

241-08098 Mit Kopf und Bauch – Zu mehr Entschiedenheit und Lebensfreude

Kursnr.	241-08098
Beginn	Mittwoch, 28.08.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Termin/e	1
Kursort	Online
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. Dabei hat das sogenannte Bauchgefühl Zugriff auf unseren gesammelten Erfahrungsschatz und weiß sehr genau, was gut für uns ist. Es gilt also hinzuhören, statt zu unterdrücken. In diesem Workshop geht es darum, wie wir Kopf und Bauch in Einklang bringen können, um zu guten Entscheidungen zu finden.

Eine gute Synchronisation von Verstand und emotionalem Erfahrungsschatz, ist aus psychologischer Sicht nicht nur eine wichtige Voraussetzung für Entscheidungsstärke und –zufriedenheit, sondern allgemeine Grundlage für psychische Gesundheit und Lebensfreude. Auch die Neurowissenschaften liefern hierzu inzwischen wertvolle Hinweise. In diesem Workshop geht es darum, wie diese sogenannte Selbstregulation gelingen kann. 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
28.08.2024	18:30 - 20:30 Uhr	Online