

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## Elternsein als Weg

**Fortbildung in Eltern-Coaching – Achtsam und beziehungsorientiert begleiten**

Datum: **07.02.2025 - 25.10.2025**

Dauer: 13 Tage, 3 Abende

Leitung: **Anando Würzburger , Christopher End**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **2.100,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Bodhigita Marion Bohr

Tel. 0221-57407-23

[bodhigita@oshouta.de](mailto:bodhigita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Du erfährst, wie du Gefühle und Stress regulierst – bei dir und bei Kindern. Du lernst Wissen über die kindliche Entwicklung und Psyche. Und du übst, wie du in Beziehung gehst für dein Elternsein und für dich als Coach – aus einer wertschätzenden und mitfühlenden Haltung heraus. Diese Fortbildung vermittelt die Grundlagen, um Eltern in Coaching-Fragen rund um das Leben mit Kindern zu begleiten.**

### **Seminarbeschreibung**

In bewusster Elternschaft kann das Kind in seiner Einzigartigkeit gesehen und gewürdigt werden – und die Eltern können sich selbst reflektieren und liebevoll annehmen. In der Beziehung zum Kind ist Wachstum für beide Seiten möglich. Die Eltern haben die Gelegenheit, die Wunden und Schatten aus ihrer eigenen Vergangenheit zu heilen.

Wenn Eltern dieser eigenen Verletzung gewahr werden, können Eltern-Kind-Konflikte eine Chance auf Wachstum und Heilung bieten. Konflikte gehen oft einher mit Verurteilung und Projektion, man sucht die Schuld beim anderen. Um diese blinden

Flecken aufzudecken, hilft ein wertschätzender Blick von außen. Verbesserungsvorschläge oder Erziehungstipps sind dabei eher hinderlich, da sie die Individualität des Einzelnen und die Besonderheit der Beziehung außer Acht lassen. In einer mitfühlenden Begleitung kann das Elternteil erfahren, sich angenommen und ermutigt zu fühlen, sich seine eigenen Schatten anzusehen.

In dieser Fortbildung lernst du erstens Wissen über die kindliche Gehirnentwicklung, Bindungstheorie und Eltern-Kind-Dynamik. Zweitens gewinnst du durch die Selbsterfahrung mehr Verständnis über dich selbst und deine eigene Prägung. Und drittens geben wir dir die Coaching-Werkzeuge an die Hand, so dass du Eltern begleiten kannst, über ihre Prägung hinauszuwachsen und das Elternsein zu genießen – selbst wenn es herausfordernd wird.

### **Bedürfnis- und beziehungsorientiert**

Die Erkenntnisse aus der Bindungsforschung sind die Grundlage für diese Arbeit. Im Mittelpunkt stehen dabei die Beziehung zwischen Eltern und dem Kind sowie die Beziehung zum eigenen inneren Kind.

### **Regulation von Gefühlen**

Mit den großen Gefühlen von Kindern beziehungsorientiert und gehirngerecht umzugehen bedeutet, die Kinder in ihrem emotionalen Erleben zu begleiten statt Gefühle wegmachen zu wollen. Voraussetzung, um das Kind in seinem Gefühl und Bedürfnis ohne Verzerrung zu sehen, ist, dass ich meiner eigenen Gefühle und unbewusster Anteile mehr gewahr werde und diese regulieren kann. Die Fähigkeit, mich selbst in Emotionen, Anspannung und Stress zu regulieren, erlaubt mir, mein Kind in seinem Gefühl zu begleiten.

### **Meditation & Achtsamkeit**

Achtsamkeitsbasierte Meditation ist ein integraler Bestandteil des Trainings. Meditation gehört zum Prozess und bereitet die Teilnehmenden darauf vor, nach innen zu gehen, Zugang zu ihren Gefühlen und unbewussten Anteilen zu erlangen. Achtsamkeit unterstützt die Teilnehmenden darin, eigene emotionale Muster zu erkennen und die Identifikation mit unbewussten Strategien aus der Kindheit zu lösen.

## **Themen-und Terminübersicht**

### **Wurzeln und Flügel**

**07. - 09. Februar 2025**

Dieses Modul kann auch einzeln gebucht werden.

### **Umgang mit Bedürfnissen wie Bindung und Autonomie sowie den Gefühlen des Kindes, insbesondere mit Angst, Traurigkeit und Wut**

Erstes Verständnis für unsere Rolle als Eltern: Wieviel Halt und wieviel klare Grenzen braucht ein Kind? Wir beleuchten das Verhältnis zwischen Struktur kreieren und Freiheit geben. Umgang mit Leistungsansprüchen versus Selbstliebe und Annahme. Wieviel führe ich als Eltern und wieviel vertraue ich auch auf die Entwicklung des Kindes aus sich heraus?

Themen:

- Einführung in Bindungstheorie, kindliche Entwicklung, Bedürfnisse, Gefühle und Neurobiologie
- Mitfühlender Umgang und Abgrenzung zu überbehütetem Erziehungsstil

- Window of Tolerance: eine sichere Basis für Gefühle finden
- Selbstregulation eigener Gefühle des Elternteils
- Ko-Regulation von Gefühlen des Kindes durch Erwachsene
- Regulation des Nervus Vagus – ein Weg zu einem ausbalancierten Nervensystem
- Die transformierende Kraft von Sicherheit nach Stephen Porges

### **Supervision (online) – Tag**

**08. März 2025**

10:00 - 17:00 Uhr

### **Supervision (online) – Abend**

**06. Mai 2025**

19:00 - 21:00 Uhr

### **Heilung des inneren Kindes**

**30. Mai - 01. Juni 2025**

#### **Reflektieren der eigenen Kindheit und Integration in das Elternsein**

Die eigene Geschichte ist ein Schlüssel für das Verständnis des eigenen Verhaltens als Eltern und für das Mitgefühl zum Kind. Wir untersuchen die Erfahrung von Macht und Ohnmacht in unserer Kindheit: Inwieweit bestimmt und beeinträchtigt sie uns heute in unserem Elternsein, in unseren Gedanken, Gefühlen und Handeln?

Themen:

- Eigene Prägung und Muster anhand von Konflikten in der Eltern-Kind-Beziehung kennenlernen
- Bedürfnispyramide
- Unerfüllte kindliche Bedürfnisse erkennen, benennen und befrieden
- Zusammenspiel von Bedürfnissen und Gefühlen
- Formen des Lernens und von Prägung
- Doppelte Botschaften erkennen
- Techniken zum Umschreiben der Kindheit
- Arbeit mit inneren Dynamiken und Anteilen

### **Supervision (online) – Abend**

**10. Juni 2025**

19:00 - 21:00 Uhr

### **Die Sprache der Liebe**

**04. - 06. Juli 2025**

## **Erkennen der eigenen Projektionen und das absichtslose Verbinden mit dem Kind**

Was ist natürliche Autorität als Eltern und wie kann sie sich ausdrücken, ohne autoritär zu sein? In diesem Abschnitt üben die Teilnehmenden Methoden, die im Leben mit Kindern aktiv eingesetzt werden können, um aus Machtausübung aus- und in die Kooperation einzusteigen.

Themen:

- Der Weg des Kindes
- Die Brille eigener Projektionen
- Unbedingte Annahme statt Verurteilung durch den inneren Kritiker
- Gewaltfrei und klar kommunizieren
- Personenzentrierte Kommunikation (Carl Rogers) mit Kindern
- Der Familienkreis – Kommunikation auf Augenhöhe

## **Supervision (online) – Abend**

**09. September 2025**

19:00 - 21:00 Uhr

## **Den eigenen Weg finden**

**23. - 25. Oktober 2025**

## **Integration des Erlebten und Finden der eigenen Ausrichtung**

Was macht mein Elternsein aus und wie kann ich Eltern dabei begleiten, ihre eigenen Lösungen zu finden? Bindungs- und beziehungsorientiert heißt nicht, dass ich vorgefertigte Wege gehe, sondern dass die Qualität der Beziehung zum Kind im Mittelpunkt steht und sich immer wieder neu finden darf.

Themen:

- Rollenverteilung in Familien
- Eigene Rolle in der Ursprungsfamilie
- Mein Platz in meiner Familie (systemisch)
- Meine Ressourcen und Stärken
- Orientierung und Leitstern für meinen Weg

## **Zielgruppe und Zertifizierung**

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen, die

- Coaching speziell für die Arbeit mit Eltern lernen wollen,
- bereits therapeutisch, im Coaching oder pädagogisch arbeiten und ihre Klient\*innen auch zum Bereich Elternsein begleiten möchten,

- sich persönlich und somit ihr eigenes (Groß-)Elternsein weiterentwickeln wollen.

Voraussetzung für die Zertifizierung:

- die Teilnahme an allen Abschnitten der Fortbildung
- das Geben von 2 Sitzungen mit Probe-Klient\*in
- eine eigene Supervisionssitzung bei Anando oder Christopher
- eine kurze schriftliche Arbeit zu einem Thema eigener Wahl

## **Voraussetzung**

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein persönliches Interview mit Anando oder Christopher.

## **Seminarzeiten**

### **Präsenzseminare**

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

### **Online-Supervisionen**

Jeweils 19:00 - 21:00 Uhr,

am 08.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr.

## **Ratenzahlung**

Für diese Fortbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen Sie bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir Ihnen rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

**Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 2.140 €**

**4 Raten à 410 €**

**zzgl. der Anzahlung von 500 €**

## **Zum Kennenlernen**

### **Kostenloser Infoabend**

12.11.2024

## **Einführungsseminar**

### **Wurzeln und Flügel**

07. - 09.02.2025

## **Ergänzendes Seminar**

### **Wut und Angst bei Kindern begleiten**

19. - 21.07.2024

**Video**

**Podcast**