



Umgang mit biografisch verursachten Gefühlen

Viele unserer gegenwärtigen Gefühle sind biografisch verursacht und in unserer Kindheit und Jugend entstanden, teilweise sogar durch traumatische Erfahrungen. Dazu gehören auch Gefühle wie Minderwertigkeit, Verlassenheit oder Verzweiflung. Diese können besonders belastend sein, weil sie sich immer wieder gleich anfühlen und oft mit Empfindungen von Ohnmacht oder grenzenlosem Schmerz einhergehen. Sie zeigen sich oft in Schemata, das sind Überzeugungen über sich und die Welt, zum Beispiel "Ich bin schlecht!", "Niemand mag mich" oder "Die anderen sind gefährlich".

Viele unserer Klienten und Klientinnen werden immer wieder von diesen "Zeitreisegefühlen" eingeholt. Sie sind zentraler Teil verschiedener Erkrankungen wie etwa Traumafolgestörungen oder auch langjähriger Depressionen. Sie prägen die Sicht auf die Welt und die eigene Person und begünstigen erneute psychische Krisen.

Biografische Gefühle lassen sich nur verändern, wenn man in die Zeit zurückgeht, in der sie ihren Ursprung genommen haben. Mithilfe von Selbstfreundlichkeit und Imaginationen kann es gelingen, diese Gefühle abzuschwächen und einen inneren Abstand zu problematischen Schemata zu finden.

In diesem Seminar werden Techniken vermittelt, die auch in nicht-therapeutischen Kontexten genutzt werden können. Wir erproben diese Ansätze bei uns selbst, um besser verstehen zu können, wie sie wirken.

Zielgruppe:	Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende in psychosozialen Berufen.
Referent:	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, www.andreas-knuf.de
Termin:	04. – 05. November 2024 9-17 Uhr
Ort:	Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz
Kosten:	280 Euro
Anmeldung:	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.