

Stärkung des Selbstbewusstseins

ASP: 8 Credits

Was ist ein gesundes Selbstbewusstsein? Woran erkennen wir Menschen mit einem starken oder mangelndem Selbstbewusstsein und was sind ihre Verhaltens- und Denkweisen? Unser Leben steht und fällt in vielerlei Hinsicht mit diesem Grundgefühl, sei es in Bezug auf das soziale Verhalten, Beziehungen, Beruf, Lebensfreude, Interesse, Leistung u.a. Wir haben alle die Erfahrung gemacht, wie es uns geht, wenn wir uns stark, liebenswert und gut fühlen, Erfolge und positive Erfahrungen haben, oder umgekehrt entsprechend Enttäuschung und Versagen erleben. In einer Umgebung, die von Liebe, Freude, Fröhlichkeit und Weisheit geprägt ist können die meisten Menschen aufblühen und emotionale Stärke sowie ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.

Aber die Umstände im Leben sind nicht auf diese Weise «ideal» und sollen es wohl auch nicht sein. Das Selbstwertgefühl sinkt gewöhnlich dann, wenn wir Angst haben oder Beleidigungen, Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Vernachlässigung oder Ablehnung erleiden. Die gegensätzlichen Erfahrungen bieten uns aber genau die Chance, dass wir echte innere Stärke entwickeln, welches weniger von äusseren Umständen, Zu- oder Abneigung, erfüllten Wünschen usw. abhängig ist. Es geht insbesondere um das Erforschen und die Erkenntnis unseres wahren Selbst: wer bin ich wirklich, was steckt in mir, was möchte ich leben und ausdrücken?

Im Kurs wird ein gesunder Selbstwert von Narzissmus unterschieden. Insbesondere wird darauf eingegangen, wie sich dies im Aussen, im Verhalten, in der Kommunikation zeigt und welche Motive jeweils hinter dem Verhalten stehen. In unserer Gesellschaft halten wir meist Menschen für stark und selbstbewusst, welche sich gut behaupten können und äussere Erfolge aufweisen. Was aber, wenn der Beruf, die Beziehung, die Jugend wegfällt, wenn man älter wird oder es eine Lebenskrise gibt? Wahre innere Stabilität ist weniger abhängig von diesen äusserlichen Dingen, sondern wurzelt im Kern der eigenen Individualität, dem Selbst und dem eigenen Lebenssinn.

Es wird aufgezeigt, wie wir ein echtes Selbstbewusstsein fördern können und wie Therapeuten/Innen Ihre Klienten dabei unterstützen können. Dies geschieht einerseits dadurch, dass man die seelischen Fähigkeiten erkennt, wertschätzt und ausdrücken lernt, und andererseits seine individuellen Fähigkeiten privat und beruflich entfaltet. Eine starke Verbindung zur eigenen «Mitte» kann durch innere Stille und Meditation erlangt werden. Ein Aufbau des Selbstbewusstseins kann geübt und gelernt werden.

Wir arbeiten an folgenden Themen:

- Erkennen und ändern von Minderwert
- Meditationsübungen zur inneren Stille und Zentrierung im Selbst
- Individuelle Anlagen und Fähigkeiten in den unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen
- Umsetzung seiner Wünsche und Träume
- Den eigenen Willen, Inspiration und Entscheidungskraft fördern
- Positiver Umgang mit sich selbst bei Versagen und Schwierigkeiten
- Selbstbehauptung durch neues Verhalten trainieren.

Methode

Referate, Kleingruppen und Einzelübungen, Austausch
Abgegeben wird eine Literaturliste und Skript.

Daten Zürich 2022

26., November, 10.,11., 17. Dezember

jeweils samstags

4 x 6.5 Std. (7.8 Lektionen)

jeweils 9.30 -17.00 Uhr

Daten Zürich 2023

29. April/ 6., 13., 20. Mai

jeweils samstags

4 x 6.5 Std. (7.8 Lektionen)

jeweils 9.30 -17.00 Uhr

Daten Bern 2023

20.+ 27. Januar / 03. + 10. Februar 2023

jeweils freitags, 9.30-17.00

4 x 6.5 Std. (7.8 Lektionen)

Kursort Bern

Universität Bern / Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

Kosten: CHF 960.- / **Kosten für ASP Mitglieder:** CHF 800.-

Einzelgespräche

Für die Kursteilnehmenden sind Einzelgespräche nach Vereinbarung möglich

Stärkung des Selbstbewusstseins an der PHLU**Fortbildung der Pädagogischen Hochschule in Luzern mit Barbara Henke**

Daten: 29.10.,5.11.,12.11.,19.11. 2022

Kosten: Fr. 460.00 / Subventionierte Kosten Fr. 140.00

Kursdauer: (Stunden) 20

<https://www.phlu.ch/weiterbildung.html>

Info verlangen unter: weiterbildung@phlu.ch

Dozentin



Barbara Henke Gründerin und Leiterin des IIPB, Dozentin
Psychologin MA, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, ASP

Ausbildungen in den USA und der Schweiz, berufliche Tätigkeit als
Psychologin und Dozentin an verschiedenen Kliniken und Instituten.
Erste berufliche Tätigkeit als Schauspielerin und Tänzerin.

www.iipb.ch, info@iipb.ch, b.henke@iipb.ch