



Online-Seminar Psychologie der Gefühle

sich selbst und andere besser verstehen

Gefühle begleiten uns in jedem Moment unseres Lebens. Sie beeinflussen unsere Entscheidungen, unsere Beziehungen und unser Wohlbefinden – oft stärker, als uns bewusst ist. Doch was genau sind Emotionen? Wie entstehen sie, und wie können wir lernen, besser mit ihnen umzugehen?

In diesem Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Psychologie der Gefühle. Sie erfahren, welche Funktionen Emotionen haben, warum manche Gefühle besonders intensiv sind und wie Gedanken, Körper und Emotionen miteinander verbunden sind. Anhand anschaulicher Beispiele und praktischer Impulse lernen Sie, eigene Gefühle besser wahrzunehmen, zu verstehen und konstruktiv zu nutzen – im Alltag, im Beruf und in Beziehungen.

Geeignet für alle, die sich selbst besser verstehen, ihre emotionale Kompetenz stärken und einen bewussteren Umgang mit Gefühlen entwickeln möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte	• Was Gefühle sind und wie sie entstehen • Die wichtigsten Emotionen und ihre Funktionen • Der Zusammenhang von Gedanken, Körper und Emotionen • Strategien für einen bewussteren Umgang mit Gefühlen • Praktische Impulse für mehr emotionale Klarheit
dienstags 18 – 21 Uhr 01. Sept. 26 15. Sept. 26 29. Sept. 26 13. Okt. 26	• Schluss mit den Schuldgefühlen – warum leiden wir unter Schuldgefühlen, obwohl wir uns nichts zuschulden kommen liessen? Gemeinsam beleuchten wir, wie Schuldgefühle entstehen, welche psychologischen Mechanismen dahinterstehen und wie wir lernen können, zwischen echter Verantwortung und unnötiger Selbstbelastung zu unterscheiden. • Neid – das Gefühl, das uns zu unseren verborgenen Fähigkeiten führt – Neid verstehen heisst, den Schlüssel zu ungelebtem Potenzial zu entdecken, denn Neid führt uns direkt zu eigenen verborgenen, nicht gelebten Talenten, die in uns schlummern • Eifersucht – das quälende Gefühl – Vom inneren Kampf zur inneren Klarheit. Wir erforschen, welche Mechanismen hinter Eifersucht steckt und was zu tun ist, um einen hilfreichen Umgang damit zu finden. • Wut verstehen, Mut entwickeln – Wege aus dem inneren Druck-. Wut gehört zu den kraftvollsten menschlichen Gefühlen. Doch viele haben gelernt, ihren Ärger herunterzuschlucken oder nicht auszusprechen. Wir gehen der Frage nach, was hinter der Wut steckt und wie wir diese wertvolle Energie nutzen können.
Abschluss	Kursbestätigung
Leitung / Kursort	Julia Onken und FSB-Team Frauseminar Bodensee, Bahnhofstrasse 38, 8590 Romanshorn
Kosten	CHF 595.- Subventionen bei kleinem Budget möglich: Gesuch richten an den Verein «Bildungsfond für Frauen»: sekretariat@frauseminar-bodensee.ch