

Eine spannende Reise in die Welt der Gedanken

„Glück hängt nicht davon ab, wer du bist, oder was du hast, es hängt nur davon ab, was du denkst.“

Dale Carnegie

Inhalte:

Fühlen Sie sich unglücklich, deprimiert oder unzufrieden? Machen Sie sich Sorgen? Quält Sie manchmal ein schlechtes Gewissen? Oder kennen Sie es, wütend auf andere oder sich selbst zu sein?

In der Regel denken wir Menschen, dass unsere Gefühlswelt von äußeren Faktoren abhängt. So sind wir überzeugt: „Mein Chef macht mich wütend“ oder „Meine Frau macht mich traurig.“

Bereits der antike Philosoph Epiktet hat erkannt, dass nicht Situationen und Dinge an sich unglücklich machen, sondern unsere Sicht der Dinge. Die moderne Verhaltenstherapie hat sich diese Erkenntnis auf die Fahnen geschrieben: „Wir fühlen, was wir denken.“ So machen wir uns häufig Sorgen, weil wir denken, dass andere über uns denken, dass Oder wir sind gar selbst unser schärfster Kritiker und dementsprechend leiden wir unter unserer eigenen Selbstbewertung.

Das Seminar möchte den Teilnehmer*innen ermöglichen, den eigenen selbstschädigenden Gedanken auf den Grund zu gehen und Strategien für ein alternatives Denken zu entwickeln.

Zielgruppe:

Alle Interessierten

Termin:

Beginn: Dienstag, 7. November 2023, 8.30 Uhr

Ende: Mittwoch, 8. November 2023, 17.00 Uhr

Anmeldung bis 24. Oktober 2023

Kursgebühr:

249,- €

358,- € (inkl. Übernachtung / Verpflegung)

Leitung:

Kathrin Kerler, M.A. der Philosophie und Politischen Wissenschaft, Heilpraktikerin für Psychotherapie