

Daniel J. Siegel
& Tina Payne Bryson

Arbeitsbuch

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Praktische Übungen, Arbeitsblätter
und Aktivitäten, die Ihren Kindern eine
harmonische Entfaltung ermöglichen

Übersetzt von Sabine Bongartz



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorbemerkung der Autoren	7
Kapitel 1 Erziehung mit einem Verständnis des Gehirns	9
Kapitel 2 Zwei Gehirne sind besser als eines	17
1. Strategie für ein integriertes Gehirn: Verbinden und Umleiten	25
2. Strategie für ein integriertes Gehirn: Benennen, um es zu zähmen	39
Kapitel 3 Die Treppe des Geistes bauen Das obere und untere Gehirn integrieren	53
3. Strategie für ein integriertes Gehirn: Begegnen statt erzürnen	67
4. Strategie für ein integriertes Gehirn: Nutze es oder verliere es	81
5. Strategie für ein integriertes Gehirn: Bewegen statt den Verstand verlieren	85
Kapitel 4 Tötet die Schmetterlinge! Die Integration der Erinnerung als Weg zu Wachstum und Heilung	99
6. Strategie für ein integriertes Gehirn: Die Fernbedienung des Geistes nutzen	110
7. Strategie für ein integriertes Gehirn: Sich an das Erinnern erinnern	119

Kapitel 5	Die vereinigten Zustände des Ich	
	Die vielen Teile des Selbst integrieren	133
	8. Strategie für ein integriertes Gehirn: Die Wolken der Emotionen vorbeiziehen lassen	144
	9. Strategie für ein integriertes Gehirn: Blick nach innen – Auf das achten, was innerlich geschieht	150
	10. Strategie für ein integriertes Gehirn: Blick nach innen – Auf das achten, was innerlich geschieht	165
Kapitel 6	Die Ich-Wir-Verbindung	
	Das Selbst und andere Menschen integrieren	177
	11. Strategie für ein integriertes Gehirn: Steigern Sie den Freundefaktor in der Familie – Wie wir dafür sorgen, dass <i>wir die gemeinsame Zeit genießen</i>	193
	12. Strategie für ein integriertes Gehirn: Verbinden durch Konflikt – Wie wir Kinder lehren, bei Meinungsverschiedenheiten das „Wir“ zu berücksichtigen	202
	Schlussbemerkung	
	Das Gelernte integrieren	219
	Dank	223
	Über die Autoren	225

VORBEMERKUNG DER AUTOREN

Wir möchten Ihnen gerne unsere Freude darüber mitteilen, dass Sie dieses Buch aufgeschlagen haben. Wir sind beide Eltern und wissen daher, wie schwer es manchmal ist, einfach nur den Tag zu überstehen, geschweige denn ein Buch über das Elternsein zu lesen. Und Sie haben sich jetzt die Zeit genommen, nicht nur ein Buch über das Elternsein zu lesen, sondern sich auch mit einem Arbeitsbuch zu einem Buch über das Elternsein zu beschäftigen! Wir zollen Ihnen unseren Respekt für Ihre Entschlossenheit und Ihr Engagement, Ihre Kinder einfühlsam ins Leben zu begleiten und Ihr Wohlbefinden sowie das Ihrer ganzen Familie zu fördern.

Wir haben dieses Arbeitsbuch für Sie geschrieben: für die Eltern, die nur wenig Zeit haben und vermutlich überwältigt sind; die Eltern, die sich trotzdem dem Elternsein widmen und auf tieferer Ebene verstehen wollen, was es bedeutet, eine Verbindung zu ihren Kindern aufzubauen. Vielleicht lesen Sie dieses Buch alleine, vielleicht als Teil einer Gruppe. Vielleicht sind Sie auch keine Eltern und möchten einfach nur die Kinder, die Ihnen am Herzen liegen, besser verstehen und eine bessere Beziehung zu ihnen aufbauen. Vielleicht sind Sie ja auch im Bereich der Elternarbeit aktiv und benutzen dieses Buch, um einer Elterngruppe das Konzept des integrierten Gehirns und dessen praktische Anwendung zu vermitteln. Wie auch immer Ihr ganz persönlicher Ausgangspunkt auch aussehen mag, dieses Arbeitsbuch wird Ihnen hoffentlich eine wertvolle Hilfe sein!

Wenn wir Sie auf den folgenden Seiten bitten, Ihre Antworten aufzuschreiben, bitten wir Sie nur um einige Zeilen. (Sie können selbstverständlich mehr schreiben, wenn Sie möchten.) Etwas schriftlich festzuhalten ist eine bewährte Methode der Wissensvertiefung und es hilft immens dabei, zu verstehen, was Sie tun und wie Sie es womöglich besser tun können. Wir stellen Ihnen verschiedene Aktivitäten vor, denen Sie alleine oder gemeinsam mit Ihren Kindern nachgehen können, aber nicht müssen. Das entscheiden ganz alleine Sie. Unser Arbeitsbuch ist so konzipiert, dass jedes Kapitel auf dem vorangehenden Kapitel aufbaut. Sie müssen sich aber trotzdem nicht an diese Reihenfolge halten.

Damit wollen wir sagen, dass es hier keine absoluten Regeln gibt. Dieses Arbeitsbuch ist weder eine weitere Verpflichtung, der Sie nachkommen müssen, noch etwas, das für Schuldgefühle sorgt, wenn Sie sich mit dem Arbeitsbuch nicht regelmäßig oder gut genug beschäftigen können. Dieses Arbeitsbuch soll einfach nur ein Werkzeug für Sie sein, mehr Hilfe und Unterstützung in dem zu finden, das Sie ohnehin schon tun: ein tieferes Verständnis für Ihre Kinder zu entwickeln, eine engere Verbindung zu ihnen aufzubauen und damit ein besseres Verständnis von der eigenen Person als Mutter oder Vater zu gewinnen.

Danke, dass wir ein Teil Ihrer Reise sein dürfen.

Dan und Tina

Erziehung mit einem Verständnis des Gehirns

Das sind sehr aufregende Neuigkeiten. Sie bedeuten, dass wir nicht dem ausgeliefert sind, wie unser Gehirn heute funktioniert – wir können es tatsächlich neu vernetzen, damit wir gesünder und glücklicher leben können. Das trifft nicht nur für Kinder und Heranwachsende zu, sondern für jeden von uns während der gesamten Lebensspanne.

ACHTSAME KOMMUNIKATION MIT KINDERN

In der Einleitung zu *Achtsame Kommunikation mit Kindern* beschreiben wir die zwei Ziele, die praktisch alle Eltern miteinander teilen. Das erste und unmittelbare Ziel ist das Überleben unzähliger schwieriger Momente, die wir jeden Tag in den Interaktionen mit unseren Kindern erfahren. Manchmal scheint unsere einzige Hoffnung zu sein: einfach nur zu überleben.

Aber wir wollen selbstverständlich mehr als das reine Überleben. Wir möchten, dass unsere Kinder sich entfalten und aufblühen. Wir möchten ihnen Erfahrungen schenken, damit sie zu Menschen werden, die wissen, was es bedeutet, zu lieben und zu vertrauen, Verantwortung und Resilienz in schwierigen Zeiten zu zeigen und ein sinnvolles Leben zu führen. Wir wollen ihnen bei ihrer Entfaltung helfen.

Denken Sie an diese beiden Ziele, wenn Sie die ersten Seiten dieses Arbeitsbuches lesen. Nutzen Sie eine ruhige Minute und beantworten Sie die folgenden Fragen. Geben Sie sich etwas Zeit, sich Antworten zu überlegen und unten zu notieren. Seien Sie so konkret und ehrlich wie möglich. Sehen Sie dieses Buch als Ihr ganz persönliches Tagebuch.

Wie oft versuchen Sie am Tag, einfach nur einen schwierigen Moment mit ihren Kindern zu überstehen? Mit schwierigen Momenten meinen wir zum Beispiel Geschwisterrivalitäten, Verhaltensauffälligkeiten, endlose Diskussionen über die Hausaufgaben oder die Zeit vor dem Fernseher oder am Computer, Respektlosigkeit oder die frühmorgendlichen Aufsteh-Rituale. Umkreisen Sie Ihre Antwort:

- **Ein- bis zweimal pro Tag**
- **Drei- bis fünfmal pro Tag**
- **Mehr als fünfmal pro Tag**

Denken Sie jetzt über diese besonderen Überlebensmomente nach. Viele Eltern reagieren gewöhnlich auf solche schwierigen Situationen, indem sie sich hauptsächlich auf das kurzfristige Überleben konzentrieren. Wie sehen Ihre „bewährten“ Überlebensstrategien aus? Schreien Sie Ihre Kinder an? Trennen Sie sie voneinander? Bieten Sie ihnen etwas Besonderes an, wenn sie ihr Verhalten ändern (eine Belohnung oder die Erlaubnis, etwas Bestimmtes tun zu dürfen)? Drohen Sie ihnen? Setzen Sie Konsequenzen durch? Erstellen Sie hier eine Liste Ihrer typischen Überlebensstrategien:

Verlagern Sie jetzt Ihre Blickrichtung auf Ihre Ziele, Ihren Kindern bei ihrer Entfaltung zu helfen. Was wünschen Sie sich wirklich für sie – jetzt als Kinder und später als Jugendliche und Erwachsene? Vielleicht wünschen Sie sich warmherzige Beziehungen oder ein sinn- und bedeutungsvolles Leben für sie. Vielleicht möchten Sie, dass Ihre Kinder glückliche, unabhängige und erfolgreiche Erwachsene werden. Notieren Sie Ihre „Entfaltungsziele“ für Ihre Kinder. Wenn Sie sich Ihre Kinder als erwachsene Menschen vorstellen, welche Werte sind dann am wichtigsten für Sie?

Eine unserer Absichten war es, mit *Achtsame Kommunikation mit Kindern* Eltern bei der Einsicht zu helfen, dass Überlebensmomente auch Gelegenheiten sind, Kinder in ihrer Entfaltung zu unterstützen. Wir können schwierige Situationen des Elternseins dazu benutzen, unseren Kindern wichtige Einsichten zu ermöglichen. In unserer Einleitung zu *Achtsame Kommunikation mit Kindern* sagen wir: „Der große Vorteil dieses Ansatzes von ‚Überleben und Entfalten‘ besteht darin, dass wir uns keine besondere Zeit reservieren müssen, um unsere Kinder bei ihrer Entfaltung zu unterstützen. Wir können alle Interaktionen mit ihnen – die stressvollen, die wütenden und auch die wunderbaren, kostbaren – als Möglichkeiten nutzen, um ihnen zu helfen, verantwortungsvolle, fürsorgliche, eigenständige Menschen zu werden. Und darum geht es in diesem Buch: Wir können diese Momente des Alltags mit unseren Kindern nutzen, um ihnen zu helfen, ihr wahres Potenzial zu entfalten.“

Nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit, um über einen bestimmten Moment aus den letzten Tagen nachzudenken, als etwas zwischen Ihnen und Ihren Kinder nicht so lief, wie Sie es sich wünschten. Stellen Sie sich selbst in diesem Moment vor. Sehen Sie sich selbst, sehen Sie Ihr Kind. Notieren Sie dann, wie Sie handelten und auf die Situation reagierten. Beschreiben Sie einfach, was Sie taten, ohne Ihre Handlungen emotional zu bewerten. Stellen Sie sich als Kamera vor, die das, was geschieht, aufnimmt. (Sie könnten zum Beispiel Folgendes aufschreiben: „Als er seine Schwester schlug, war ich stinkwütend. Ich habe ihn nicht angeschrien, aber ich war sehr barsch. Ich habe ihm gesagt, dass er zu groß und alt für solche Sachen ist. Ich habe ihn im Grunde beschämt. Dann habe ich ...“)

Beschreiben Sie Ihre Erfahrung hier.

.....

.....

.....

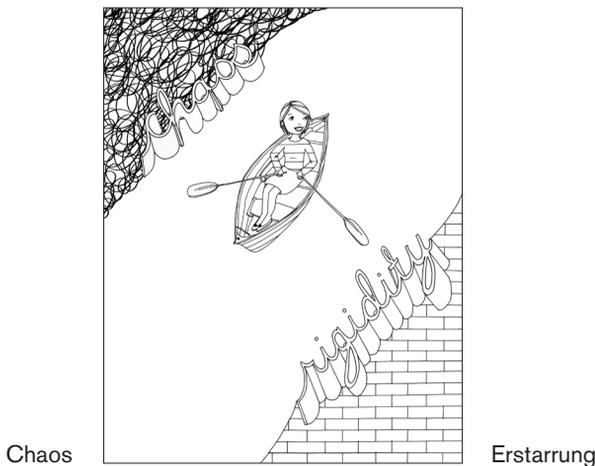
Wenden Sie jetzt die Methode „Überleben und Entfalten“ auf diese Situation an. Wenn Sie auf Ihre Reaktion zurückblicken, wie sehr haben Sie versucht, einfach nur die Situation zu überleben? Und wie sehr halfen Ihre Handlungen Ihrem Kind dabei, sich zu entfalten und eine wichtige Lektion für die Zukunft zu lernen? Zur Erinnerung: Beide Ziele sind wichtig. Es spricht nichts dagegen, den Moment zu überleben. Die Frage ist jedoch, in welchem Maß Sie sich auch darum bemühen, langfristige Fertigkeiten aufzubauen und Ihrem Kind zu helfen, zu wachsen und aus der Erfahrung zu lernen. Halten Sie das jetzt bitte hier fest.

Alle Eltern treffen auf Situationen, die sie einfach nur überleben müssen. Kinder zu erziehen ist eine große Aufgabe und manchmal ist das Beste, was wir tun können, nur den Moment zu überstehen. Solche Erfahrungen werden aber *sehr* viel wertvoller, wenn wir, statt nur den Moment durchzustehen, *auch* die Gelegenheit beim Schopf packen und unseren Kindern etwas über Liebe, Respekt, Empathie und Vergebung vermitteln.

Sie erinnern sich vermutlich noch an das Konzept der Integration und wie viel Wert wir ihm beimessen. Weil das Gehirn aus vielen verschiedenen Teilen besteht und weil jeder Teil verschiedene Aufgaben hat, müssen alle Teile als integriertes Ganzes zusammenarbeiten, damit wir unsere Elternrolle bestmöglich ausüben können.

Als Eltern möchten wir unseren Kindern helfen, ein besser integriertes Gehirn zu entwickeln, damit diese ihr gesamtes Gehirn auf koordinierte Weise benutzen. Wenn alle Teile des Gehirns Ihrer Tochter zusammenarbeiten, erlebt sie ein Gefühl der Integration und kann sich entfalten. Sie werden beispielsweise feststellen, dass sie in solchen Zeiten der Integration viel besser mit Rückschlägen umgehen und ruhiger auf Enttäuschungen reagieren kann, da sie über die Geduld und die Einsicht verfügt, ihre Frustrationen zu verarbeiten.

In solchen Momenten ist sie weder starr noch chaotisch. Sie befindet sich im Fluss des Wohlbefindens.



Wir werden Ihnen im gesamten Arbeitsbuch dabei helfen, sich gezielter darauf zu konzentrieren, die „Überlebensmomente“ als Entfaltungsmöglichkeiten für Ihre Kinder zu sehen. Wir werden Ihnen oft zeigen, wie Sie Ihre eigene Fähigkeit verbessern, im Fluss des Wohlbefindens zu bleiben. Und wir werden auch beschreiben, wie Sie das für Ihre Kinder tun können. Wir stellen Ihnen zahlreiche Gelegenheiten vor, sich eingehender mit den Konzepten aus *Achtsame Kommunikation mit Kindern* vertraut zu machen und diese Konzepte dann auch so anzuwenden, dass sie Ihren Kindern, Ihnen und Ihrer ganzen Familie helfen, sowohl zu überleben als auch sich zu entfalten.

Wie Sie dieses Arbeitsbuch benutzen können

Wir stellen uns vor, dass Sie dieses Arbeitsbuch alleine benutzen, dass Sie es alleine lesen und die beschriebenen Übungen machen. Aber es ist auch so angelegt, dass es in Gruppen benutzt werden kann. Es gibt sicher Kliniker und Pädagoginnen, die Gruppen leiten, deren Teilnehmer sich alleine durch die Konzepte arbeiten und danach zusammenkommen, um sich über ihre Entdeckungen auszutauschen. Auch wenn Sie nicht in diesem Bereich arbeiten, möchten Sie sich vielleicht mit Freunden und anderen Bezugspersonen treffen, um das Gelesene miteinander zu diskutieren. Diese Konzepte miteinander zu teilen und ihnen näher auf den Grund zu gehen, trägt zu einem tieferen Verständnis bei und hilft Ihnen, sie so anzuwenden, dass Ihre Beziehung zu Ihren Kindern wichtiger und bedeutsamer wird.

Wir stellen viele verschiedene Aktivitäten und Übungen vor, die Sie gemeinsam mit Ihren Kindern machen können. Sie bringen ihnen auf diese Weise etwas über ihr eigenes Gehirn und das Grundkonzept des integrierten Gehirns bei (auch wenn Sie es vielleicht nie als solches bezeichnen werden). Sie bereiten Ihre Kinder darauf vor, als Heranwachsende und Erwachsene bessere Menschen und bessere Beziehungspartner zu werden. Und Sie werden Ihre Bindung zu ihnen verstärken und ihnen

wichtige Fertigkeiten mit auf den Weg geben, die nicht nur Ihnen beim Überleben schwieriger Elternmomente helfen, sondern auch Ihre Kinder darin unterstützen, sich zu entfalten und glückliche, gesunde und in sich ruhende Menschen zu werden.

Zwei Gehirne sind besser als eines

Wenn wir nur die rechte oder linke Hirnhälfte nutzen, ist das so, als würden wir versuchen, nur mit einem Arm zu schwimmen. Wir könnten es vielleicht schaffen, aber wir wären viel erfolgreicher – und würden uns nicht im Kreis drehen –, wenn wir beide Arme gleichzeitig nutzen.

ACHTSAME KOMMUNIKATION MIT KINDERN

Wie reagieren Sie normalerweise auf Ihre Kinder, wenn diese aufgebracht sind? Für einige Eltern ist das „bewährte“ Rezept, mit der linken Hirnhälfte zu antworten und sich nur auf Fakten und die Lösung des Problems zu konzentrieren. Kommen Ihnen die folgenden Sätze bekannt vor?

- Mach dir keine Sorgen. Es gibt keinen Grund, Angst zu haben.
- Es ist keine große Sache, dass es kaputt ist. Reparier es halt wieder.
- Es gibt keinen Grund zu weinen. Zu verlieren gehört zum Wettkampf dazu.
- Die Hausaufgaben sind deine Sache. Mach sie einfach. Wenn du dich konzentrierst, bist du schneller fertig.

An einer auf Logik basierenden Antwort ist grundsätzlich nichts auszusetzen – außer dass sie nur sehr selten funktioniert, wenn ein Kind aufgebracht ist. Linkshirnige Logik ist fast nie effektiv, wenn sich ein Kind mitten in einem rechtshirnigen Trotzanfall befindet. Trifft das auch auf Ihre eigenen Kinder zu?

Für andere Eltern ist die rechte Hirnhälfte bei der Antwort ausschlaggebend. Die gute Nachricht ist, dass eine solche Reaktion in diesem Fall die Möglichkeit für eine emotionale Verbindung liefert. Die Gefahr besteht aber darin, dass eine rein emotionale Antwort unseren Kinder mit noch mehr Chaos überfluten kann und wir dann nicht in der Lage zu der eingestimmten Antwort sind, die sie brauchen, um ihre eigenen Gefühle sicher zu erleben.

Linke Hirnhälfte	Rechte Hirnhälfte
Logisch	Kann Emotionen und Informationen vom Körper wahrnehmen
Linear	Nonlinear
Sprachlich	Nonverbal
Wörtlich	Kann Dinge in einen Kontext setzen und das große Ganze sehen

Die Lösung ist, wie wir in *Achtsame Kommunikation mit Kindern* beschreiben, beide Seiten des Gehirns zu *integrieren* und ihnen so zu ermöglichen, als Team zusammenzuarbeiten. Wir wollen nicht aus einer rein links-hirnigen Perspektive heraus reagieren. Das würde zu einer emotionalen Wüste führen. Wir wollen aber auch nicht aus einer rein rechtsseitigen Perspektive heraus agieren, denn das Ergebnis wäre eine emotionale Flut. Keine Seite kann längere Zeit ohne die andere auskommen. Wenn beide Seiten zusammenarbeiten und wir uns mit einem integrierten Gehirn auf unsere Kinder einlassen, dann können wir ganzheitlich auf ihre Bedürfnisse eingehen und sie zurück zum Fluss des Wohlbefindens führen.



linke Seite

rechte Seite

Versuchen Sie diese kurze Übung. Sie macht den Unterschied zwischen der Verarbeitung in der rechten Hemisphäre und der Verarbeitung in der linken Hemisphäre deutlich. Halten Sie einen Augenblick inne und denken Sie an den Tag, an dem Ihr Kind auf die Welt kam oder an dem Sie Ihr adoptiertes Kind zum ersten Mal im Arm hielten. Oder denken Sie an einen anderen wichtigen Moment in Ihrem Leben.

Lassen Sie uns das jetzt tun! Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich so gut es geht und denken Sie an diesen Augenblick zurück. Nehmen Sie sich Zeit, in die Erfahrung zurückzukehren, und halten Sie sich dann einige Momente lang in dieser Erinnerung auf. Öffnen Sie dann die Augen.

Wenn Sie auf lineare Weise, ohne Emotionen oder körperliche Empfindungen, an dieses Erlebnis denken, befinden Sie sich in einem links-hirnigen Modus. Ihre Geschichte sieht dann ungefähr so aus:

Als meine Wehen einsetzten, riefen wir den Arzt an und fuhren zum Krankenhaus. Ich bekam eine Periduralanästhesie. Mein Geburtshelfer kam um 14:00 Uhr und unser Sohn wurde anderthalb Stunden später geboren. Meine Eltern kamen ins Zimmer und (...).

Haben Sie sich so an dieses Erlebnis erinnert? Wahrscheinlich nicht. Es gibt nur sehr wenige Menschen, die sich in dieser Weise an bedeutende und wichtige Erlebnisse in ihrem Leben erinnern.

Meistens erinnern wir uns mehr mit der rechten Hemisphäre, in der verschiedene Bilder von der Erinnerung auf nonlineare und fast zufällige Weise entstehen, vielleicht sogar zusammen mit körperlichen Empfindungen und Emotionen. Trifft diese Beschreibung eher auf Ihre Erinnerung zu?

In vielfacher Hinsicht ist es so, wie aus einem Traum zu erwachen: Nichts ist logisch, Ereignisse ergeben keinen Sinn, Sie sind emotional und spüren vielleicht die gleiche Schwere, Traurigkeit, Euphorie oder sogar Wut, die Sie während des ursprünglichen Erlebnisses empfanden. Diese Art des Erinnerns ist der rechten Hirnhälfte zuzuordnen.

Wir können aber nicht nur die eine oder andere Hirnhälfte benutzen. Um unser Leben wirklich zu verstehen, benötigen wir sowohl die linke als auch die rechte Hirnhälfte. Unser linkes Gehirn schenkt uns Worte und Ordnung. Unser rechtes Gehirn sorgt für emotionale Struktur und Kontext. Anders ausgedrückt wollen Sie beide Verarbeitungsmodi so gut wie möglich integrieren.

Das gleiche gilt für Ihre Kinder, besonders dann, wenn sie aufgebracht sind und Emotionen und Körper nicht kontrollieren können.

Wie zeigen Ihre Kinder Ihnen, dass ihnen etwas zu schaffen macht?

Beschreiben Sie jetzt, was passiert, wenn Ihr Kind von einer emotionalen Flutwelle überrollt wird. Wie sieht Ihr Kind in einem solchen Moment aus? Was tut es? Gibt es Tränen? Schreit es? Wirft es mit Gegenständen um sich? Sehen Sie sich die folgende Liste üblicher Reaktionen an und umkreisen Sie die Antworten, die es am besten beschreiben. Hat Ihr Kind seine ganz eigene Art des Aus-der-Haut-Fahrens, dann können Sie gerne Ihre eigenen Beschreibungen hinzufügen. Wenn Sie mehrere Kinder haben, dann erstellen Sie für jedes Kind eine Liste. So ist es einfacher für Sie, sich auf jedes Kind für sich zu konzentrieren.

- Schreien
- Weinen
- Mit Gegenständen um sich werfen
- Schlagen
- Verbaler Rundumschlag („*Ich hasse dich!*“, „*Du bist so gemein.*“)
- Quengeln
- Sich selber verletzen

- Rasende Wut
- Andere verletzen
- Die Kommunikation verweigern
- Die Tür zuschlagen
- Schmollen
- Sarkastisch sein
- Rotes Gesicht
- Geballte Fäuste
- Mit den Füßen auf dem Boden stampfen
- Die Augen verdrehen
- Keine sprachliche Kontrolle mehr haben (*nur noch Geräusche machen*)
- Sich beschweren, dass etwas wehtut (*Bauchschmerzen, Kopfschmerzen*)

Notieren Sie nun zusätzliche Details, die Ihr Kind in einem Zustand hoher emotionaler Intensität beschreibt, um das Bild von ihm in solchen Augenblicken zu vervollständigen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Daniel Siegel

www.arbor-verlag.de/daniel-siegel

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de