

Sich Selbst Stärken

Psychische Gesundheit fördern durch Schatzsuche

Selbst-Stärkung ist wichtig! So sind wir gerüstet für die täglichen Herausforderungen, belastende Zeiten und auch schwere Stürme des Lebens.

Aaron Antonovsky, der Vater der Salutogenese - „Was hält uns gesund?“ - beschreibt das so: Wir alle befinden uns in einem Fluss des Lebens, es gibt Gabelungen, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Deshalb ist es wichtig, wo immer wir uns gerade im Fluss befinden, eine gute Schwimmerin, ein guter Schwimmer zu sein. Und Joseph Goldstein sagt: „Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

In diesem Seminar widmen wir uns der Erhaltung und Stärkung ihrer psychischen Widerstandskraft. Wir begeben uns auf Schatzsuche nach ihren seelischen Schutzfaktoren - ins weite und faszinierende Land ihrer Persönlichkeit.

Ziele

- Die eigene Persönlichkeit erforschen und selbst-stärkende Schätze finden
- Innere Antreiber und sonstige Ausbrenner aufstöbern und entmachten
- Strategien zur Selbst-Stärkung entwickeln und umsetzen

Inhalte

- Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse
- Innere Gebote, Verbote und Erlaubnisse
- Selbst-Fürsorge und Selbst-Stärkung

Seminardauer

2 Tage

Seminarleitung

Dr. Gerda Peschel

Psychologin, Psychotherapeutin, international geprüfte Transaktionsanalytikerin
Lehrtherapeutin am Wiener Institut für Transaktionsanalyse - WITA
Supervisorin und Coach - ÖVS