

## Tagesseminar - Psychologie der Gefühle Schluss mit den Schuldgefühlen

Die meisten Frauen kennen Schuldgefühle. Mütter fühlen sich schuldig, wenn das Kind nicht durchschläft, in der Schule Probleme oder als Erwachsener in der Liebe kein Glück hat. Frauen fühlen sich aber auch schuldig, wenn der Mann fremd geht und die Ehe scheitert. Es gibt für Frauen tausend Gründe, sich schuldig zu fühlen. Schliesslich haben wir eine lange Schuldtradition, die bis zu Adam und Eva zurückgeht. Um sich von überflüssigem Ballast befreien zu können, ist es hilfreich, diese weibliche Bereitschaft, ständig Schuldgefühle zu übernehmen, zu untersuchen, zu analysieren und gezielt dagegen anzugehen.



<b>Themenschwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historische Aspekte</li> <li>• Schuldzuweisungen an Frauen aus biblischer Sicht</li> <li>• Mythologische Wurzeln für weibliche Schuldgefühle und wie sie in der heutigen Zeit Ausdruck finden</li> <li>• Tabuisierung männlicher Schuld</li> <li>• Abgrenzung gegen Schuldzuweisungen</li> <li>• Entdecken der eigenen Schuldlosigkeit</li> </ul>
<b>Geeignet</b>	<p>für alle Frauen...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die es Leid sind, für alle und alles verantwortlich zu sein</li> <li>• die nicht länger bereit sind, sich von Schuldgefühlen peinigen zu lassen</li> <li>• die selbstverantwortlich ihr Leben in die Hand nehmen wollen</li> </ul>
<b>Einsatzgebiete</b>	im persönlichen und beruflichen Alltag
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsreferat, Vermittlung von psychologischem Fachwissen</li> <li>• Im Austausch in Gesprächen</li> <li>• Übungen und Anwendung von Strategien</li> <li>• Imaginationsübungen</li> <li>• Persönliche Selbstreflexion</li> </ul>
<b>Kurs 947 21</b>	Dienstag, 20. April 2021 / 09.45 -17.15 Uhr
<b>Leitung</b>	Julia Onken
<b>Abschluss</b>	Kursbestätigung
<b>Kosten</b>	CHF 295.-
<b>Audio-Seminar</b>	Download Nr. 2014