



Christliches Institut für  
Seelsorge und Lebensberatung

### Information zur Referentin Irene Maibaum

Dipl.-Ing. (FH)  
Therap. Seelsorgerin (ITS)  
SAFE® - Mentorin  
zertifizierte Traumfachberaterin (zptn, DeGPT)  
Institutsleitung **CISL**

### Anmeldung und Information:

#### Seminarkosten:

Einzelpersonen: 140,- EUR  
Ehepaare: 230,- EUR  
(Getränke und Snacks für die Pausen sind im Preis  
inbegriffen)

#### Seminarzeiten:

Freitag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Samstag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen, sowie Stornokosten finden Sie  
auf der Webseite oder in der Institutsbroschüre.

#### CISL Institut

Auf dem Felde 28  
58809 Neuenrade  
Tel.: 02394/242320

E-Mail: [info@cisl-institut.de](mailto:info@cisl-institut.de)

Impressum:  
© Christliches Institut für Seelsorge und Lebensberatung (CISL)  
Inhalt: Irene Maibaum  
Satz und Layout: Mona-Michelle Maibaum  
Bilder: <https://stock.adobe.com/de/>

# Seminar: Knochenhart, butterweich oder...?.

Wie Gedanken Gefühle beeinflussen

**16. - 17.02.2024**

Ev.-freikl. Gemeinde Altena-Grünewiese  
Grünewiese 38-40  
58762 Altena



**Irene  
Maibaum**

Worte, wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Du Heulsuse“ verletzen, weil Schmerz und Tränen damit verboten, bagatellisiert werden. Gefühle, vor allem verletzte, haben einen grossen Einfluss auf unser Leben.

Gefühle mit ihren Gedankenbotschaften beeinflussen die ganze Persönlichkeit, die Beziehung zu anderen Menschen und die Beziehung zu Gott.

Gefühle und Gedanken, Gedanken und Gefühle können nicht voneinander getrennt werden.

Die eigenen Gedanken, die eigenen Gefühle zu verstehen, wieso sie entstanden sind und welche Motivation und Zielrichtung sie ausdrücken, helfen freier zu leben. Der Entscheidungsraum und Handlungsraum erweitert sich.



Das Seminar ist eine wertvolle Hilfe...

... für Ihre persönliche Weiterentwicklung.

## Inhalte

- Der Mensch ist das, wozu ihn seine Gedanken machen.
- Wie entstehen Gefühle durch unsere Gedanken?
- Negative Gedanken, negative Gefühle sind wie ungebetene Gäste.
- Gedanken und Gefühle sind Spiegelungen des Lebensstils.
- Veränderung durch Selbsterkenntnis führt zu emotionaler Intelligenz und zu emotionaler Kompetenz.

„Mach mit“

Was ich dir jetzt rate ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben“.

Sprüche 4, 23-27 (HFA)