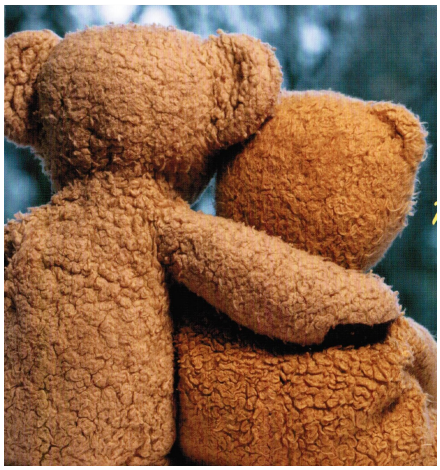
Soziale Wunden brauchen sozialen Balsam



Aus eigener Betroffenheit und Beobachtung bei Mitmenschen wird mir immer deutlicher, dass fast alle Menschen aus ihrer Kindheit soziale Wunden mit sich tragen.
Ganz gleich, ob wir als Kinder nicht gesehen oder beschämt oder gar missbraucht wurden – wichtig ist, dass wir diesen Schmerz aus Kindheitstagen heute zulassen und anschauen und uns um unser Inneres Kind kümmern, d. h. uns heute so viel geben wie wir heute brauchen - und dies immer wieder: im Alltag, in jeder Situation.
Da dies eine große Herausforderung für uns selbst ist, brauchen wir in der Regel Unterstützung.

Wer kann uns unterstützen?

Angebot: **Selbsthilfe-Kurs mit Anleitung**
Wir lernen in der Gruppe, unsere (schmerzhaften und freudvollen) Gefühle zu entdecken, sie anzunehmen und als etwas Kostbares wertzuschätzen.
Dabei unterstützen wir uns gegenseitig – nicht nur am Kurs-Abend, sondern auch in Kontakten zwischen den Treffen.
Als „Werkzeuge“ dienen uns die Arbeit mit Glaubenssätzen/Kernüberzeugungen und die „Gewaltfreie Kommunikation“ (nach M.B. Rosenberg).

Ziele: Wir lernen Schritt für Schritt und immer wieder neu, Verantwortung zu übernehmen für unser eigenes Leben, d. h. unter anderem, es nach unseren Bedürfnissen zu gestalten.

Termin: jeden Mittwoch (außer am 1. Mittwoch des Monats)
von 19:00 bis 21:30 Uhr

Ort: 63683 Ortenberg-Selters
Sprudelstr. 31

Leitung: Michael Hartenstein, Kommunikationsberater

Infos und Anmeldung: (Anmeldung erforderlich!)
Tel. 01577 1948050 oder mail@leben-bereichern.de

Selbstverantwortung:
Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich.
Andere Teilnehmer (inkl. Gruppenleiter) übernehmen keine Haftung.

Kosten: nach Selbsteinschätzung – was heißt das:
1. Was will ich geben, was ist es mir persönlich wert?
2. Was kann ich geben, wie sind meine finanziellen Verhältnisse?
3. Was braucht der Empfänger, wie ist seine finanzielle Situation?
4. Wie viel Energie (materiell und ideell) hat der Empfänger gegeben / rein gesteckt?

Bedürfnis-Coach
Kommunizieren mit Herz
© Michael Hartenstein