

Wochenendseminar vom 21. bis 23.08.2020

Beginn : Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 09.07.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent/innen:

Elisabeth Hippler- Schlangen/Dipl. Sozialarbeiterin

Markus Theis/ Dipl. Sozialpädagoge

Thema: „Du bist nicht, was du denkst!“

Ausstieg aus negativen Denkspiralen!

Wer kennt das nicht – die Gedanken kreisen und wir können uns kaum auf andere Dinge konzentrieren. Eigentlich möchten wir die Gedanken loswerden, aber wir können mit dem Grübeln nicht aufhören, bis wir bestenfalls eine Lösung gefunden haben.

Gedanken spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle, weil sie uns helfen, zu verstehen, wie wir fühlen und handeln. Unsere Gedanken und noch mehr unsere Gefühle erschaffen unsere Realität. Das heißt also, wenn wir überzeugt sind, dass wir etwas sind, dann sind wir es auch. Grundsätzlich ist es ja etwas Gutes, dass wir unsere Gefühle und Gedanken nutzen können, um uns selbst zu motivieren und anzutreiben, im Sinne von „Der Glaube kann Berge versetzen“.

Aber leider funktioniert dieses Modell auch mit negativen Gedanken und Gefühlen und das kann uns seelisch und körperlich krank machen.

Wenn ich z.B. glaube, dass ich immer Pech habe, dann wird das so sein, weil ich mich damit abgefunden habe, dass es so ist – und meine Motivation reicht nicht aus, das Gegenteil zu beweisen.

Negative Gedanken, die uns nicht loslassen zehren an unseren Energiereserven, wir vernachlässigen die schönen Dinge im Leben, Freunde, Hobbies usw..., und das kann bei den Betroffenen eine Hilf- und Hoffnungslosigkeit bis hin zur Resignation und Depression bewirken, aus der ohne fremde Hilfe nur schwer auszusteigen ist. Wir wollen in diesem Seminar schauen, wie wir schlechten Gefühlen und Gedanken Einhalt gebieten und was wir entgegen setzen können.

„Nicht das, was vorher geschehen ist oder was jemand getan oder nicht getan hat, verursacht ein „Schlechtes Gefühl“ in uns, sondern ausschließlich unsere eigene gedankliche Reaktion auf das Geschehen.“ (Robert Betz)