



Dipl.-Psych.

ANNA-MARIA STEYER

Inspirierende Problemlösungen

Exposé

Neuer Schwung im Alltag

Einfache Techniken, um emotional gut für sich zu sorgen

Eltern eines suchtkranken Kindes sind großen psychischen Belastungen ausgesetzt. Sie erleben trotz ihres Einsatzes und der Sorge um das Kind oftmals quälende Versagens-, Scham-, und Schuldgefühle und manchmal auch chronische Erschöpfung. Die eigene Regeneration kommt oft viel zu kurz. Ein guter Weg aus diesem Zustand besteht darin, zu lernen, ohne Gewissensbisse emotional gut für sich selbst zu sorgen. Das bedeutet, es auch dann und gerade dann zu tun, wenn mit dem Kind noch immer nicht „alles gut“ ist. Dadurch lässt sich die Lebensqualität erhöhen und psychosomatischen Beschwerden vorbeugen.

Ziel dieses Seminars

- Gemeinsam und mit Spaß unmittelbar wirkende Übungen für Entspannung und mehr Energie kennenzulernen
- Gestärkter und fröhlicher nach Hause zu gehen als man ins Seminar gekommen ist
- Techniken erlernen, wie man im Alltag emotional gut für sich sorgen kann

Inhalte

Schnell wirkende und leicht zu praktizierende Übungen:

- zur körperlichen Entspannung
- zum „Kopf frei kriegen“
- zur Selbstwert-Stärkung

Methoden

- Grundlagenvermittlung
- praktische Übungen
- Austausch in der Gruppe