

Adoptiv – und Pflegefamilie

## Stressbewältigung

### Thema

Kinder fordern heraus, gehen über Grenzen ... Welchen Sinn macht das? Wie ist das zu verstehen? Und was löst das in Ihnen aus? Vielleicht triggert das Kind Ihre eigene Lebensgeschichte, so dass Sie sich nicht mehr als Erwachsener verhalten können? Sie sind von sich enttäuscht, am Rande ihrer Kapazitäten. Trotzdem haben Sie noch Fürhoffnung und Liebe für ihr Kind! Trotz allem!?

### Ziel

Sie sorgen rechtzeitig für sich, damit Sie den täglichen Anforderungen mit Herz und Sachverstand standhalten können. Damit Sie weiter am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Und nicht zuletzt damit Sie ihre Grenzen wahren und gesund bleiben.

### Schwerpunkte

Lassen Sie sich ein auf die Erfahrung:  
des Gesehen-Werdens:

Gucke was möglich ist, und nicht was nötig, denn nötig ist nie genug.

des Gehört-Werdens:

Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, auf Ihren Körper und Herz zu hören.

des be-Greifens:

Die besondere Lebenssituation der Kinder wahrnehmen.

des aus-Drückens:

Entlastendes Gespräch in einem geschützten Rahmen.

### Arbeitsweise

- reflektierendes Gespräch
- Humor
- individuell und bedarfsgerecht
- systemisch und systematisch
- ressourcen- und lösungsorientiert
- Methoden aus der Gestalt-, Trauma- und Körperarbeit

### Umfang

nach Bedarf und Absprache

Eine Einheit: 90 Minuten

### Preis

Coaching: 100,00 – 180,00 Euro je nach Einkommen

Termine nach Absprache