

## 202-07504 Mit Kopf und Bauch zu mehr Entschiedenheit und Lebensfreude

Kursnr.	202-07504
Beginn	Samstag, 21.11.2020, 10:00 - 15:00 Uhr
Termin/e	1
Kursort	VHS, Peterstraße 21-25, Raum 312, 52062 Aachen
Entgelt	36,00 €
Ermäßigung	36,00
Kursleiter/innen	Dr. Britta Schmenk

Die meisten von uns kennen das: Der Kopf verfolgt ein Ziel, doch der Bauch zieht nicht mit. Wir sprechen dann manchmal vom „inneren Schweinehund“, der uns im Weg steht und den wir besiegen möchten. Dabei kann sich gerade dieser als wahrer Schatz entpuppen:

Wenn wir aufhören, unser Bauchgefühl zu unterdrücken und stattdessen hinhören: Was will es mir sagen? Was möchte ich wirklich?

Denn unser Bauchgefühl hat Zugriff auf unseren gesammelten Erfahrungsschatz und weiß sehr genau, was gut für uns ist. In diesem Workshop soll es darum gehen, wie wir Kopf und Bauch ins Gespräch bringen können, um zu guten Entscheidungen und mehr Lebensfreude zu finden - indem wir tun, was uns wirklich gut tut. Als wissenschaftliche Grundlagen dienen uns dabei u.a. die Theorie der somatischen Marker des Neurowissenschaftlers Damasio sowie das von den Psychologen Storch und Krause entwickelte Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.11.2020	10:00 - 15:00 Uhr	Peterstr. 21-25, VHS, Peterstraße 21-25, Raum 312, 52062 Aachen