

Ich mag mich

Data / Ora

ven., 09.06.2023

dalle ore 15:00

sab., 10.06.2023

alle ore 15:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

Lehrtrainerin, Coach, Fünf Tibeter® Trainerin

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Laut einiger anerkannter Psycholog:innen neigen wir alle oft zu harter Selbstkritik oder gar zur Selbstaufgabe. Es ist nicht immer leicht liebevoll mit sich umzugehen, aber mit Tipps und Strategien kann es gelingen.

Die Begriffe „Mitgefühl“ und „Selbstliebe“ sind keine neue Wortfindung. Die dahinterliegenden Bedeutungen und Konzepte stammen aus dem Buddhismus und sind zwar uralt, passen aber dennoch perfekt zu den Bedürfnissen der modernen Zeit.

Zur heutigen Zeit scheint es vor allem um Selbstoptimierung zu gehen. Doch das unermüdliche Streben danach, in allen Bereichen volle Leistung zu bringen, macht vielen zu schaffen. Mit sich achtsamer umzugehen ist hier ein willkommener Gegenentwurf – und ein Weg, um 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 von dem „Sichmögen“, Schicksalsschläge werden besser verwunden, das Selbstwertgefühl steigt.

In diesem Seminar werden Strategien, um sich selbst mit mehr Verständnis zu begegnen erläutert. Selbstliebe und Selbstgefühl kann jede:r von uns lernen.