

MINDFUL AGILE PARENTING-MANIFEST

MAP-M

## MINDFUL AGILE PARENTING – MANIFEST (MAP-M)

Ich \_\_\_\_\_ (Name) verspreche mir selbst und meinem Kind öfter mal Marienkäferpunkte zu zählen und den Moment zu genießen – ohne auf die Uhr zu gucken und einer To-Do-Liste hinterherzurennen. Ich möchte darauf vertrauen, dass mein Kind / meine Kinder mein(e) Achtsamkeitstrainer sein kann und auch von ihm/ihr lernen. Ich möchte bewusster und mit Empathie kommunizieren und mich öfter in andere hineinversetzen, vor allem in die Perspektive meines Kindes / meiner Kinder.

Ich werde die sieben Grundhaltungen der Achtsamkeit im Herzen tragen und in meinen Alltag integrieren: Anfängergeist, Loslassen, Nicht wertend, Akzeptanz, Vertrauen, Geduld und müheloses Tun.

Wenn ich merke, dass mich bestimmte Situationen besonders herausfordern werde ich schauen, woher das kommt und erforschen, was dieser Trigger mit mir macht, emotional, körperlich, in meinen Gedanken. Ich werde genau beobachten und analysieren, ob es Erfahrungen aus meiner eigenen Kindheit sind, die eigentlich dahinterstehen.

Wenn Stress entsteht, möchte ich genauer hinsehen, woher dieser Stress kommt und was die Trigger dafür sind um daraus zu lernen und raus aus dem Automatismus hinzu bewusster gewählten Reaktionen gelangen.

In Zeiten des Wandels möchte ich mich erinnern an das Change-Mindset und die agilen Werte. Ich werde Veränderungen mit mehr Mut, Respekt, Hingabe, Offenheit

und Fokus betrachten.

Ich möchte eine gelingende Vereinbarkeit in mein Leben bringen und werde mich dafür einsetzen und die nötigen Gespräche suchen.

Ich werde sanft und gut mit mir selbst umgehen und mich nicht dafür verurteilen, wenn ich mal wütend, schwach, traurig bin, die Fassung verliere oder nicht zum Meditieren oder sonstigen Selbstfürsorgemomenten komme. Ich weiß, wie wichtig Mitgefühl ist und werde meine Liebsten, als auch mich selbst, gut behandeln.

Ich werde nicht mehr ständig der Vergangenheit hinterher trauern oder mir Sorgen über die Zukunft machen. Von nun an lebe ich im JETZT.

*Datum, Unterschrift*

