

Lebensschule

Berlin-Spandau



Vergeben lernen - Ihrer Gesundheit zuliebe

Negative Emotionen wirken sich nicht nur auf die seelische Stabilität aus, sondern können auch schwere körperliche Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Magengeschwüre, Kopfschmerzen und anderes mehr verursachen. Wer sich dafür entscheidet, langfristig mit negativen Gefühlen, wie Wut, Hass und Groll, durchs Leben zu gehen, schädigt sich selbst am meisten.

Der Kurs über Vergebung will Menschen unterstützen, die den Entschluss fassen, alte Verletzungen loszulassen und den Prozess seelischer und damit auch körperlicher Heilung zu beginnen. Vergebung ist wichtig, weil sie Verletzungen aus der Vergangenheit heilen, Zufriedenheit in der Gegenwart bewirken und den Weg in eine erstrebenswerte Zukunft ebnen kann. Der Kurs informiert umfassend über das komplexe Thema und macht Mut, Schritte auf dem Weg der Vergebung zu gehen.

Der Kurs basiert auf Untersuchungen von Dr. Dick Tibbits vom Florida-Hospital, Orlando (USA), und daraus entwickelten Kursmaterialien von Dr. Ruedi Brodbeck, Alchenflüh (Schweiz).

Termine und Themen:

Montag, 5. Februar 2018, 19 Uhr
Das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist
Ergebnisse aus der Versöhnungsforschung

Montag, 5. März 2018, 19 Uhr
Vergebung verstehen
Sich von Mythen verabschieden und bei Vergebung ankommen

Montag, 9. April 2018, 19 Uhr
Zufriedenheit finden
Stress abbauen und in der Gegenwart ankommen

Montag, 7. Mai 2018, 19 Uhr
Wut und Ärger verstehen
Passende Reaktionsmuster entwickeln

Montag, 11. Juni 2018, 19 Uhr
Wie Groll entsteht und unter Kontrolle bleibt
Undurchsetzbare Regeln und unsere Wahlmöglichkeiten

Montag, 3. September 2018, 19 Uhr
Die Macht der Erinnerungen
Den Blick zurück steuern lernen

Montag, 1. Oktober 2018, 19 Uhr
Lebensziele im Fokus
Das Steuer des Lebens bewusst übernehmen

An jedem
Kursabend wird es
Möglichkeiten geben, Fragen
zu stellen und Erfahrungen
auszutauschen. Kursleiter
und Sprecher ist Pastor
Simon Rahner.