

Das Herz lügt nicht

Biografiearbeit, Resilienz, Stressbewältigung

Impulse für Menschen mit belastetem Herz und Stress

Dozent: Karlheinz H. Arndt

Psychische Überlastungen scheinen heute für viele Menschen der Normalzustand zu sein. Sie treten in allen Lebenssituationen auf, so entsteht Stress in Beziehungen, bei der Arbeit und sogar in der Freizeit. Wenn Hektik und Nervosität zu Dauerbegleitern werden, gilt es den Umgang mit Belastungen zu hinterfragen. Denn wir sollten sorgsam mit unseren Ressourcen umgehen und darauf achten, dass unsere Widerstandskräfte nicht aufgebraucht werden.

Sieht Ihr Tagesablauf vielleicht so aus, dass Sie nicht wissen, was Sie zuerst tun sollen? Von allen Seiten Termindruck! Alle wollen irgendetwas! Mehrere Aufgaben müssen heute noch erledigt werden! Sie wissen nicht mehr, wie und wann Sie das schaffen sollen. Der Gedanke „Ich schaff das nicht!“ beherrscht Sie. Sie sind in Not geraten! Woran denken Sie zuerst, wenn Sie solche Szenarien lesen?

Vielleicht denken Sie jetzt: Wie erkenne ich Stress und Anspannung? Was habe ich nicht schon alles probiert? Vielleicht brauche ich wieder ein paar Impulse und Anregungen? Wie kann ich wieder ein Gespür für mich entwickeln, was mir guttut, was den Stress von mir fernhält?

Erstaunlich dabei ist, dass der Mensch Krisen und Stress jahrelang standhält und durchhält. Kurzfristig bewältigen wir solche Stress-Situationen. Womit wir aber nicht zurechtkommen, ist stetiger Stress. Doch wenn er überhandnimmt, schadet er. Irgendwann sind wir nur noch ausgelaugt.

Das Seminar wendet sich an Menschen, die durch die steigenden Belastungen im privaten und beruflichen Leben gefordert sind, für die Stress ein gesundheitliches Risiko darstellt, möglicherweise an den Folgen des stetigen Stresses chronisch erkrankt sind, sich vor den Folgen von zu großer Stressbelastung schützen, einem Burnout vorbeugen wollen.

Ziel: Die Wahrnehmungen, Denk- und Verhaltensweisen zu verändern, welche zu Stress beitragen um so die individuelle psycho-soziale Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Methoden: Workshop-Charakter, Wissensvermittlung, biografische Methoden und Übungen. Dialogorientiert und interaktiv, Einzel- und Gruppenarbeit.

HINWEIS: Das Seminar ersetzt keine Psychotherapie und ist nicht für psychisch Erkrankte geeignet.

Termin: 03./04.06. 2022
Ort: ACURA AKADEMIE Baden-Baden
Zeit: Tag 1: 09-21.00; Tag 2: 9:00 – 18:00
TN-Anzahl: 10-20
Zielgruppe: Alle Interessierten
Gebühr: 350,-
Anmeldung: bis 16.07.2022 (Zahlungseingang)