



ANNA-MARIA STEYER

Inspirierende Problemlösungen

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!

Der Einfluss unserer Gedanken auf unser Wohlbefinden

Ein Seminar für Selbsthilfegruppen-Leiter und Leiterinnen
Jena, 20. Juni 2014 bei IKOS, 9:00 bis 15 Uhr

Eine eigene chronische Erkrankung oder die eines Angehörigen belastet die Betroffenen körperlich und psychisch. Man wird immer wieder von neuem mit den Krankheits-Symptomen konfrontiert.

Hinzu kommt, dass man sich oft Sorgen macht, sich gehandicapt fühlt und manchmal vielleicht sogar wütend auf seinen Körper oder die Umstände ist. So kommen zu den eigentlichen Symptomen der Krankheit noch belastende Gefühle dazu.

Viele Menschen halten ihre Gefühle für etwas, das über sie kommt und dem sie willenlos ausgesetzt sind. Tatsächlich ist es so, dass Gefühle die Reaktion des Körpers auf Gedanken sind.

Die in uns üblicherweise ständig kreisenden Gedanken und der innere Dialog sind oftmals von belastender Natur und erzeugen daher negative Gefühle. Viele Menschen versuchen vergeblich, diese belastenden Gefühle zu bewältigen. Wirkungsvoller ist es, direkt bei den Gedanken bzw. bei den zugrunde liegenden Überzeugungen anzusetzen.

Ziel des Seminars

- Ihnen durch Informationen, Übungen und Selbsterfahrung den Zusammenhang zwischen Ihren Gedanken und Gefühlen erlebbar zu machen
- Ihnen zu zeigen, wie Sie die hinderliche Überzeugungen, die Ihren belastenden Gedanken zugrunde liegen, identifizieren und durch kraftvolle Überzeugungen ersetzen können
- Ihnen die Erfahrung zu ermöglichen, dass Sie positiven Einfluss auf Ihr Befinden ausüben können.

Inhalte

- Selbsterfahrung: Welche wiederkehrenden belastenden Gedanken habe ich zu mir und meinem Körper?
- Welche Überzeugungen stecken dahinter?
- Übungen und Demonstrationen
- Durch Arbeit an sich selbst die eigene Wahlfreiheit entdecken