

## Präsenz Tagesworkshop

### Neuanfang statt Krise:

### Wie Du gestärkt aus der Trennung hervorgehst

*Für Frauen, die nicht nur loslassen, sondern sich selbst neu finden wollen*

Eine Trennung kann eine sehr schmerzhaft Erfahrung sein, unsere Welt gerät auf verschiedenen Ebenen ins Wanken. Von geplatzten Träumen bis zu existenziellen Fragen und Ängsten, auf einmal ist nichts mehr wie vorher. Wir sind wütend, traurig, vielleicht auch erleichtert, und manchmal sogar alles gleichzeitig. Die verschiedenen Trauerphasen helfen uns, zu verstehen und zu verarbeiten und letztendlich unser Leben wieder selbstbestimmt zu gestalten.

<b>Lernziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich wieder nach dem eigenen Kompass orientieren und den Boden unter den Füßen spüren</li> <li>• Vom Überlebensmodus wieder zurück zur Selbstwirksamkeit</li> <li>• Soforthilfe zum Energieaufbau</li> <li>• Eigene Werte und Bedürfnisse kennen und achten</li> <li>• Mit Selbstfürsorge stark und gelassen bleiben, wenn «die Welt kopfsteht»</li> </ul>
<b>Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 7 Phasen bei Veränderungsprozessen</li> <li>• Techniken zur Entspannung</li> <li>• Werte bewusstwerden und integrieren</li> <li>• Gesunde Bewältigung einer spannungsreichen Zeit (Salutogenese)</li> <li>• Selbstentwertung stoppen, Selbstfürsorge stärken</li> <li>• Die 5 Sprachen der Liebe nach Gary Chapman</li> </ul>
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsreferate</li> <li>• Wissensvermittlung</li> <li>• Kreative Methoden</li> <li>• Diskussion</li> <li>• Austausch untereinander</li> <li>• Selbstreflexion</li> </ul>
<b>Datum / Zeit</b> <b>Kurs Nr. 581</b>	<b>Sonntag, 31. Mai 2026 / 09.30 Uhr – 17.00 Uhr</b> <a href="#">Weiteres Angebot: online SO 22. Februar 2026</a>
<b>Kursbestätigung</b>	Teilnahmebestätigung
<b>Leitung</b>	Irene Fehr, sozialpsychologische Beraterin FSB
<b>Kurskosten</b>	CHF 298.-