

■ Wenn viel auf einmal kommt - mit sich selber umgehen



Jeder hat schon einmal diese Erfahrung gemacht. Zu der bestehenden Belastung, die einem vielleicht schon grenzwertig erscheint, kommt plötzlich noch Weiteres hinzu. Der Ursachenfaktoren, die zusammenfallen können, sind viele. Plötzlich ansteigende Fallzahlen, nicht aufschiebbare Übernahme größerer Projektaufgabe, Konflikt mit Vorgesetzten oder Kollegen, eigene Erkrankungen oder Erkrankungen im näheren persönlichen Umfeld. Beziehungsprobleme und Trennungen, Erziehungsprobleme und Schulversagen u.v.a.m. Jede der anstehenden Mehrfachbelastungen erfordert Aufmerksamkeit, Zeit, Kraft, Überlegung, sensible Kommunikation u.a. Doch woher die eigene Kraft nehmen, um dies alles leisten zu können? Das Seminar gibt Hilfestellung, in solchen Situationen Übersicht und eigene Ressourcen zu erhalten.

■ Ziel des Seminars

ist es, den Umgang mit sich selbst in solchen Situationen zu reflektieren, in denen Mehrfachbelastungen zu tragen sind und praktische Hilfestellung für die Bewältigung solcher Anforderungen zu erarbeiten.

■ Inhaltsübersicht

- Wenn viel auf einmal kommt - Auslöser und Ursachen
- Was ich in solchen Situationen empfinde?
- Wie ich in solchen Situationen reagiere?
- Was meine Reserven und meine Ressourcen sind?
- Was ich leisten kann - was nicht?
- Wo ich Abstriche machen kann?
- Wie ich auf Ansprüche und Erwartungen reagiere?
- Wie ich mit Konflikten und Spannungen umgehe?
- Wie ich mit Frustration und Niederlagen umgehe?
- Was ich für mein eigenes Wohlbefinden tue?
- Wie ich positive Perspektiven für mich schaffe?
- Wie ich das Ende des Tunnels erreiche?

