

Ich mag mich

Zeitraum

Fr., 31.05.2024

ab 15:00 Uhr

Sa., 01.06.2024

bis 15:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent:innen

Rita Elisabeth Pulverich Kettner

Lehrtrainerin, Coach, Fünf Tibeter® Trainerin

Kursbeitrag

95,00 € pro Person

Anerkannte Psycholog:innen bestätigen es immer wieder: Wir neigen oft zu harter Selbstkritik oder gar zu Selbstaufgabe. Es ist nicht immer einfach, liebevoll mit sich umzugehen. Mit Tipps und Strategien kann es dennoch gelingen.

Die Begriffe „Mitgefühl" und „Selbstliebe" sind keine neue Wortschöpfung. Die dahinterliegenden Bedeutungen und Konzepte stammen aus dem Buddhismus, sind uralt, passen aber dennoch perfekt zu den Bedürfnissen der modernen Zeit. Es scheint heute vor allem um Selbstoptimierung zu gehen. Das unermüdliche Streben danach, in allen Bereichen volle Leistung zu bringen, macht vielen zu schaffen. Mit sich achtsamer umzugehen, ist ein willkommener Gegenentwurf – und ein Weg, mögliche Folgen von hohem Erwartungsdruck zu verhindern. Untersuchungen zeigen, dass bei Personen, die mit sich selbst mitfühlend umgehen, Stressreaktionen und Ängste abnehmen. Auch zwischenmenschliche Beziehungen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag – profitieren vom Sich-Mögen. Schicksalsschläge werden dabei besser verwunden, das Selbstwertgefühl steigt. In diesem Seminar werden Strategien vorgestellt, um sich selbst mit mehr Verständnis zu begegnen. Selbstliebe und Selbstgefühl kann jede:r von uns lernen.