

18. Mai 2021

Versöhnlichkeit – Schritte der Versöhnung

Wie kann ich Abstand finden von Ärger, Kränkungen, Groll, Unzufriedenheit, Verbitterung, Opferhaltungen? Sich zu versöhnen und einander zu verzeihen, erlaubt es uns, sich wieder neu auf das Leben einzulassen, uns zu einer grösseren inneren Freiheit zu führen. Gegenseitige Versöhnung ist ein Geschenk.



Kursinhalt

- Mich mit der eigenen Lebensgeschichte versöhnen, mich mit dem eigenen Schatten aussöhnen (C.G. Jung)
- Mich mit andern Menschen versöhnen
- Mich bewusst entscheiden, mit wem ich mich versöhnen möchte
- Wie kann ich Glaubenssätze, Opferhaltungen, Scham loslassen?
- Ich verabschiede mich von überholten Vorstellungen, Illusionen
- Wie kann ich Schritte der Versöhnung ansprechen, begleiten und mich selber abgrenzen?

Kursziel

Die Teilnehmenden

- erkennen, wann Themen der Versöhnung angesprochen werden können
- unterscheiden, welchen Körpersymptomen welche Muster der Versöhnlichkeit zugrunde liegen
- zeigen mehr Verständnis für die Sichtweise des Andern auf
- bauen Schritte der Versöhnung in die Therapie ein
- integrieren Gegensätze
- können sich mit der Vergangenheit versöhnen: wissen wollen, verstehen wollen, bewahren wollen, aufarbeiten wollen
- entwickeln Rituale und Symbole der Versöhnung

Dozent

Dr. phil. Marcel Sonderegger
Psychologe FSP

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 18 Teilnehmer

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Dienstag, 18. Mai 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial, konkrete Beispiele aus der Praxis

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn