

231-08095 Mit Kopf und Bauch – Zu mehr Entschiedenheit und Lebensfreude

Kursnr.	231-08095
Beginn	Donnerstag, 15.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Termin/e	1
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 214
Entgelt	kostenfrei
Kursleiter/innen	Dr. Britta Schmenk
Informationen	Nur nach Anmeldung

Viele 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. Wenn wir aufhören, unser Bauchgefühl zu unterdrücken und stattdessen anhören: Was will es mir sagen? Denn das Bauchgefühl hat Zugriff auf unseren gesammelten Erfahrungsschatz und weiß sehr genau, was gut für uns ist. In diesem Workshop geht es darum, wie wir Kopf und Bauch ins Gespräch bringen können, um zu guten Entscheidungen und mehr Lebensfreude zu finden. Als Grundlagen dienen dabei unter anderem die Theorie des Neurowissenschaftlers Damasio sowie das von den Psychologen Storch und Krause entwickelte Zürcher-Ressourcen-Modell (ZRM®).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.06.2023	19:00 - 20:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 214