



ANNA-MARIA STEYER
Inspirierende Problemlösungen

Seelischer Halt und Kraftquellen im Alltag

Ein Seminar für Selbsthilfegruppenleiter

Weimar, 9.11.2013

Was kann Menschen, die an einer chronischen Krankheit leiden, im Alltag Kraft und seelischen Halt geben?

Man hat ja immer wieder Beschwerden, erlebt Rückschläge, hat mit Nebenwirkungen der Medikamente zu kämpfen, muss sich z. T. unangenehmen Behandlungen oder OPs unterziehen.

Manchmal fällt es richtig schwer, sich von neuem „aufzuraffen“, sich mit Freude und Schwung dem Alltag zu stellen, gar etwas Neues anzupacken und sich das Glück zuzutrauen. Woher soll man die Kraft dafür nehmen?

Ziel des Seminars

Ihre persönlichen Kraftquellen zu entdecken und zu lernen, immer wieder aus ihnen zu schöpfen

Inhalte

- Übungen zum Entdecken Ihrer Kraftquellen
- Demonstrationen zur Wirkung von Kraftquellen
- Techniken, wie Sie sie nutzen können, um mit Gefühlen von Zweifel, Mutlosigkeit oder Niedergeschlagenheit umzugehen
- Techniken, wie Sie Ihre Stimmung heben können