



ANNA-MARIA STEYER
Inspirierende Problemlösungen

Konzept-Entwurf

Gesunde Lebensbalance: Intelligenter Umgang mit Gefühlen

Seminar für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

Hintergrund

Viele Menschen wären gerne ihre bedrückenden Gefühle los, wissen aber nicht wie. Gerade auch Eltern von Kindern mit Down-Syndrom sind häufig befremdlichen Reaktionen der Umgebung ausgesetzt und fühlen sich dadurch oftmals verletzt oder sind darüber verärgert. Das belastet dann zusätzlich ihren eh schon komplizierten Alltag.

Was passiert da eigentlich in uns, wenn wir schlechte Gefühle haben? Warum *machen* wir uns Sorgen, obwohl sich das nicht gut anfühlt und nichts an der noch nicht mal eingetretenen Situation zu ändern vermag? Warum ärgern wir uns, wenn der Zustand des Verärgert-seins belastend ist, nichts zur Lösung beiträgt, sie meist auch noch verschlimmert? Gibt es einen Weg, wie man das emotionale Ruder wieder in die Hand bekommen und trotz widriger Umstände bzw. ungeschickter Reaktionen der Umgebung zufrieden, entspannt und authentisch sein kann?

Ziel des Seminars

Den Teilnehmern anhand von Übungen und konkreten Erfahrungen aufzeigen, dass sich negative Emotionen vermeiden lassen, wie das geht bzw. wie man schnell wieder zu innerer Ausgeglichenheit findet, wenn man von ihnen überwältigt wurde.

Inhalte des Seminars

- Einige psycho-biologische Grundlagen zum Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen
- Möglichkeiten der Einflussnahme
- Techniken zum lösenden Umgang mit Angst
- Techniken zum lösenden Umgang mit Ärger
- Techniken zum lösenden Umgang mit persönlichen Verletzungen

Methoden im Seminar

- Vortrag und Lehrfragen
- Demonstrationen
- Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe
- Kleingruppen- und Paar-Arbeit
- Üben wirkungsvoller Techniken zum Umgang mit Emotionen