

WEBINARBECHREIBUNG

Lüften für die Seele



Mentale Stärke in der Corona-Krise

„Ich bin dann mal daheim.“ So oder so ähnlich ergeht es derzeit vielen von uns. Die Ausgangsbeschränkungen und fehlende soziale Nähe können eine große Belastung für uns sein. Die Krise hört zwar irgendwann wieder auf. Gleichzeitig müssen wir aktiv dafür sorgen, dass wir langfristig keine psychischen Schäden durch die Corona-Krise nehmen, denn ansteckende „Gedanken- und Gefühlsviren“ schwächen unser Immunsystem ebenfalls.

Die allgemeine Ungewissheit, der Verlust von Kontrolle, Struktur und Sicherheit machen uns Angst und reaktivieren möglicherweise belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit. Gutes Emotionsmanagement ist daher besonders wichtig, um weiterhin angemessen zu handeln und die Herausforderungen anzugehen, die jetzt anstehen.

Mein Webinar soll helfen, belastende Gefühle schnell zu reduzieren, anstatt in katastrophisierenden Gedanken und lähmenden Gefühlen zu verweilen. Das ermöglicht uns eher, diese Krise auch als Gelegenheit für inneres Wachstum, Entwicklung, Neuorientierung und Widerstandskraft zu erkennen - statt nur auf Gefahren zu schauen.

Das Besondere

Da ich den Körper als Bühne der Gefühle betrachte, stehen in dem Webinar körperorientierte Verfahren im Fokus, insbesondere sehr einfach zu erlernende Klopftechniken. Diese führen zur gezielten Regulation emotionaler Zustände mittels taktiler Reize nach dem Prinzip „Selbstberuhigung durch Selbstberührung“.

Darüber hinaus liegt ein weiterer Schwerpunkt auf der Aktivierung von Selbstwirksamkeit und der consequenten Verbesserung unserer Selbstbeziehung. Das schafft Möglichkeitsräume, führt zur Ich-Stärkung, erweitert unsere Gedanken und ermöglicht stärkende Sichtweisen („Ich kann etwas tun!“ oder „Ab jetzt kann ich gelassener mit der Situation umgehen!“).

Zielgruppe

Von dem Webinar profitiert jede(r), der/die durch die Corona-Krise belastende Gefühle oder Gedanken erlebt. Das können Menschen sein, die:

- zuhause in selbst gewählter Isolation oder verordneter Quarantäne leben
- alleinerziehend sind und sich mit der Situation überfordert fühlen
- in pflegenden, heilenden und helfenden Berufen arbeiten
- unter der sogenannten „sozialen Distanz“ leiden
- bei wichtigen Fragen konsultiert werden und etwas für sich selbst tun möchten
- lernen möchten, fürsorglich mit sich selbst umzugehen

Inhalte

- Regulierung belastender (und ansteckender!) Gefühle
- Umgang mit einschränkenden Gedanken und Erfahrungen
- Verlust von Autonomie-Gefühl („Wir dürfen vieles derzeit nicht selbst entscheiden!“)
- Verlust des Sicherheits-Gefühls („Ich habe Angst, wie lange dauert das Ganze noch?“)
- Beziehungs-Unterversorgung („Ich brauche Nähe, darf aber nicht!“)
- Immunisierende Kraftsätze („Jetzt schaue ich zuversichtlich in die Zukunft!“)

Qualitätskriterien

- Sie sind flexibel einsetzbar - an jedem Ort und zu jeder Zeit
- Sie sind frei von Medikamenten oder ärztlichen Verordnungen
- Sie sind einfach zu erlernen und zu behalten - und gleichzeitig wirksam
- Sie können Gefühle verändern - immer, wenn es darauf ankommt
- Sie stärken die Selbstbeziehung - um besser mit sich auszukommen

Ihr Nutzen

- Erhöhung der Selbstwirksamkeit und Krisenstabilität
- Erhöhung eigener Einflussnahme auf emotionale Turbulenzen
- Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires bei Angst, Wut und Panik
- Aufdeckung und Auflösung belastender Beziehungsmuster und daraus folgender Gedankenkarussells
- Stärkung der inneren Balance und Resilienz in Beziehungen
- Erlernen flexibler und kreativer Handlungsmöglichkeiten

Vorteile eines Webinars

- Ortsunabhängig, keine Anreise und Übernachtung
- Sicher und hygienisch einwandfrei :-)
- Flexibel und gemütlich von zuhause aus mitmachen
- Unkomplizierter Austausch von Informationen vor, während und nach der Veranstaltung
- Auf Wunsch auch anonyme Teilnahme möglich
- Ganz wichtig: Wir bleiben sozial verbunden bei räumlicher Distanz

Ablauf des Webinars

- Durchführung über die Plattform „edudip“ oder ähnliche
- Voraussetzung: Endgerät mit Internetzugang, Webcam und Mikrofon oder Headset
- Es entstehen neben der Teilnahmegebühr keine weiteren Kosten
- Vor Beginn erhalten Sie rechtzeitig eine E-Mail mit allen Informationen

Dipl.-Wirt.-Inf. Bernd Köhnlein
0176 - 24 38 59 66
mail@berndkoehnlein.de
www.berndkoehnlein.de