

Es ist wieder soweit, die **Gefühlsmonster Sommerakademie 2024** ist eröffnet!

Im gesamten Juli und August erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm an neuen einstündigen Impulsseminaren mit den Gefühlsmonstern zu ganz unterschiedlichen Themen.

Wir haben den **Preis pro Kurs** für die Sommerakademie **reduziert**. Statt unserer üblichen 30 EUR kosten alle Kurse im Juli und August nur **25 EUR**. Zusätzlich gibt es zwei kostenlose Angebote.

Unter allen Teilnehmern werden auch in diesem Jahr wieder **viele Preise verlost***!

Zur Buchung geht es wie immer unter gefuehlsmonster.de/seminare

Verlosung

Jede Teilnahme an einem Sommerakademie Seminar (erkennbar an dem blauen Kreis mit der Sonne oben rechts), ausgenommen der kostenlosen Veranstaltungen, zählt als ein Los für unsere Verlosung. Je mehr Seminare besucht werden, desto höher die Chance zu gewinnen! Dies gilt ebenso für Teilnehmende aus der Schweiz, die eventuelle Gewinne über unseren Kooperationspartner Lehmanns.ch erhalten.

Preise:

1. Preis – 1x Gefühlsmonster-Karten Extragroß ODER 1x Gefühlsmonster Decke (Groß)
- 2.-3. Preis – 1x Gefühlsmonster-Karten Mittel ODER 1x Gefühlsmonster Decke (klein)
- 4.-5. Preis – 1x Gefühlsmonster-Karten Mini ODER 1x Gutschein für ein Impulsseminar



*Teilnahmebedingungen:

Für die Teilnahme am Gewinnspiel zählen nur Kurse, die auch stattgefunden haben. Die Auslosung wird nach Beendigung der Sommerakademie am 5. September 2024 durchgeführt und die Gewinner werden benachrichtigt. Es erfolgt keine Barauszahlung der Gewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Veranstalter ist die Gefühlsmonster GmbH, Bornholmer Str. 19, 10439 Berlin, www.gefuehlsmonster.de, info@gefuehlsmonster.de

Mo, 1. Jul 24

Di, 2. Jul 24
18-19 Uhr

Springst du (noch) im Dreieck? - Das Dramadreieck in unseren Beziehungen

Es ist mir schon wieder passiert: Ich saß neulich mit einer Freundin im Cafe, sie erzählte mir von ihren Paarproblemen und ich gab (ungefragt) gut gemeinten Rat ... Und schon sind wir im Dramadreieck ... In diesem Seminar erläutere ich euch die Grundstruktur des Dramadreiecks und welche Auswirkungen das auf unsere Kommunikation und unser emotionales Erleben von Beziehungen haben kann. Ihr lernt eure Lieblingsrolle kennen. So erhaltet ihr "Ortskenntnis", könnt "Einladungen ins Dreieck" erkennen und euch bewußter entscheiden, wie ihr reagieren möchtet. Ein Er-Leben mit oder ohne Drama-Spiele.

Silke Fabian

Zielgruppe: Alle, die an Beziehungsarbeit interessiert sind

Mi, 3. Jul 24
18-19 Uhr

Deeskalierend sprechen

Wäre es nicht schön, wenn alle Menschen, die uns in Gesprächen zu schaffen machen, an Kommunikationstrainings teilnehmen würden - und schon wäre alles leichter? Die gute Nachricht: es reicht wenn du selbst lernst, herausfordernde Gesprächssituationen zu meistern! In diesem Impulsworkshop lernst du hilfreiche Techniken aus der Gesprächsführung für brenzlige Situationen kennen und bekommst ein Handout, das dich hinterher beim Üben begleitet. Weil: Gefühle stecken an, d.h. wenn dein Gegenüber ärgerlich, in Sorge, aufgebracht ist, passiert es ganz schnell dass du selbst in einen Affekt gerätst - und nicht mehr alle deine Gesprächsführungskapazitäten zur Verfügung hast. Deshalb braucht es Übung!

Lilli Höch-
Corona

Zielgruppe: Alle, die an besserer Gesprächsführung interessiert sind

Do, 4. Jul.24

Fr, 5. Jul 24
18-19 Uhr

Me and my Needs - Self-Care with the Gefühlsmonster (Auf Englisch/Kostenlos)

In our care for and around others, we sometimes tend to forget to look after our own needs. However, we can only really be there for others in the long term if we are in a good physical, mental and emotional state ourselves. This seminar provides some playful and profound impulses on how we can act in a self-caring way in everyday life and how we can consciously manage our own, sometimes contradictory, needs, also with the help of the Gefühlsmonster.

Daisy Krüger

Sa, 6. Jul 24

So, 7. Jul 24

Mo, 8. Jul 24
18-19 Uhr

Geführte Anleitung Gefühlsmonster-Scan: Gefühlsklärung einfach und facettenreich (Kostenlos)

Die Wirkung der Gefühlsmonster erlebt man am besten in der eigenen Anwendung. In diesem Seminar geben wir euch die Möglichkeit, den Gefühlsmonster-Scan einmal unter Anleitung und zu einem für euch relevanten Thema auszuprobieren. Das Besondere: Anders als in den meisten anderen Seminaren der Gefühlsmonster Akademie wird es hier bewusst keine Interaktion geben. Ihr werdet von uns Schritt-für-Schritt durch den Scan geleitet und könnt euch ganz auf euch und euer Thema konzentrieren und dabei erfahren, wie sich die Arbeit mit den Gefühlsmonster-Karten anfühlt. Bringt dafür bitte eine kleine Situation mit, für die ihr euch eine Klärung wünscht. Euer Thema wird nicht mit der Gruppe oder der Seminarleitung geteilt.

Antje
Vorndran

Zielgruppe: Für alle, die die Gefühlsmonster gerne erstmal ganz für sich kennenlernen möchten und natürlich für alle, die mal eine Stunde für eine angeleitete persönliche Reflexion nutzen möchten

Di, 9. Jul 24
18-19 Uhr

Besiege deine Angst!

Du sollst etwas vortragen, eine Prüfung schreiben, eine neue Sprache sprechen... was auch immer es ist, was dir Herzklopfen bereitet oder du dich nicht traust. Hier erfährst Du, wie Dir die Gefühlsmonster-Karten zur Seite stehen und wie das hilfreiche Coaching-Tool „Problem dekorieren und verankern“ deine Angst besiegen kann: für mehr Leichtigkeit, Freude und Spaß in deiner persönlichen Entwicklung! Tu es, liebe es!

Renate
Holstein

Zielgruppe: Alle, die ihr Herzklopfen kreativ transformieren möchten

Mi, 10. Jul 24

Do, 11. Jul 24
18-19 Uhr

**Eindruck braucht Ausdruck!
Gefühlsmonster kreativ**

Die Arbeit mit den Gefühlsmonstern ermöglicht uns, unsere Gefühlslagen über Sprache und Körper wahrzunehmen und auszudrücken - doch wir können diesen inneren Prozessen auch eine weitere ‚Form‘ geben: auf witzige, ausdrucksvolle, praktische, erfinderische, kunstvoll ästhetische und schöpferisch gestalterische Weise.

Benjamin
Olzem

Dieses Seminar soll ein interaktives Forum sein für originelle Ideen rund um die Gefühlsmonster.

Zielgruppe: Alle, die verspielte und kreativ-gestalterische Impulse erhalten wollen und eigene kreative Ideen und Erfahrungen aus der Anwendungspraxis teilen möchten

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
Fr, 12. Jul 24			
Sa, 13. Jul 24			
So, 14. Jul 24			
Mo, 15. Jul 24 18-19 Uhr	 <p>Fallbesprechungen lebendig werden lassen - Ein Seminar für Fachkräfte</p>	<p>Perspektivwechsel und Erkenntnisse schaffen, die neue Lösungswege offenbaren. Darum geht es bei Fallbesprechungen und genau damit wollen wir uns innerhalb dieses Seminars auseinandersetzen. Wir werden Elemente aus der systemischen und lösungsfokussierten Arbeit im Einsatz mit den Gefühlsmonstern anwenden, Fallbeispiele aufstellen und praktisch arbeiten.</p> <p><i>Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an pädagogisch-therapeutische Fachkräfte, die neue Ideen für die Gestaltung ihrer Fallbesprechungen erhalten möchten</i></p>	Alina Juch
Di, 16. Jul 24 18-19 Uhr	 <p>Die Kraft der positiven Gefühle nutzen: Erkenntnisse aus der PP</p>	<p>Boah, immer nur positiv denken, das geht doch gar nicht! Richtig. Und ist auch nicht hilfreich. Evolutionär gesehen ist unser Gehirn sogar eher darauf programmiert, schwierige Gefühle und damit unerfüllte Bedürfnisse zu erkennen, darauf zu fokussieren und nach Lösungen zu suchen. Bleibt die Frage, wozu genau sind dann positive Gefühle da?</p> <p>Welches Potential im Erleben positiver Gefühle steckt, damit hat sich die amerikanische (Positive) Psychologin Barbara Fredrickson seit Anfang der 2000er Jahre beschäftigt. Mit ihrer "Broaden and Build"-Theorie positiver Gefühle konnte sie nachweisen, wie diese, regelmäßig erlebt, zu Resilienz, Wohlbefinden und Gesundheit eines Menschen beitragen und sogar schwierige Gefühle abmildern können. Wie genau das geht, zeigen wir euch in diesem Seminar mit einem kleinen bisschen Theorie und vielen praktischen Anwendungsbeispielen.</p> <p><i>Zielgruppe: Alle, die verstehen möchten, wie sie die Kraft positiver Gefühle für mehr Resilienz und Wohlbefinden nutzen können</i></p>	Antje Vorndran
Mi, 17. Jul 24			

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
Do, 18. Jul 24 18-19 Uhr		<p>Wäre es nicht schön, wenn alle Menschen, die uns in Gesprächen zu schaffen machen, an Kommunikationstrainings teilnehmen würden - und schon wäre alles leichter?</p> <p>Die gute Nachricht: es reicht wenn du selbst lernst, herausfordernde Gesprächssituationen zu meistern! In diesem Impulsworkshop lernst du hilfreiche Techniken aus der Gesprächsführung für brenzlige Situationen kennen und bekommst ein Handout, das dich hinterher beim Üben begleitet.</p> <p>Weil: Gefühle stecken an, d.h. wenn dein Gegenüber ärgerlich, in Sorge, aufgebracht ist, passiert es ganz schnell dass du selbst in einen Affekt gerätst - und nicht mehr alle deine Gesprächsführungskapazitäten zur Verfügung hast. Deshalb braucht es Übung!</p>	Lilli Höch- Corona
Deeskalierend sprechen			
<i>Zielgruppe: Alle, die an besserer Gesprächsführung interessiert sind</i>			
Fr, 19. Jul 24			
Sa, 20. Jul 24			
So, 21. Jul 24			
Mo, 22. Jul 24 18-19 Uhr		<p>„Lass mich in Ruhe!“ - „Mir doch egal!“ - „Es ist nichts!“ - "Oh nee, nicht diese Karten!" - Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Und mit vielen intensiven Gefühlen. Wie kann es gelingen, einen Rahmen zu schaffen, in dem sich Jugendliche mit ihren Themen gehört und angenommen fühlen? Wie können die Gefühlsmonster dabei unterstützend eingesetzt werden, ohne zu verspielt, uncool oder kindisch zu wirken? Neben Ideen für Gesprächseinstiege werden wir praktisch mit den Gefühlsmonstern arbeiten.</p>	Alina Juch
Die Monster sind doch Kinderkram! - Gefühlsmonster mit Jugendlichen		<i>Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an alle, die Ausschau nach neuen Handwerkszeugen für die Beziehungsgestaltung mit Jugendlichen halten.</i>	
Di, 23. Jul 24			

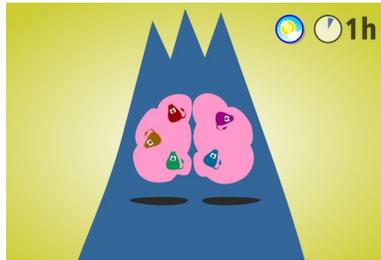
Kursdatum

Kurstitel

Kursbeschreibung

Trainer:in

Mi, 24. Jul 24
18-19 Uhr



Reine Nervensache: die Gefühlsmonster und das Nervensystem

Eine wichtige Kompetenz ist die Fähigkeit der Selbstregulation. Dies bedeutet auch, dass wir in der Lage sind unsere Gefühle, vor allem in herausfordernden Situationen, zu regulieren. Was das mit dem Nervensystem zu tun hat und wie wir das mit den Gefühlsmonstern verknüpfen können, erfahrt ihr in diesem spannenden Workshop. Vor allem, wenn ihr mit Kindern und Jugendlichen lebt und/oder arbeitet, ist dieses Wissen, im Sinne der Co-Regulation, ein gewinnbringendes. Mit viel Freude und Leichtigkeit werden wir entdecken, wie wir die „Nerven behalten“ und so auch in schwierigen Momenten handlungsfähig bleiben.

Sandra
Walkenhorst

Zielgruppe: Für alle, die neugierig auf die Entdeckung der Selbstregulation über das Nervensystem sind, sowie Erzieher:innen, Lehrer:innen, Eltern, Coaches etc.

Do, 25. Jul 24
18-19 Uhr



Geschichten erzählen - Klassische Gefühlsmonster-Spiele gemeinsam

Die Gefühlsmonster und ihre vielfältigen Interpretationsmöglichkeiten gemeinsam und im Spiel entdecken! Wir steigen ein in ein fröhliches Gefühlsmiteinander beim Geschichtenerzählen und -erleben mit "Monstergeschichte" und "Ganz das Leben" und entdecken über die Frage "Wie geht es dem Rotkäppchen?", wie unterschiedlich wir auf Situationen blicken können. Eine Stunde zum Abschalten und miteinander sein und zum spielerischen Kennenlernen der Gefühlsmonster-Karten.

Antje
Vorndran

Zielgruppe: Alle, die Lust auf das Entdecken von Gefühlsmonster-Erzählspielen haben

Fr, 26. Jul 24

Sa, 27. Jul 24

So, 28. Jul 24

Mo, 29. Jul 24

Kursdatum

Kurstitel

Kursbeschreibung

Trainer:in

Di, 30. Jul 24
18-19 Uhr



**Geführte Anleitung Gefühlsmonster-
Scan: Gefühlsklärung einfach und
facettenreich
(Kostenlos)**

Die Wirkung der Gefühlsmonster erlebt man am besten in der eigenen Anwendung. In diesem Seminar geben wir euch die Möglichkeit, den Gefühlsmonster-Scan einmal unter Anleitung und zu einem für euch relevanten Thema auszuprobieren. Das Besondere: Anders als in den meisten anderen Seminaren der Gefühlsmonster Akademie wird es hier bewusst keine Interaktion geben. Ihr werdet von uns Schritt-für-Schritt durch den Scan geleitet und könnt euch ganz auf euch und euer Thema konzentrieren und dabei erfahren, wie sich die Arbeit mit den Gefühlsmonster-Karten anfühlt. Bringt dafür bitte eine kleine Situation mit, für die ihr euch eine Klärung wünscht. Euer Thema wird nicht mit der Gruppe oder der Seminarleitung geteilt.

Antje
Vorndran

Zielgruppe: Für alle, die die Gefühlsmonster gerne erstmal ganz für sich kennenlernen möchten und natürlich für alle, die mal eine Stunde für eine angeleitete persönliche Reflexion nutzen möchten

Mi, 31. Jul 24
18-19 Uhr



**Me and my Needs - Self-Care with the
Gefühlsmonsters
(Auf Englisch/Kostenlos)**

In our care for and around others, we sometimes tend to forget to look after our own needs. However, we can only really be there for others in the long term if we are in a good physical, mental and emotional state ourselves. This seminar provides some playful and profound impulses on how we can act in a self-caring way in everyday life and how we can consciously manage our own, sometimes contradictory, needs, also with the help of the Gefühlsmonsters.

Daisy Krüger

Do, 1. Aug 24

Fr, 2. Aug 24

Sa, 3. Aug 24

So, 4. Aug 24

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
Mo, 5. Aug 24 18-19 Uhr		<p>Es ist mir schon wieder passiert: Ich saß neulich mit einer Freundin im Cafe, sie erzählte mir von ihren Paarproblemen und ich gab (ungefragt) gut gemeinten Rat ... Und schon sind wir im Dramadreieck ... In diesem Seminar erläutere ich euch die Grundstruktur des Dramadreiecks und welche Auswirkungen das auf unsere Kommunikation und unser emotionales Erleben von Beziehungen haben kann. Ihr lernt eure Lieblingsrolle kennen. So erhaltet ihr "Ortskenntnis", könnt "Einladungen ins Dreieck" erkennen und euch bewußter entscheiden, wie ihr reagieren möchtet. Ein Er-Leben mit oder ohne Drama-Spiele.</p>	Silke Fabian
<p>Springst du (noch) im Dreieck? - Das Dramadreieck in unseren Beziehungen</p>		<p><i>Zielgruppe: Alle, die an Beziehungsarbeit interessiert sind</i></p>	
Di, 6. Aug 24 18-19 Uhr		<p>Wäre es nicht schön, wenn alle Menschen, die uns in Gesprächen zu schaffen machen, an Kommunikationstrainings teilnehmen würden - und schon wäre alles leichter? Die gute Nachricht: es reicht wenn du selbst lernst, herausfordernde Gesprächssituationen zu meistern! In diesem Impulsworkshop lernst du hilfreiche Techniken aus der Gesprächsführung für brenzlige Situationen kennen und bekommst ein Handout, das dich hinterher beim Üben begleitet. Weil: Gefühle stecken an, d.h. wenn dein Gegenüber ärgerlich, in Sorge, aufgebracht ist, passiert es ganz schnell dass du selbst in einen Affekt gerätst - und nicht mehr alle deine Gesprächsführungskapazitäten zur Verfügung hast. Deshalb braucht es Übung!</p>	Lilli Höch-Corona
<p>Deeskalierend sprechen</p>		<p><i>Zielgruppe: Alle, die an besserer Gesprächsführung interessiert sind</i></p>	
Mi, 7. Aug 24			
Do, 8. Aug 24 18-19 Uhr		<p>Die Gefühlsmonster und ihre vielfältigen Interpretationsmöglichkeiten gemeinsam und im Spiel entdecken! Wir steigen ein in ein fröhliches Gefühlsmiteinander beim Geschichtenerzählen und -erleben mit "Monstergeschichte" und "Ganz das Leben" und entdecken über die Frage "Wie geht es dem Rotkäppchen?", wie unterschiedlich wir auf Situationen blicken können. Eine Stunde zum Abschalten und miteinander sein und zum spielerischen Kennenlernen der Gefühlsmonster-Karten.</p>	Antje Vorndran
<p>Geschichten erzählen - Klassische Gefühlsmonster-Spiele gemeinsam</p>		<p><i>Zielgruppe: Alle, die Lust auf das Entdecken von Gefühlsmonster-Erzählspielen haben</i></p>	
Fr, 9. Aug 24			
Sa, 10. Aug 24			

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
So, 11. Aug 24			
Mo, 12. Aug 24			
Di, 13. Aug 24			
Mi, 14. Aug 24 18-19 Uhr	 <p data-bbox="367 639 658 679">Besiege deine Angst!</p>	<p data-bbox="819 352 2002 528">Du sollst etwas vortragen, eine Prüfung schreiben, eine neue Sprache sprechen... was auch immer es ist, was dir Herzklopfen bereitet oder du dich nicht traust. Hier erfährst Du, wie Dir die Gefühlsmonster-Karten zur Seite stehen und wie das hilfreiche Coaching-Tool „Problem dekorieren und verankern“ deine Angst besiegen kann: für mehr Leichtigkeit, Freude und Spaß in deiner persönlichen Entwicklung! Tu es, liebe es!</p> <p data-bbox="819 571 1599 603"><i>Zielgruppe: Alle, die ihr Herzklopfen kreativ transformieren möchten</i></p>	Renate Holstein
Do, 15. Aug 24 18-19 Uhr	 <p data-bbox="322 1078 703 1150">Eindruck braucht Ausdruck! Gefühlsmonster kreativ</p>	<p data-bbox="819 788 2002 927">Die Arbeit mit den Gefühlsmonstern ermöglicht uns, unsere Gefühlslagen über Sprache und Körper wahrzunehmen und auszudrücken - doch wir können diesen inneren Prozessen auch eine weitere ‚Form‘ geben: auf witzige, ausdrucksvolle, praktische, erfinderische, kunstvoll ästhetische und schöpferisch gestalterische Weise.</p> <p data-bbox="819 935 1899 967">Dieses Seminar soll ein interaktives Forum sein für originelle Ideen rund um die Gefühlsmonster.</p> <p data-bbox="819 1010 1966 1078"><i>Zielgruppe: Alle, die verspielte und kreativ-gestalterische Impulse erhalten wollen und eigene kreative Ideen und Erfahrungen aus der Anwendungspraxis teilen möchten</i></p>	Benjamin Olzem
Fr, 16. Aug 24			
Sa, 17. Aug 24			
So, 18. Aug 24			

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
-----------	-----------	------------------	------------

Mo, 19. Aug 24
18-19 Uhr



Die Monster sind doch Kinderkram! - Gefühlsmonster mit Jugendlichen

„Lass mich in Ruhe!“ - „Mir doch egal!“ - „Es ist nichts!“ - „Oh nee, nicht diese Karten!“ - Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Und mit vielen intensiven Gefühlen. Wie kann es gelingen, einen Rahmen zu schaffen, in dem sich Jugendliche mit ihren Themen gehört und angenommen fühlen? Wie können die Gefühlsmonster dabei unterstützend eingesetzt werden, ohne zu verspielt, uncool oder kindisch zu wirken? Neben Ideen für Gesprächseinstiege werden wir praktisch mit den Gefühlsmonstern arbeiten.

Alina Juch

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an alle, die Ausschau nach neuen Handwerkszeugen für die Beziehungsgestaltung mit Jugendlichen halten.

Di, 20. Aug 24
18-19 Uhr



Fallbesprechungen lebendig werden lassen - Ein Seminar für Fachkräfte

Perspektivwechsel und Erkenntnisse schaffen, die neue Lösungswege offenbaren. Darum geht es bei Fallbesprechungen und genau damit wollen wir uns innerhalb dieses Seminars auseinandersetzen. Wir werden Elemente aus der systemischen und lösungsfokussierten Arbeit im Einsatz mit den Gefühlsmonstern anwenden, Fallbeispiele aufstellen und praktisch arbeiten.

Alina Juch

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an pädagogisch-therapeutische Fachkräfte, die neue Ideen für die Gestaltung ihrer Fallbesprechungen erhalten möchten

Mi, 21. Aug 24
18-19 Uhr

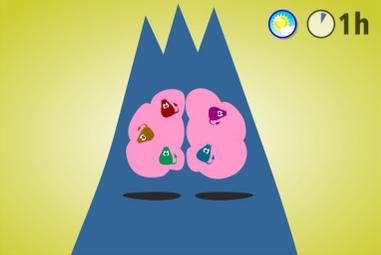


Geschichten erzählen - Klassische Gefühlsmonster-Spiele gemeinsam

Die Gefühlsmonster und ihre vielfältigen Interpretationsmöglichkeiten gemeinsam und im Spiel entdecken! Wir steigen ein in ein fröhliches Gefühlsmiteinander beim Geschichtenerzählen und -erleben mit "Monstergeschichte" und "Ganz das Leben" und entdecken über die Frage "Wie geht es dem Rotkäppchen?", wie unterschiedlich wir auf Situationen blicken können. Eine Stunde zum Abschalten und miteinander sein und zum spielerischen Kennenlernen der Gefühlsmonster-Karten.

Renate
Holstein

Zielgruppe: Alle, die Lust auf das Entdecken von Gefühlsmonster-Erzählspielen haben

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
Do, 22. Aug 24		<p>Eine wichtige Kompetenz ist die Fähigkeit der Selbstregulation. Dies bedeutet auch, dass wir in der Lage sind unsere Gefühle, vor allem in herausfordernden Situationen, zu regulieren. Was das mit dem Nervensystem zu tun hat und wie wir das mit den Gefühlsmonstern verknüpfen können, erfahrt ihr in diesem spannenden Workshop. Vor allem, wenn ihr mit Kindern und Jugendlichen lebt und/oder arbeitet, ist dieses Wissen, im Sinne der Co-Regulation, ein gewinnbringendes. Mit viel Freude und Leichtigkeit werden wir entdecken, wie wir die „Nerven behalten“ und so auch in schwierigen Momenten handlungsfähig bleiben.</p>	Sandra Walkenhorst
<p>Reine Nervensache: die Gefühlsmonster und das Nervensystem</p>			
Fr, 23. Aug 24			
Sa, 24. Aug 24			
So, 25. Aug 24			
Mo, 26. Aug 24			
Di, 27. Aug 24 18-19 Uhr		<p>Die Wirkung der Gefühlsmonster erlebt man am besten in der eigenen Anwendung. In diesem Seminar geben wir euch die Möglichkeit, den Gefühlsmonster-Scan einmal unter Anleitung und zu einem für euch relevanten Thema auszuprobieren. Das Besondere: Anders als in den meisten anderen Seminaren der Gefühlsmonster Akademie wird es hier bewusst keine Interaktion geben. Ihr werdet von uns Schritt-für-Schritt durch den Scan geleitet und könnt euch ganz auf euch und euer Thema konzentrieren und dabei erfahren, wie sich die Arbeit mit den Gefühlsmonster-Karten anfühlt. Bringt dafür bitte eine kleine Situation mit, für die ihr euch eine Klärung wünscht. Euer Thema wird nicht mit der Gruppe oder der Seminarleitung geteilt.</p>	Antje Vorndran
<p>Geführte Anleitung Gefühlsmonster-Scan: Gefühlsklärung einfach und facettenreich (Kostenlos)</p>			
Mi, 28. Aug 24			

Do, 29. Aug 24
18-19 Uhr



Die Kraft der positiven Gefühle nutzen: Erkenntnisse aus der PP

Boah, immer nur positiv denken, das geht doch gar nicht! Richtig. Und ist auch nicht hilfreich. Evolutionär gesehen ist unser Gehirn sogar eher darauf programmiert, schwierige Gefühle und damit unerfüllte Bedürfnisse zu erkennen, darauf zu fokussieren und nach Lösungen zu suchen. Bleibt die Frage, wozu genau sind dann positive Gefühle da?

Welches Potential im Erleben positiver Gefühle steckt, damit hat sich die amerikanische (Positive) Psychologin Barbara Fredrickson seit Anfang der 2000er Jahre beschäftigt. Mit ihrer "Broaden and Build"-Theorie positiver Gefühle konnte sie nachweisen, wie diese, regelmäßig erlebt, zu Resilienz, Wohlbefinden und Gesundheit eines Menschen beitragen und sogar schwierige Gefühle abmildern können. Wie genau das geht, zeigen wir euch in diesem Seminar mit einem kleinen bisschen Theorie und vielen praktischen Anwendungsbeispielen.

Zielgruppe: Alle, die verstehen möchten, wie sie die Kraft positiver Gefühle für mehr Resilienz und Wohlbefinden nutzen können

Antje
Vorndran

Fr, 30. Aug 24