

Es ist wieder soweit, die **Gefühlsmonster Sommerakademie 2025** ist eröffnet!

Im gesamten Juli und August erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm an neuen einstündigen Impulsseminaren mit den Gefühlsmonstern zu ganz unterschiedlichen Themen.

Jeder Kurs kostet 30 EUR. Zusätzlich gibt es aus Anlass unseres 20-jährigen Jubiläums ein ganz besonderes kostenloses Angebot: Christian Corona, der Zeichner der Gefühlsmonster, wird euch mitnehmen auf eine Entdeckungstour durch 20 Jahre Gefühlsmonster-Bilder und wird live für euch zeichnen.

Unter allen Teilnehmer*innen der Bezahlkurse werden auch in diesem Jahr wieder **viele Preise verlost***!

Zur Buchung geht es wie immer unter gefuehlsmonster.de/seminare

Verlosung

Jede Teilnahme an einem Sommerakademie Seminar (erkennbar an dem blauen Kreis mit der Sonne oben rechts), ausgenommen der kostenlosen Veranstaltung, zählt als ein Los für unsere Verlosung. Je mehr Seminare besucht werden, desto höher die Chance zu gewinnen! Dies gilt ebenso für Teilnehmende aus der Schweiz, die eventuelle Gewinne über unseren Kooperationspartner Lehmanns.ch erhalten.

Preise:

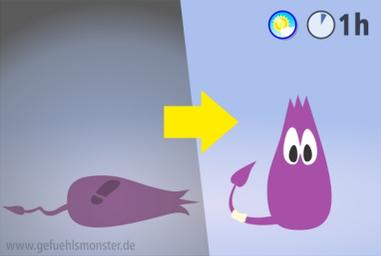
1. Preis – 1x Gefühlsmonster-Karten Extragroß ODER 1x Gefühlsmonster Decke (Groß)
- 2.-3. Preis – 1x Gefühlsmonster-Karten Mittel ODER 1x Gefühlsmonster Decke (klein)
- 4.-5. Preis – 1x Gefühlsmonster-Karten Mini ODER 1x Gutschein für ein Impulsseminar



*Teilnahmebedingungen:

Für die Teilnahme am Gewinnspiel zählen nur Kurse, die auch stattgefunden haben. Die Auslosung wird nach Beendigung der Sommerakademie am 8. September 2025 durchgeführt und die Gewinner werden benachrichtigt. Es erfolgt keine Barauszahlung der Gewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Veranstalter ist die Gefühlsmonster GmbH, Bornholmer Str. 19, 10439 Berlin, www.gefuehlsmonster.de, info@gefuehlsmonster.de

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
Die, 1. Jul 25			
Mi, 2. Jul 25			
Do, 3. Jul 25 18-19 Uhr	 <p data-bbox="250 587 770 660">Resilienz – Interventionen in Coaching und Training</p>	<p data-bbox="819 277 2011 416">Für die Fähigkeit mit Schicksalsschlägen so umzugehen, dass ich mich immer wieder aufrichten und mein Leben mit neuer Kraft meistern kann, gibt es eine eigene Bezeichnung: Resilienz. Pipi Langstrumpf ist ein gutes Beispiel für eine hohe Widerstandskraft, die in der psychologischen Forschung als „positive Anpassung“ bezeichnet wird.</p> <p data-bbox="819 464 2011 676">Wir schauen uns in diesem Seminar an, wie die systematische Abfrage von Themenbereichen wie Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Umgang mit Stress und Problemlösekompetenz uns Antworten darauf liefert, wie es um die persönliche psychische Widerstandskraft bestellt ist. Die Gefühlsmonster®-Karten können dabei helfen, innere Ressourcen sichtbar werden zu lassen (Ressourcen-Dusche), die uns darin stärken, belastende Situationen gut zu überstehen. Und sie lassen uns hinschauen, in welchen Bereichen noch Entwicklungspotential besteht.</p> <p data-bbox="819 724 2011 788"><i>Zielgruppe: Coach*innen, Trainer*innen, Psycholog*innen, Therapeut*innen, Pädagog*innen und alle, die sich für Resilienz begeistern</i></p>	Renate Holstein
Fr, 4. Jul.25			
Sa, 5. Jul 25			
So, 6. Jul 25			
Mo, 7. Jul 25			

Di, 8. Jul 25
18-19 Uhr



Umgang mit Demenz - Verständnis für das, was wir nicht verstehen

In diesem Workshop entdecken wir Validation als Schlüssel, um Menschen mit Demenz wirklich zu erreichen. Statt auf Widerspruch oder Richtigstellen setzen wir auf verständnisvolle Formulierungen, die Widerstand lösen und Zusammenarbeit ermöglicht.

Anhand von typischen Beispielen versetzen wir uns in die Erlebniswelt der Betroffenen und finden selbst heraus, welche Gefühle durch das automatische Richtigstellen oder Widersprechen ausgelöst werden. In kurzen Kleingruppenphasen probieren wir alternative Antworten aus und spüren sofort deren Wirkung. Die Gefühlsmonster®-Karten machen die emotionale Lage sichtbar und helfen, neue Perspektiven festzuhalten. So wachsen Verständnis, Gelassenheit und ein Dialog auf Augenhöhe. Am Ende bekommst du eine praxistaugliche Mini-Toolbox mit, die sich noch am selben Tag anwenden lässt. So schaffst du eine Atmosphäre, in der Menschen mit Demenz gemeinsam mit dir neue Lösungen finden können.

Zielgruppe: Menschen aus Pflegeberufen und Menschen mit dementen Familienangehörigen

Lilli Höch-
Corona

Mi, 9. Jul 25

Do, 10. Jul 25
18-19 Uhr



Fühlen, was gut tut - Positive Emotionen (er)leben

Wir wissen oft schon ganz gut, wie wir auf unseren Körper achten können, aber wie sieht es mit dem inneren Wohlbefinden aus? Wusstest du, dass du durch das regelmäßige Erleben positiver Emotionen langfristig und nachweislich deine Resilienz stärken, kreative Problemlösungen fördern und deine Beziehungen verbessern kannst?

In diesem Seminar tauchen wir gemeinsam ganz praktisch ein in die Welt der positiven Gefühle und du lernst eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen kennen (mit und ohne Gefühlsmonster), die dir helfen können, dich von innen heraus zu stärken und positive Emotionen in deinen Alltag zu integrieren - leicht, spielerisch und garantiert mit Sofort-Effekt:

- Du nimmst dir bewusst Zeit für dich und deine Emotionen
- Du erlebst, wie einfache Übungen sofort positive Gefühle in dir wecken
- Du nimmst konkrete Tools mit, die du sofort und ohne großen Aufwand in deinen Alltag integrieren kannst

In dieser Stunde geht es nicht um Theorie – du wirst mit allen Sinnen dabei sein und fühlst direkt, wie gut es tut, in positiven Gefühlen zu schwelgen.

Zielgruppe: Alle, die die Kraft der positiven Gefühle konkret erfahren möchten

Antje
Vorndran

Fr, 11. Jul 25

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
Sa, 12. Jul 25			
So, 13. Jul 25			
Mo, 14. Jul 25 18-19 Uhr	 <p data-bbox="250 579 775 651">Ruhe bewahren - Wut bei Kindern mit den Gefühlsmonstern begleiten</p>	<p data-bbox="819 268 1973 424">Kennst Du das auch? Plötzlich ist sie da die Wut und fühlt sich an wie ein Wirbelsturm. Bisweilen sind Kinder dann so außer sich, dass sie sich kaum beruhigen können. Doch können sie das überhaupt alleine? Was brauchen sie in solchen Momenten? Was passiert eigentlich bei so einem Wutanfall und warum brauchen Kinder dann einen sicheren und stabilen Begleiter? Und wie können uns da die Gefühlsmonster behilflich sein?</p> <p data-bbox="819 464 1373 488">Das werden wir in diesem Seminar herausfinden.</p> <p data-bbox="819 528 2007 647">Wut ist sicherlich das Gefühl, dass uns sowohl in der Arbeit als Lehrer:in, Erzieher:in, Schulbegleiter:in, Yogalehrer:in, Coach, als auch in der Erziehung am häufigsten begegnet. Deshalb schauen wir auch, was wir brauchen, um in solchen Situationen Halt und Orientierung geben zu können.</p> <p data-bbox="819 687 1675 715"><i>Zielgruppe: Alle, die im Bildungsbereich mit Kindern/Jugendlichen tätig sind</i></p>	<p data-bbox="2045 268 2186 328">Sandra Walkenhorst</p>
Di, 15. Jul 25 18-19 Uhr	 <p data-bbox="250 1046 770 1158">Gefühlsmonster im agilen Projektmanagement – mehr als bunte Karten!</p>	<p data-bbox="819 751 2007 967">Emotionen sichtbar machen, wo sonst nur Zahlen und Backlogs regieren? Die Gefühlsmonster bringen genau das in agilen Teams: eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um Stimmungen, Bedürfnisse und Spannungen frühzeitig zu erkennen – ganz ohne lange Meetings. Ob im Daily, bei der Retrospektive, dem Check-in oder zur Klärung in Konfliktsituationen: Die Karten fördern Selbstreflexion, stärken das Miteinander und eröffnen neue Perspektiven für Zusammenarbeit und Führung. Ein vielseitig einsetzbares Werkzeug, das wenig Zeit kostet, aber viel bewirken kann.</p> <p data-bbox="819 1007 1883 1034">Neugierig, wie kleine Monster im Team und im Projektmanagement große Wirkung entfalten?</p> <p data-bbox="819 1082 1868 1334">Inhalte: Einführung in das Tool „Gefühlsmonster“ und seine psychologische Wirkung Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen agilen Formaten (Daily, Retrospektive, Konfliktklärung, Feedbackgespräche) Praktische Übungen mit den Karten Reflexion: Wann ist der richtige Moment für Gefühlsmonster – und wann nicht? Transfer in die eigene Praxis: Methoden, Tipps und Stolperfallen</p> <p data-bbox="819 1374 1951 1445"><i>Zielgruppe: Scrum Master, Agile Coaches, Projektleitungen, Teammitglieder und alle, die emotionale Intelligenz in agilen Settings stärken wollen</i></p>	<p data-bbox="2045 751 2175 839">Sabine Schnarrenberger</p>
Mi, 16. Jul 25			

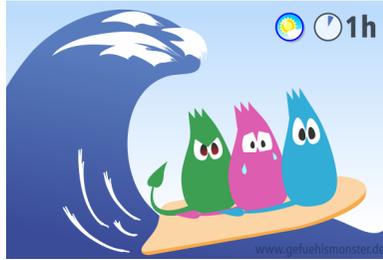
Kursdatum

Kurstitel

Kursbeschreibung

Trainer:in

Do, 17. Jul 25
18-19 Uhr



Emotionale Fluidität - Umgang mit der Gleichzeitigkeit von Emotionen

Du kennst das vielleicht, dass es in bestimmten Momenten schwierig erscheint von dem einen emotionalen Zustand in den anderen zu wechseln, u.a. hilfreich bei der Navigation innerer und äußerer Konflikte, im vielfältigen Arbeitsalltag oder auch im bunten Familienleben. Emotionale Fluidität (oder auch Flexibilität) ist ein zentraler Bestandteil Emotionaler Intelligenz, der Fähigkeit Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und auch zu regulieren.

Daisy Krüger

In diesem Seminar werden wir mit viel Leichtigkeit und mit Hilfe der Gefühlsmonster einigen dieser Dynamiken nachgehen - spielerisch, humorvoll und im geschützten Rahmen. Das Seminar bietet wertvolle Einblicke und praktische Übungen, um Emotionen besser zu verstehen und flexibler mit ihnen und ihrer manchmal so herausfordernden Gleichzeitigkeit umzugehen.

Melde dich jetzt an und erhalte neue Impulse für deinen Weg zu mehr emotionaler Flexibilität und innerer Balance!

Zielgruppe: Für alle, die mit anderen arbeiten und/oder neugierig auf einen zentralen Aspekt Emotionaler Intelligenz sind

Fr, 18. Jul 25

Sa, 19. Jul 25

So, 20. Jul 25

Mo, 21. Jul 25

Di, 22. Jul 25
18-19 Uhr



Zu viele Gefühle!?

Manchmal ist das innere Gefühlsorchester so laut, dass kein klarer Gedanke mehr durchdringt. In diesem kompakten Workshop schaffen wir gemeinsam einen geschützten Raum, in dem du einen Moment durchatmen kannst. Die Gefühlsmonster unterstützen dich dabei, das emotionale Durcheinander zu sortieren.

Zu keinem Zeitpunkt musst du etwas zu deiner Situation sagen, die Übungen ermöglichen, dass die Gespräche im Seminar sich an den gewählten Gefühlsmonstern orientieren und dabei überraschende Erkenntnisse aufscheinen.

In der Gruppe forschen wir mit Hilfe der Gefühlsmonster, welche Bedürfnisse hinter aktuellen Gefühlen stecken - und finden dabei spielerisch überraschende Erkenntnisse.

Mit der neuen Gefühlsmonster-App lernst du eine kurze abendliche Routine zum Klären deiner Gefühle kennen. So nimmst du nicht nur einen kleinen, machbaren Schritt für den Rest des Tages mit, sondern auch ein einfaches Tool, das dir langfristig hilft, in stürmischen Zeiten den eigenen Gefühlskompass klar auszurichten.

Zielgruppe: Alle, die am Thema Gefühlsklä rung interessiert sind

Lilli Höch-
Corona

Mi, 23. Jul 25

Do, 24. Jul 25
18-19 Uhr

Fr, 25. Jul 25

Sa, 26. Jul 25

So, 27. Jul 25

Mo, 28. Jul 25
18-19 Uhr

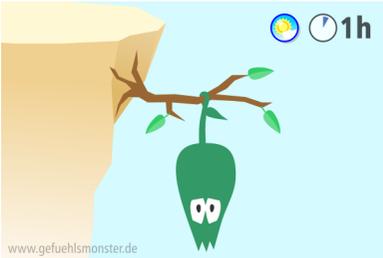
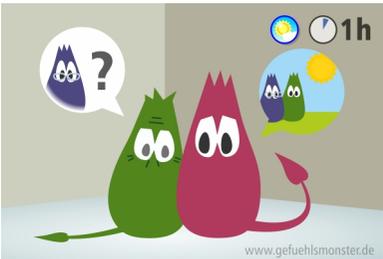


Entstehung eines Gefühlsmonsters - Christian Corona zeichnet live

In diesem einmaligen Webinar aus Anlass unseres 20-jährigen Jubiläums könnt ihr Christian Corona, den Zeichner der Gefühlsmonster, kennenlernen und bei seiner Arbeit erleben. Christian wird euch mitnehmen auf eine Reise durch die Entstehungsgeschichte der Gefühlsmonster-Bilder und er wird live für euch zeichnen. Außerdem könnt ihr euch selbst ausprobieren als Gefühlsmonster-Schöpfer*innen, und eure Gefühlsmonster-Kreationen bei einem Gewinnspiel einreichen, bei dem ihr tolle Preise und mit etwas Glück eine exklusiv von Christian signierte Gefühlsmonster-Grafik gewinnen könnt.

Christian
Corona

Di, 29. Jul 25

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
Mi, 30. Jul 25			
Do, 31. Jul 25			
Fr, 1. Aug 25			
Sa, 2. Aug 25			
So, 3. Aug 25			
Mo, 4. Aug 25 18-19 Uhr	 <p>Gut zu mir sein, wenn gerade nichts gut ist – Gefühlsmonster und Lebenskrisen</p>	<p>Krisen gehören zum Leben. Oft sind das die Zeiten, in denen wir gesagt bekommen: Du musst gut auf dich aufpassen! Du musst gut für dich sorgen! Gerade dann, wenn das besonders schwer fällt und der Zugang zu den Gefühlen und eigenen Bedürfnissen fast nicht zu finden ist.</p> <p>Im Workshop schauen wir uns an, warum das so ist, wofür das vielleicht auch gut sein kann – und wie wir auch mit der Hilfe der Gefühlsmonster unsere Resilienz stärken können, die Kraft, die wir brauchen um Krisen zu bewältigen. Dabei ist das Phasenmodell zur Bewältigung von Krisen aus der HoDT (Handlungsorientierte Diagnostik und Therapie) eine große Hilfe.</p> <p><i>Zielgruppe: Menschen in Überforderungsphasen und Menschen aus helfenden Berufen</i></p>	Sangha Schnee
Di, 5. Aug 25			
Mi, 6. Aug 25			
Do, 7. Aug 25 18-19 Uhr	 <p>Umgang mit Demenz - Verständnis für das, was wir nicht verstehen</p>	<p>In diesem Workshop entdecken wir Validation als Schlüssel, um Menschen mit Demenz wirklich zu erreichen. Statt auf Widerspruch oder Richtigstellen setzen wir auf verständnisvolle Formulierungen, die Widerstand lösen und Zusammenarbeit ermöglicht.</p> <p>Anhand von typischen Beispielen versetzen wir uns in die Erlebniswelt der Betroffenen und finden selbst heraus, welche Gefühle durch das automatische Richtigstellen oder Widersprechen ausgelöst werden. In kurzen Kleingruppenphasen probieren wir alternative Antworten aus und spüren sofort deren Wirkung. Die Gefühlsmonster®-Karten machen die emotionale Lage sichtbar und helfen, neue Perspektiven festzuhalten. So wachsen Verständnis, Gelassenheit und ein Dialog auf Augenhöhe. Am Ende bekommst du eine praxistaugliche Mini-Toolbox mit, die sich noch am selben Tag anwenden lässt. So schaffst du eine Atmosphäre, in der Menschen mit Demenz gemeinsam mit dir neue Lösungen finden können.</p> <p><i>Zielgruppe: Menschen aus Pflegeberufen und Menschen mit dementen Familienangehörigen</i></p>	Lilli Höch-Corona

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
Fr, 8. Aug 25			
Sa, 9. Aug 25			
So, 10. Aug 25			
Mo, 11. Aug 25			
Di, 12. Aug 25			
Mi, 13. Aug 25			
Do, 14. Aug 25 18-19 Uhr	 <p data-bbox="383 879 636 911">Zu viele Gefühle!?</p>	<p data-bbox="819 584 2002 719">Manchmal ist das innere Gefühlsorchester so laut, dass kein klarer Gedanke mehr durchdringt. In diesem kompakten Workshop schaffen wir gemeinsam einen geschützten Raum, in dem du einen Moment durchatmen kannst. Die Gefühlsmonster unterstützen dich dabei, das emotionale Durcheinander zu sortieren.</p> <p data-bbox="819 730 1962 831">Zu keinem Zeitpunkt musst du etwas zu deiner Situation sagen, die Übungen ermöglichen, dass die Gespräche im Seminar sich an den gewählten Gefühlsmonstern orientieren und dabei überraschende Erkenntnisse aufscheinen.</p> <p data-bbox="819 842 1980 906">In der Gruppe forschen wir mit Hilfe der Gefühlsmonster, welche Bedürfnisse hinter aktuellen Gefühlen stecken - und finden dabei spielerisch überraschende Erkenntnisse.</p> <p data-bbox="819 917 1993 1054">Mit der neuen Gefühlsmonster-App lernst du eine kurze abendliche Routine zum Klären deiner Gefühle kennen. So nimmst du nicht nur einen kleinen, machbaren Schritt für den Rest des Tages mit, sondern auch ein einfaches Tool, das dir langfristig hilft, in stürmischen Zeiten den eigenen Gefühlskompass klar auszurichten.</p> <p data-bbox="819 1098 1536 1129"><i>Zielgruppe: Alle, die am Thema Gefühlsklärung interessiert sind</i></p>	Lilli Höch-Corona

Kursdatum

Kurstitel

Kursbeschreibung

Trainer:in

Fr, 15. Aug 25
18-19 Uhr



Emotionale Fluidität - Umgang mit der Gleichzeitigkeit von Emotionen

Du kennst das vielleicht, dass es in bestimmten Momenten schwierig erscheint von dem einen emotionalen Zustand in den anderen zu wechseln, u.a. hilfreich bei der Navigation innerer und äußerer Konflikte, im vielfältigen Arbeitsalltag oder auch im bunten Familienleben. Emotionale Fluidität (oder auch Flexibilität) ist ein zentraler Bestandteil Emotionaler Intelligenz, der Fähigkeit Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und auch zu regulieren.

Daisy Krüger

In diesem Seminar werden wir mit viel Leichtigkeit und mit Hilfe der Gefühlsmonster einigen dieser Dynamiken nachgehen - spielerisch, humorvoll und im geschützten Rahmen. Das Seminar bietet wertvolle Einblicke und praktische Übungen, um Emotionen besser zu verstehen und flexibler mit ihnen und ihrer manchmal so herausfordernden Gleichzeitigkeit umzugehen.

Melde dich jetzt an und erhalte neue Impulse für deinen Weg zu mehr emotionaler Flexibilität und innerer Balance!

Zielgruppe: Für alle, die mit anderen arbeiten und/oder neugierig auf einen zentralen Aspekt Emotionaler Intelligenz sind

Sa, 16. Aug 25

So, 17. Aug 25

Mo, 18. Aug 25

Di, 19. Aug 25
18-19 Uhr



Gefühlsmonster im agilen Projektmanagement – mehr als bunte Karten!

Emotionen sichtbar machen, wo sonst nur Zahlen und Backlogs regieren? Die Gefühlsmonster bringen genau das in agile Teams: eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um Stimmungen, Bedürfnisse und Spannungen frühzeitig zu erkennen – ganz ohne lange Meetings. Ob im Daily, bei der Retrospektive, dem Check-in oder zur Klärung in Konfliktsituationen: Die Karten fördern Selbstreflexion, stärken das Miteinander und eröffnen neue Perspektiven für Zusammenarbeit und Führung. Ein vielseitig einsetzbares Werkzeug, das wenig Zeit kostet, aber viel bewirken kann.

Sabine
Schnarren-
berger

Neugierig, wie kleine Monster im Team und im Projektmanagement große Wirkung entfalten?

Inhalte:

Einführung in das Tool „Gefühlsmonster“ und seine psychologische Wirkung
Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen agilen Formaten (Daily, Retrospektive, Konfliktklärung, Feedbackgespräche)

Praktische Übungen mit den Karten

Reflexion: Wann ist der richtige Moment für Gefühlsmonster – und wann nicht?

Transfer in die eigene Praxis: Methoden, Tipps und Stolperfallen

Zielgruppe: Scrum Master, Agile Coaches, Projektleitungen, Teammitglieder und alle, die emotionale Intelligenz in agilen Settings stärken wollen

Mi, 20. Aug 25
18-19 Uhr



Ruhe bewahren - Wut bei Kindern mit den Gefühlsmonstern begleiten

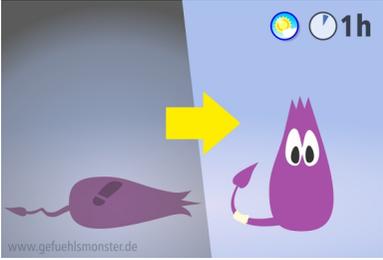
Kennst Du das auch? Plötzlich ist sie da die Wut und fühlt sich an wie ein Wirbelsturm. Bisweilen sind Kinder dann so außer sich, dass sie sich kaum beruhigen können. Doch können sie das überhaupt alleine? Was brauchen sie in solchen Momenten? Was passiert eigentlich bei so einem Wutanfall und warum brauchen Kinder dann einen sicheren und stabilen Begleiter? Und wie können uns da die Gefühlsmonster behilflich sein? Das werden wir in diesem Seminar herausfinden.

Sandra
Walkenhorst

Wut ist sicherlich das Gefühl, dass uns sowohl in der Arbeit als Lehrer:in, Erzieher:in, Schulbegleiter:in, Yogalehrer:in, Coach, als auch in der Erziehung am häufigsten begegnet.

Deshalb schauen wir auch, was wir brauchen, um in solchen Situationen Halt und Orientierung geben zu können.

Zielgruppe: Alle, die im Bildungsbereich mit Kindern/Jugendlichen tätig sind

Kursdatum	Kurstitel	Kursbeschreibung	Trainer:in
Do, 21. Aug 25 18-19 Uhr	 <p data-bbox="248 432 770 504">Resilienz – Interventionen in Coaching und Training</p>	<p data-bbox="819 122 2011 261">Für die Fähigkeit mit Schicksalsschlägen so umzugehen, dass ich mich immer wieder aufrichten und mein Leben mit neuer Kraft meistern kann, gibt es eine eigene Bezeichnung: Resilienz. Pipi Langstrumpf ist ein gutes Beispiel für eine hohe Widerstandskraft, die in der psychologischen Forschung als „positive Anpassung“ bezeichnet wird.</p> <p data-bbox="819 309 2011 520">Wir schauen uns in diesem Seminar an, wie die systematische Abfrage von Themenbereichen wie Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Umgang mit Stress und Problemlösekompetenz uns Antworten darauf liefert, wie es um die persönliche psychische Widerstandskraft bestellt ist. Die Gefühlsmonster®-Karten können dabei helfen, innere Ressourcen sichtbar werden zu lassen (Ressourcen-Dusche), die uns darin stärken, belastende Situationen gut zu überstehen. Und sie lassen uns hinschauen, in welchen Bereichen noch Entwicklungspotential besteht.</p> <p data-bbox="819 568 2011 632"><i>Zielgruppe: Coach*innen, Trainer*innen, Psycholog*innen, Therapeut*innen, Pädagog*innen und alle, die sich für Resilienz begeistern</i></p>	Renate Holstein
Fr, 22. Aug 25			
Sa, 23. Aug 25			
So, 24. Aug 25			
Mo, 25. Aug 25			

Di, 26. Aug 25
18-19 Uhr



Fühlen, was gut tut - Positive Emotionen (er)leben

Wir wissen oft schon ganz gut, wie wir auf unseren Körper achten können, aber wie sieht es mit dem inneren Wohlbefinden aus? Wusstest du, dass du durch das regelmäßige Erleben positiver Emotionen langfristig und nachweislich deine Resilienz stärken, kreative Problemlösungen fördern und deine Beziehungen verbessern kannst?

In diesem Seminar tauchen wir gemeinsam ganz praktisch ein in die Welt der positiven Gefühle und du lernst eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen kennen (mit und ohne Gefühlsmonster), die dir helfen können, dich von innen heraus zu stärken und positive Emotionen in deinen Alltag zu integrieren - leicht, spielerisch und garantiert mit Sofort-Effekt:

- Du nimmst dir bewusst Zeit für dich und deine Emotionen
- Du erlebst, wie einfache Übungen sofort positive Gefühle in dir wecken
- Du nimmst konkrete Tools mit, die du sofort und ohne großen Aufwand in deinen Alltag integrieren kannst

In dieser Stunde geht es nicht um Theorie – du wirst mit allen Sinnen dabei sein und fühlst direkt, wie gut es tut, in positiven Gefühlen zu schwelgen.

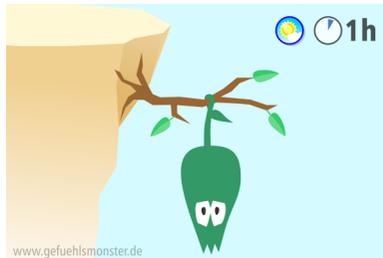
Zielgruppe: Alle, die die Kraft der positiven Gefühle konkret erfahren möchten

Antje
Vorndran

Mi, 27. Aug 25

Do, 28. Aug 25

Fr, 29. Aug 25
18-19 Uhr



Gut zu mir sein, wenn gerade nichts gut ist – Gefühlsmonster und Lebenskrisen

Krisen gehören zum Leben. Oft sind das die Zeiten, in denen wir gesagt bekommen: Du musst gut auf dich aufpassen! Du musst gut für dich sorgen! Gerade dann, wenn das besonders schwer fällt und der Zugang zu den Gefühlen und eigenen Bedürfnissen fast nicht zu finden ist.

Im Workshop schauen wir uns an, warum das so ist, wofür das vielleicht auch gut sein kann – und wie wir auch mit der Hilfe der Gefühlsmonster unsere Resilienz stärken können, die Kraft, die wir brauchen um Krisen zu bewältigen. Dabei ist das Phasenmodell zur Bewältigung von Krisen aus der HoDT (Handlungsorientierte Diagnostik und Therapie) eine große Hilfe.

Zielgruppe: Menschen in Überforderungsphasen und Menschen aus helfenden Berufen

Sangha
Schnee