

Wochenendseminar vom 12. bis 14.11.2021

Beginn : Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 30.09.2021

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Elisabeth Hippler-Schlangen/Dipl.Sozialarbeiterin

Markus Theis/Dipl.Sozialpädagoge

Thema: „Selbstregulation – eine der wichtigsten Funktionen unseres Lebens“

Die Stärke unserer Selbstregulation bestimmt, wie glücklich wir sein können.

Eine gute Selbstregulation zu haben, bedeutet wählen zu können, sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen und Neugier wie Freude auf und über das eigene Leben als Grundgefühle zu haben.

Sind wir nicht fähig, uns gut zu regulieren, so leben wir meist reaktiver und haben das Gefühl, dass das Leben uns steuert und wir immer nur auf die Anforderungen reagieren. Wir leben in einem permanenten Gefühl der inneren Anspannung und sind in diesem Funktionsmodus gefangen. Doch, dass wir dadurch häufig unser Körpergefühl verloren haben, fällt uns und anderen oft erst einmal gar nicht auf. Mit der Zeit breiten sich jedoch Unzufriedenheit, Enttäuschung und vielleicht somatische Symptome in unserem Leben aus. Verweilen wir zu lange im Funktionsmodus, fühlen wir uns erschöpft, ausgebrannt und freudlos.

Durch die Reflexion unserer Selbstregulationsfähigkeit wollen wir an diesem Wochenende den Fokus auf unser persönliches Frühwarnsystem und unsere regulierenden Fähigkeiten legen.

Wir werden diese bewusst und spielerisch wahrnehmen, ausprobieren und stärken wollen.