

Mit Krisen umgehen lernen durch gesunde Selbstregulation

Was tut mir in herausfordernden Zeiten nachhaltig gut?

Was sind meine wichtigsten Bedürfnisse und wie kann ich sie leben?

Kann ich einen „roten Faden“ in meinem Leben entdecken - trotz der äußeren Umstände?

Wie will und kann ich mein Leben aktiv gestalten?

Worin liegt für mich ein tieferer Sinn?

Eine Umbruchsituation in unserem Leben, ein biographischer Lebensabschnitt oder eine schwerere Erkrankung führen uns vielleicht zu diesen Fragen.

Hat sich unser Leben zu weit von unserem inneren Gleichgewicht entfernt, scheinen Probleme unüberwindbar, nehmen wir unsere tiefen Bedürfnisse und Gefühle nicht mehr wahr - können wir in dauernde Anspannung geraten und verlieren die innere Balance.

Wenn wir jedoch gerade dann den Mut haben, etwas Neuem in uns Einlass zu gewähren und den Willen fassen, uns in dieses Neue hineinzustellen, dann können wir etwas sehr Wichtiges erkennen:

Nur wenn ICH etwas ändere, kann sich etwas in mir und im Außen verändern.

Gelingt es uns – auch zunächst nur in Randbereichen – Spannungen abbauen zu lernen, achtsamer mit uns umzugehen und behutsam in einen dialogischen Prozess mit uns selbst und unserem Körper zu treten, umso mehr erreichen wir aus einer inneren Ruhe heraus unsere persönliche Balance.

Mit einer gesunden Selbstregulation haben wir den Schlüssel dafür in der Hand, uns selbst wahrzunehmen sowie Freude und Leichtigkeit zu empfinden.

Selbstregulation bedeutet hierbei die Fähigkeit durch eigene Aktivität, Nutzung innerer Ressourcen und aufbauende Kommunikation wieder Ausgeglichenheit und Sinnerfüllung zu erfahren.

Selbstregulation wird damit auch zu einer wichtigen Quelle für Gesundheit und Heilung.

Schritte auf dem Weg:

- Innehalten und mich auf das besinnen, was mir wirklich wichtig ist
- Meine Gefühle spüren lernen
- Annehmen was ist und den größeren Sinn dahinter verstehen
- Innere Kraftquellen erschließen und neue Fähigkeiten entfalten wollen
- Vertrauen entwickeln in das, was werden will

Menschen, die diese und ähnliche Themen miteinander bewegen und sich auf einen spannenden Entwicklungsweg begeben wollen, laden wir herzlich zu einem Abendkurs unter der Woche in unserem Institut ein.



Damit sich eine vertrauensvolle Atmosphäre bilden kann, arbeiten wir mit maximal 10 Personen.

Kosten: 25,00 pro Abend/Pers. incl. Tee und kleinen Snacks

Diesen Kurs bieten wir in regelmäßigen Abständen an - siehe Termine
Interessenten können sich aber auch unabhängig bei uns melden und Einzelbegleitung anfragen oder als kleine Gruppe Wunschtermine verabreden.

Anmeldung: Per E-Mail - mail@isgm-hamburg.de oder über unsere Website

INSTITUT FÜR SOZIALE
GESTALTUNG UND MEDIATION
Steenbarg 5
22397 Hamburg

Telefon: 040.52 59 58 54
Fax.: 040.607 43 23

E-Mail: mail@isgm-hamburg.de
www.isgm-hamburg.de