

Institut für Psychologische Bildung, Beratung und Lebensgestaltung

Wie findet man Vertrauen und Nähe nach einer Enttäuschung - auch nach Meinungsverschiedenheiten und Streit?

Wann: **Samstag/Sonntag, 4. /5. Februar 2023, ab 10.00 Uhr (ab 9.30 kennenlernen)**

Wo: In Meilen oder online

Kosten: **120.- SFr.** bar (per Überweisung oder TWINT)

Verpflegung: Im Restaurant oder selbst im Seminarraum

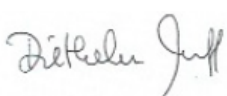
Ablauf: Kennenlernen: jeweils 9.30
Samstag: 10.00 - 12.00, 13.30 -15.30, 16.30 – 18.30
Sonntag: 10.00 – 12.00, 13.30 -15.00, 16.00 - 17.30

Kleine, ganz kleine, grössere oder ganz grosse Enttäuschungen erlebt jeder und jede in seinem Leben: Ein anderer lobt mich nicht, vergisst meinen Wunsch, übersieht mein Engagement, kritisiert mich, teilt meine Meinung nicht, greift mich an, obwohl wir uns sonst gut verstehen. Die Freundin oder der Liebespartner distanziert sich wegen eines Fehlers, lehnt mich ab, ist beleidigt, weil ich nicht mache, was sie oder er will oder weil ich eine andere Haltung einnehme, die Arbeitskolleginnen oder Freunde wenden sich gegen mich, auf die ich glaubte, mich verlassen zu können. Eine Freundin nützt mich finanziell oder emotional aus, ein Freund lehnt mich heftigst ab, weil ich zu den Corona-Massnahmen, zum Klimawandel, zur Ernährung oder zum Ukraine-Krieg eine leicht andere Meinung habe und betrachtet mich als böse Hexe oder als einer, dem die Hörner des Teufels wachsen.

Wie stark wir eine Enttäuschung erleben, wie wir sie deuten, wie wir damit umgehen, hat damit zu tun, wie wir in den ersten Lebensjahren uns und den anderen Menschen erlebt haben. Also welche Gefühlsmöglichkeiten wir entwickelt haben mit den Menschen und der Welt, welche grundlegenden spontanen Überzeugungen uns aufkommen, was man von anderen erwartet, wie viel wir im Alltag dabei erleben, mit anderen uns abzustimmen und sich zu verständigen. Wir besprechen anhand persönlicher Beispiele, wie wir solche Enttäuschungen anders deuten können und wie es zu einer Gefühlswandlung dahingehend kommen kann, in der man trotz - grosser - Enttäuschungen Vertrauen zu den Mitmenschen und sogar Gefühlsnähe weiter bestehen kann - trotz den Unzulänglichkeiten von anderen und einem selbst.

Ich freue mich auf ein lehrreiches, gefühlsverbundenes gemeinsames Wochenende.

Herzliche Grüsse



Diethelm Raff

www.diethelm-raff.ch, (Dort auch Anmeldung für den Infoletter) 079 822 77 86

Bitte melden Sie sich an bei susanne.arnold@sunrise.ch

079 457 13 20; 056 664 20 28