

23. September 2017

Schuld- und Schamgefühle überwinden

Impulstag

Zum Impulstag

Schuld- und Schamgefühle kennen wir alle. Adam und Eva hatten schon damit zu tun. Diese zwischenmenschlichen Emotionen sind sehr unangenehm und deshalb mögen wir sie auch nicht.

Beide Gefühle signalisieren uns, dass in unseren Beziehungen etwas nicht in Ordnung ist, und fordern uns auf, uns ehrlich zu betrachten und Veränderungen vorzunehmen. Neben dem gemeinsamen Hinweis, mit unserer Umwelt etwas zu klären, gibt es wesentliche Unterschiede zwischen Scham- und Schuldgefühlen.

Werden die beiden Gefühle zu stark, schränken sie unser Leben nachhaltig ein. Die Überwindung des Schamgefühls kann weitaus schwieriger sein als die des Schuldgefühls.

Wir wollen herausfinden, wie wir diese Gefühle für unsere Lebensgestaltung positiv nutzen können.

Inhalte des Impulstages

- Wie unterscheiden sich Schuld und Scham?
- Hintergründe und Ursachen von Schuld und Scham
- Schuld- und Schamgefühl überwinden
- Selbstwert entwickeln
- Vergebung empfangen

Termine

Samstag, 23. September 2017

08.45 Uhr - 18 Uhr

Leitung

Hans Wiedenmann

- Sozialtherapeut
- Heilpraktiker für Psychotherapie

Kosten

Seminartag: 56,00 €*

Übernachtung (wenn erwünscht): 10,00 €

Die Anmeldung wird bestätigt.

* einschl. Verpflegung (16,00 €)