



**Veranstaltungsort:**  
Weltladen  
Kirchenkreis Falkensee  
Bahnhofstr. 61  
14612 Falkensee

**Referent:**  
Pastor Simon Rahner,  
Tel: +49 3322 5068816

# Lebensschule Falkensee

2021  
2022

## Lebensschule - was ist das?

Die Lebensschule versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln.

Mit der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft verlieren traditionelle Wege des „Leben-Lernens“ immer mehr an Bedeutung. Hier will die Lebensschule weiterhelfen.

Die Lebensschule basiert auf psycho-edukativen Methoden aus der modernen Psychotherapie, richtet sich aber nicht zuerst an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kurssthema interessiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. Jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, kann von diesem Wissen profitieren.

Die Teilnahme  
ist kostenfrei.

© www.lebensschule.de



**Sich vor Depressionen  
schützen lernen –  
damit der Blues nicht alles übertönt**



## Sich vor Depressionen schützen lernen –

damit der Blues nicht alles übertönt

Depressive Störungen gehören weltweit zu den häufigsten – und am meisten unterschätzten – Erkrankungen. In den westlichen Industrienationen ist die Depression das zweithäufigste Leiden nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gemessen an der beeinträchtigten Lebenszeit liegt die Depression laut WHO sogar auf Platz eins: Von allen körperlichen und seelischen Krankheiten raubt sie ihren Opfern am meisten gesunde, unbeschwerte Jahre. (Quelle: „Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...“, Bundesministerium für Bildung und Forschung, Berlin 2008)

Neben der medikamentösen Behandlung gibt es weitere Möglichkeiten, Depressionen vorzubeugen oder sie zu behandeln. Darauf deuten Forschungsergebnisse und Erfahrungen aus der Praxis.

Wege aus der Schwermut zu finden, Licht ins Lebensdunkel zu bringen sind Anliegen dieses Kurses. Wer nicht selber betroffen ist, kann vielleicht durch das vermittelte Wissen anderen Menschen im persönlichen Umfeld weiterhelfen.

Die Kursinhalte wurden speziell für die Lebensschule von Dr. Andreas Erben, Pastor und Beratungspsychologe, zusammengestellt. Kursleiter und Sprecher ist Pastor Simon Rahner.

## Termine und Themen:

18. August 2021, 18.00 Uhr

**Die Volkskrankheit Depression verstehen**

15. September 2021, 18.00 Uhr

**Meine Gedanken durchschauen**

13. Oktober 2021, 18.00 Uhr

**Meine Gedanken erziehen**

17. November 2021, 18.00 Uhr

**Meine Balance bewahren – Wie ich mit Ärger und Schuldgefühlen umgehen kann**

15. Dezember 2021, 18.00 Uhr

**In Schwung kommen – Wie ich mich selbst besser motivieren kann**

19. Januar 2022, 18.00 Uhr

**Tugendhaft(ung) – Was es mir bringt, Profil zu zeigen**

16. Februar 2022, 18.00 Uhr

**Realistische Ziele für mein Leben finden**

16. März 2022, 18.00 Uhr

**Mich glücklich essen? – Was gesunde Kost zu meinem Wohlbefinden beiträgt** (Kursabschluss mit gemeinsamem Essen)

Beginn der  
Veranstaltungen  
ist jeweils  
18.00 Uhr