere Biologie es so ein, dass wir das Elternsein und die Erziehung als ein negatives Erlebnis wahrnehmen. Aber das muss nicht so sein. Ich zeige Ihnen bewährte Techniken und Methoden, die dafür sorgen, dass Sie es stattdessen als etwas Positives erleben.

Was im Gehirn passiert

Sehen wir uns zunächst ein wenig genauer an, was in einem »ausrastenden« Gehirn passiert, und beginnen wir mit der Stressreaktion. Das ganze Gehirn besteht zwar aus miteinander verbundenen Netzen, aber es ist hilfreich, sich die tiefsten Bereiche – den Hirnstamm und das limbische System – als diejenigen vorzustellen, die vor allem für unsere Stressreaktion verantwortlich sind, nämlich die berühmte Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion.

Wissenschaftler sagen, dass diese Bereiche des Gehirns vor allem grundlegende Körperfunktionen (wie das Atmen), angeborene Reaktionen (wie Kampf, Flucht oder Erstarren) und starke Emotionen (wie Wut, Angst und Ekel) steuern. Die Amygdala, zwei mandelförmige Bereiche, die Teil des limbischen Systems sind, wird als Zentrum unseres Bedrohungserkennungssystems erachtet. Die Amygdala und das limbische System wurden über Jahrtausende hinweg entwickelt und verfeinert, um Gefahren zu erkennen und schnell darauf zu reagieren, sodass sie unser Überleben sichern konnten. Dies ist so wichtig, dass die oberen Bereiche des Gehirns, die für die langsameren mentalen Prozesse der durchdachten Entscheidungsfindung zuständig sind, beim Auslösen dieser Reaktionen umgangen werden.

Diese oberen Bereiche des Gehirns, insbesondere der präfrontale Cortex, der sich direkt hinter der Stirn befindet, ist im Allgemeinen für komplexe mentale Prozesse zuständig wie das Lösen von Problemen, Kreativität, Planen, Vorstellungskraft und Nachdenken (Siegel und Bryson 2011). In diesem Bereich des Gehirns sind somit die Eigenschaften angesiedelt, die wir benötigen, um unsere Kinder achtsam zu erziehen:

- Rationale Entscheidungsfindung
- Bewusste Kontrolle der Emotionen und des Körpers
- Selbstwahrnehmung

Gestörtes Verhalten als Eltern

Unsere Fähigkeit, bewusste, durchdachte Entscheidungen zu treffen, hängt davon ab, dass wir Zugang zu den oberen Bereichen unseres Gehirns haben, in denen der Verstand und die Empathie angesiedelt sind. Doch genau diese Fähigkeit ist beeinträchtigt, wenn wir ausrasten. Die Stressreaktion Ihres Körpers beeinträchtigt die Funktionsfähigkeit des oberen Gehirnteils. Die per Autopilot ausgelösten Reaktionen umgehen den präfrontalen Cortex. Das ist so wichtig, dass es noch einmal wiederholt werden muss: *Sie können im wahrsten Sinne des Wortes nicht auf die für rationales Denken zuständigen Bereiche Ihres Gehirns zugreifen, wenn Ihr Körper die Stressreaktion ausgelöst hat.*

Wenn Sie die Kontrolle verlieren, ist das keine Entscheidung, die Sie bewusst treffen. Es ist eine automatische Reaktion Ihres biologischen Systems. Deshalb bedarf es gezielten Übens, um zu lernen, anders zu reagieren. Es bedeutet auch, dass wir nicht alleine die Schuld daran tragen, wenn wir automatisch so reaktiv handeln. Für unsere Vorfahren mag ein sofortiges Reagieren auf Gefahren überlebenswichtig gewesen sein. Aber unsere Amygdala weiß nicht, dass wir heute in einer anderen Zeit leben.

Das ist auch der Grund, warum die meisten Erziehungsratgeber nicht funktionieren. Die Erziehungsexperten versäumen es nämlich größtenteils, uns beizubringen, wie wir unsere Stressreaktion in den Griff bekommen können. Wenn die Situation also schwierig wird und wir in Stress geraten, haben wir keinen Zugang zu den neu gelernten Erziehungsmethoden und können sie nicht anwenden. So gut gemeint die in Erziehungsratgebern und -blogs angebotenen Ratschläge auch sein mögen: Sobald unsere Stressreaktion einsetzt, werfen wir sie automatisch über Bord. Dann sind wir frustriert und könnten sogar zu dem Schluss kommen, dass wir »schlechte« Eltern sind. Aber glauben Sie mir: Mit Ihnen ist alles in Ordnung! Es ist nur Ihre biologische Reaktion – und es gibt Techniken und Methoden, um damit umzugehen und sie in den Griff zu bekommen.

Wenn diese tief verwurzelten biologischen Prozesse für unsere Reaktion verantwortlich sind – was kann man dann tun, um sie zu kontrollieren? Zum

Glück für Sie und für mich gibt es eine bewährte Methode: die Achtsamkeitsmeditation.

Möglicherweise haben Sie schon davon gehört, weil die Medien in den vergangenen Jahren so ausgiebig über Achtsamkeit berichtet haben, aber vielleicht wissen Sie noch nicht genau, was es damit auf sich hat. Oder Sie denken vielleicht gerade: »Wir reden immer noch über Erziehung, oder?« Ja, ich versichere Ihnen, darüber reden wir in der Tat.

Achtsamkeit: die Superkraft, die Eltern brauchen

Achtsamkeitsmeditation ist die raffinierte Methode, die den entscheidenden Unterschied ausmacht, wenn es darum geht, die eigene Reaktivität zu zügeln. Was ist Achtsamkeit? Meine Lieblingsdefinition stammt von Jon Kabat-Zinn, einem Wissenschaftler, Autor und Meditationslehrer, der maßgeblich dazu beigetragen hat, Achtsamkeit in der Gesellschaft und in der Medizin zu etablieren. Ihm zufolge ist Achtsamkeit »jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten«.

Der Begriff Meditation als solcher kann für jeden durchaus etwas anderes bedeuten. Für unsere Zwecke ist Meditation eine Technik, die den Geist trainiert, weniger reaktiv und dafür präsenter zu sein. Achtsamkeitsmeditation heißt also, unsere Aufmerksamkeit gezielt darauf zu richten, sich im gegenwärtigen Moment zu befinden, und zwar nicht reagierend, nicht wertend, aber neugierig. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die wir anstreben. Achtsamkeitsmeditation ist die Technik, derer wir uns bedienen, um diese Fähigkeit in uns aufzubauen.

Achtsamkeitsmeditation hat sehr viele positive Wirkungen und praktisch keine unerwünschten Nebenwirkungen. Wissenschaftler der *Johns Hopkins University* haben siebenundvierzig Studien ausgewertet, deren Ergebnissen zufolge Achtsamkeitsmeditation dazu beitragen kann, psychologischen Stress aufgrund von Ängsten, Depressionen oder chronischen Schmerzen

zu lindern (Corliss 2014). Weitere Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass Achtsamkeitsmeditation positive Emotionen fördern (Davidson et al. 2002), soziale Bindung stärken, emotionale Intelligenz verbessern und, was besonders wichtig ist, die Fähigkeit verbessern kann, seine Emotionen zu kontrollieren (Fredrickson et al. 2008). Also genau das, was Eltern benötigen! Ich bin in meinem eigenen Leben und im Leben der Menschen, die ich berate, Zeugin all dieser positiven Auswirkungen geworden.

Auf den Punkt gebracht: Achtsamkeit zu praktizieren verleiht uns ein Gefühl der Gelassenheit und des Geerdetseins, das wir benötigen, um eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein.

Achtsamkeitsmeditation verändert das Gehirn

Achtsamkeitsmeditation kann im Laufe der Zeit signifikant die Art und Weise verändern, wie reaktiv unser Gehirn handelt. Wir wissen noch nicht zu 100 Prozent, wie dies passiert, aber auf den Aufnahmen von MRT-Untersuchungen kann man sehen, dass die Kampf-oder-Flucht-Region des Gehirns, die Amygdala, nach einem achtwöchigen Praktizieren von Achtsamkeit tatsächlich zu schrumpfen scheint. Und nicht nur das. Denn während die Amygdala schrumpft, wird der präfrontale Cortex (die Region, die für komplexere Gehirnfunktionen wie Bewusstsein, Konzentration, Empathie und das Finden von Entscheidungen zuständig ist) größer!

Darüber hinaus verändert sich auch die »funktionale Konnektivität« zwischen diesen Regionen – also wie oft sie gemeinsam miteinander interagieren. Die Verbindungen zwischen der Amygdala und den übrigen Regionen des Gehirns werden schwächer, und die Verbindungen zwischen den Regionen, die für Aufmerksamkeit und Konzentration zuständig sind, werden stärker (Ireland 2014). Das bedeutet, dass Meditation das Gehirn physisch verändert (wow!), und zwar auf eine Art und Weise, die dafür sorgt, dass unsere Reaktivität gezügelt wird. Diese Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern, wird Neuroplastizität genannt; dies kann im Laufe des Lebens eines Menschen zu

jedem Zeitpunkt passieren. Durch Achtsamkeitsmeditation können unsere Reaktionen auf Stress durch überlegteres Handeln ersetzt werden.

Achtsamkeitsmeditation ist also die von uns selbst geschaffene Grundlage dafür, in schwierigen Erziehungssituationen klarer denken zu können. Eine reduzierte Reaktivität ermöglicht es Ihnen, Zugang zu dem für Logik, Rationalität und Einfühlsamkeit zuständigen präfrontalen Cortex zu finden, und das wiederum versetzt Sie in die Lage, die neuen Kommunikationsfähigkeiten anzuwenden, die Sie im weiteren Verlauf dieses Buches erlernen werden. Mit ein wenig Praxis in Achtsamkeitsmeditation sowie anderen Techniken und Methoden gelingt es Ihnen also, die Stressreaktion herunterzufahren. So wird Ihre gute Absicht, Ihr Kind mit Umsicht und Bedacht zu erziehen, nicht mehr länger von Ihrer Reaktivität gekapert.

Ihr Kind erlebt die gleiche Stressreaktion wie Sie. Sein Kampf-oder-Flucht-System wird eine große, sich vor ihm aufbauende Mutter oder einen großen, sich vor ihm aufbauenden Vater oftmals als Bedrohung identifizieren. Wenn das Nervensystem Ihres Kindes Sie als solche wahrnimmt, wird es eine Reaktionsweise auslösen, die auf Widerstand hinausläuft. Somit wird es in diesem Zustand nicht in der Lage sein, etwas zu lernen. Das liegt daran, dass die oberen Bereiche des Gehirns (die bei Kindern weniger entwickelt sind als bei Erwachsenen) offline sind. Wenn Sie also eine Verbindung zu Ihrem Kind herstellen wollen, ist es wichtig, dass Sie in die Hocke gehen, um sich mit ihm auf Augenhöhe zu befinden, und sich bewusst sind, dass Ihr Körper und Ihre Stimme möglicherweise bedrohlich wirken können. Wenn Sie darauf achten und mit einer ruhigeren Stimme sprechen, anstatt zu schreien, wird Ihr Kind weniger gestresst sein – und infolgedessen kooperationsbereiter.

Literaturverzeichnis

Adams, Cathy (2014): »Living What You Want Your Kids To Learn«, *Be U*, an imprint of Wyatt-MacKenzie.

American College of Pediatricians (2016): »The Impact of Media Use and Screen Time on Children, Adolescents, and Families«, https://acpeds.org/position-statements/media-use-and-screen-time-its-impact-on-children-adolescents-and-families (Zugriff 18.12.2023).

Bertelli, Cedric (18. September 2018): »Turn on Your Healing Superpower with Cedric Bertelli«, in *Mindful Mama*, produziert von Hunter Clarke-Fields, https://www.mindfulmamamentor.com/blog/turn-on-your-healing-superpower-cedric-bertolli-133/ (Zugriff 18.12.2023).

Bögels, Susan; Restifo, Kathleen (2014): »Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners«, New York: Springer.

Brach, Tara (2003): »Radical Acceptance«, New York, NY: Bantam Dell.

Brown, Brené (2012): »Daring Greatly«, New York: Avery, an imprint of Penguin Random House.

Brown, Stuart (2009): »Discovering the Importance of Play Through Personal Histories and Brain Images«, in: *American Journal of Play* 1(4).

Cohen, Lawrence J. (2001): »Playful Parenting«, New York: Ballantine Books.

Corliss, Julie (2014): »Mindfulness Meditation May Ease Anxiety, Mental Stress«, in: *Harvard Health Blog*, Boston: Harvard Health Publishing.

Cullen, Margaret; Brito Pons, Gonzalo (2016): »Taming the Raging Fire Within«, in: *Mindful* 3(6): 56–63.

Davidson, Richard J.; Kabat-Zinn, Jon; Schumacher; Jessica; Rosenkranz, Melissa; Müller, Daniel; Santorelli, Saki F.; Urbanowski, Ferris; Harrington, Anne; Bonus, Katherine; Sheridan, John F. (2002): »Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation«, in: *Psychosomatic Medicine* 65(4): 564–570.

Dyer, Wayne W. (2004): »The Power of Intention«, CA: Hay House, Inc.

Fredrickson, B. L.; Cohn, M. A.; Coffey, K. A.; Pek, J.; Finkel, S. M. (2008): »Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources«, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 95(5): 1045–1062.

Gershoff, Elizabeth T.; Grogan-Kaylor, Andrew; Lansford, Jennifer E.; Chang, Lei; Zelli, Arnaldo; Deater-Deckard, Kirby; Doge, Kenneth A. (2010): »Parent Discipline Practices in an International Sample: Associations with Child Behaviors and Moderation by Perceived Normativeness«, in: *Child Development* 81(2): 487–502.

Gordon, Thomas (1970): »Parent Effectiveness Training«, New York: David McKay Company, a division of Random House, Inc.

Ireland, Tom (12. Juni 2014): »What Does Mindfulness Meditation Do to Your Brain?«, in: *Scientific American Blog*, https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/what-does-mindfulness-meditation-do-to-your-brain (Zugriff 18.12.2023).

Kabat-Zinn, Jon (1994: »Wherever You Go, There You Are«, New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, Jon (2013): »Full Catastrophe Living«, New York: Bantam Books.

Kabat-Zinn, Jon (2018): »Meditation Is Not What You Think«, New York: Hyperion.

Lewis, Katherine Reynolds (2018): »The Good News About Bad Behavior«, New York: Public Affairs.

Lythcott-Haims, Julie (2015): »How to Raise an Adult«, New York: Henry Holt and Company, LLC.

Markham, Laura (2015): »Peaceful Parent, Happy Siblings«, New York: Penguin Group.

McCraith, Sheila (2014): »Yell Less Love More«, Boston: Fair Winds Press.

Neff, Kristin (2011a): »The Motivational Power of Self-Compassion«, in: *Huffington Post*, https://www.huffpost.com/entry/self-compas sion_n_865912 (Zugriff 18.12.2023).

Neff, Kristin (2011b): »Self-Compassion«, New York: William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

Nhất Hạnh, Thích (2003): »No Death, No Fear«, New York: Riverhead Books.

Nhất Hạnh, Thích (1975): »The Miracle of Mindfulness«, Boston: Beacon Press.

Payne, Kim John (2009): »Simplicity Parenting«, New York: Ballantine Books.

Salzberg, Sharon (2011): »Real Happiness«, New York: Workman Publishing Company.

Seltzer, Leon F. (15. Juni 2016): »You Only Get More of What You Resist – Why?«, in: *Psychology Today*, https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/201606/you-only-get-more-what-you-resist-why (Zugriff 18.12.2023).

Shapiro, Shauna; White, Chris (2014): »Mindful Discipline«, Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Siegel, Daniel J. (2018): »The Science of Wellbeing – Dr. Dan Siegel«, in: *Mindful Mama* Podcast, https://www.mindfulmamamentor.com/blog/the-science-of-presence-dr-dan-siegel-139/ (Zugriff 18.12.2023).

Siegel, Daniel J.; Hartzell, Mary (2014): »Parenting from the Inside Out«, New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin, a member of Penguin Group.

Siegel, Daniel J.; Payne Bryson, Tina (2011): »The Whole-Brain Child«, New York: Bantam Books.

Sofer, Oren Jay (2018): »Say What You Mean«, Boulder, CO: Shambala Publications, Inc.

Wang, Ming-Te; Kennedy, Sarah (2013): »Longitudinal Links Between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms«, in: *Child Development* 85, (3): 908–923, https://doi.org/10.1111/cdev.12143 (Zugriff 18.12.2023).

Winnicott, D. W. (1973): »The Child, the Family, and the Outside World«, London: Penguin Books.

Wiseman, Theresa (1996): »A Concept Analysis of Empathy«, in: *Journal of Advanced Nursing* 23(6): 1162–1167.

Stimmen zum Buch

»*Achtsamkeit statt Ausraster* ist ein kluger und erfrischender Ratgeber über achtsame Erziehung. Ausgehend von ihren eigenen Herausforderungen und Erfahrungen als Mutter beschreibt Hunter Clarke-Fields die Schlüsselfähigkeiten, die erforderlich sind, um das Gefühl, nicht gut genug zu sein, hinter sich zu lassen und liebevollere, kooperativere und harmonischere Familienbeziehungen zu entwickeln.«

Tara Brach, PhD, Autorin von *Radical Acceptance* (Deutsch: *Mit dem Herzen eines Buddha: Heilende Wege zur Selbstakzeptanz und Lebensfreude*)

»*Achtsamkeit statt Ausraster* ist genau der Ratgeber, den Eltern brauchen, um ihren Kindern Selbstvertrauen, psychische Gesundheit und Unabhängigkeit zu vermitteln und dabei gleichzeitig eine dauerhafte Beziehung zu ihnen aufzubauen. Mit dem Mitgefühl, der Klarheit und der Wahrhaftigkeit von jemandem geschrieben, der Familien beim Bewältigen einer breiten Palette von Problemen geholfen hat, ist *Achtsamkeit statt Ausraster* voller Einsichten, Strategien und Übungen, die dabei helfen, eine achtsamere Mutter oder ein achtsamerer Vater zu sein. Hunter Clarke-Fields ist eine überzeugende Verfechterin dessen, was Meditation in unserem Leben und im Leben unserer Kinder bewirken kann. Ihr Buch wird Ihr Leben zum Besseren verändern – wenn Sie sich auf die Reise einlassen. Einer der besten Erziehungsratgeber, die ich je gelesen habe.«

Katherine Reynolds Lewis, Autorin von *The Good News About Bad Behavior*

»Hunter Clark-Fields hat es erkannt: Damit Kinder zu den Menschen heranwachsen, die sie werden sollen, müssen wir lernen, auch selbst so zu sein, wie wir es gerne hätten. Dieses wunderbare Buch wird Ihnen auf diesem Weg unglaublich helfen.«

KJ Dell'Antonia, Autorin von *How to Be a Happier Parent* und ehemalige Autorin des Blogs *Motherlode* der *The New York Times*

»In *Achtsamkeit statt Ausraster* teilt Hunter Clarke-Fields ihre Weisheit und ihre persönliche Erfahrung, um Eltern dabei zu helfen, für ein friedliches, harmonisches Familienleben zu sorgen. Die Leser finden Informationen und Übungen, um ihre Fähigkeit zu verbessern, die Achterbahnfahrt der Kindererziehung erfolgreich zu überstehen und dabei gleichzeitig ihr eigenes emotionales Gleichgewicht zu bewahren.«

Joanna Faber und **Julie King**, Co-Autorinnen des Buches *How to Talk So Little Kids Will Listen* und der Begleit-App zu dem Buch *Pocket Parent*

»*Achtsamkeit statt Ausraster* ist ein liebevoll geschriebener und ehrlicher Leitfaden, der Eltern Wege aufzeigt, Herausforderungen gekonnt zu meistern und dabei gleichzeitig die Freude über ihre Kinder, die Beziehung und die Liebe zu ihnen zu vertiefen.«

Shauna Shapiro, PhD, Professorin an der Fakultät für Psychologie an der *Santa Clara University* und Autorin von *Good Morning, I Love You*

»Nachdem ich Hunter-Clarke Fields' fantastisches neues Buch *Achtsamkeit statt Ausraster* gelesen habe, blicke ich hoffnungsvoll, ja sogar glücklich in die Zukunft. Junge Eltern sind die wichtigsten Leitfiguren der Welt, und dieser Ratgeber wird sie zugleich inspirieren und anleiten, Kinder nicht einfach nur großzuziehen, sondern dafür zu sorgen, dass aus ihnen gute Erwachsene werden.«

Hal Runkel, *New-York-Times*-Bestseller-Autor von *ScreamFree Parenting*

»Eine der schwierigsten Aufgaben, die man übernehmen kann, ist, Kinder zu bekommen und großzuziehen. In *Achtsamkeit statt Ausraster* erinnert uns Hunter Clarke-Fields daran, dass Kinder mehr benötigen als Essen, Trinken, Kleidung und ein Dach über dem Kopf. Sie zeigt uns, was dieses ›Mehr‹ ist, wie man es seinen Kindern zur Verfügung stellt und vermittelt. Danke, Hunter.«

Iyanla Vanzant, Moderatorin der US-amerikanischen Reality-Fernsehserie *Iyanla: Fix My Life (Oprah Winfrey Network OWN)*

Hunter Clarke-Fields

Achtsamkeit statt Ausraster

Wie Kinder durch respektvolle Erziehung selbstbewusst heranwachsen

220 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de