

Workshop: Selbstermächtigung – Zum Schöpfer des eigenen Lebens werden

„Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein. Unsere Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.“ Dieser Satz von Marianne Williamson, den u. a. Nelson Mandela in seiner Antrittsrede 1994 zitiert hat, berührt immer noch sehr viele Menschen, weil nicht selten Gefühle von Ohnmacht, „Kleinsein“, Angst und Zweifel unser Leben bestimmen. Wir vergessen häufig, welche große Macht wir über unser Leben haben und „stellen unser Licht unter den Scheffel“. Aber erst dann, wenn wir uns selbst ermächtigen, uns nicht mehr kleinmachen oder kleinmachen lassen und die volle Verantwortung für unser Leben übernehmen, kommen wir in die seelische und körperliche Gesundheit.

In diesem Workshop geht es darum, was Selbstermächtigung ist und mit welchen Selbsthilfemethoden Sie zum Schöpfer und zum Verantwortlichen Ihres Lebens werden. Dabei setzen wir uns unter anderem mit diesen Fragen auseinander: *Warum erschaffe ich durch Glaubenssätze und Gedanken meine Realität? An welchen „kleinmachenden“, lebeenseinschränkenden Glaubenssätzen halte ich fest? Wie finde ich die Antworten auf meine körperlichen und seelischen Probleme in mir selbst?*

Termine:

Montag, 07. November 2016, 17.00 bis 20.00 Uhr

Mittwoch, 30. November 2016, 17.00 bis 20.00 Uhr

Die Termine bauen inhaltlich aufeinander auf. Es wird daher empfohlen, sich für beide Einheiten anzumelden.

Teilnahmegebühr für beide Termine: 120 Euro
(Teilnahmegebühr je Termin: 75 Euro)

Dozentin: Priv.-Doz. Dr. Melanie Neumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Workshop: Selbsthandlungsmöglichkeiten bei Epilepsie

Vor mehr als 30 Jahren entwickelte die US-amerikanische Neuropsychologin Dr. Donna Joy Andrews eine Methode, die es Menschen mit einer Epilepsie ermöglichen sollte, ihre Einflussmöglichkeiten im Hinblick auf epileptische Anfälle zu erkunden. Ziel ist es, einerseits Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf Anfallsauslöser herauszuarbeiten und andererseits einen akzeptierenden Umgang mit denjenigen Dingen zu entwickeln, die nicht aktiv verändert werden können. Diese Balance wird mit einem Gebet von Franz von Assisi auf den Punkt gebracht: *„Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, das Unabänderliche zu ertragen und die Weisheit, zwischen diesen beiden Dingen die rechte Unterscheidung zu treffen.“*

Das Ziel der Methode ist, achtsam und einfühlsam die eigene Person als Ganzheit mitsamt den eigenen Kraftquellen und Belastungen in den Blick zu nehmen und sich in seinem Selbstbild und Leben nur in dem tatsächlich notwendigen Maße durch die Erkrankung einschränken zu lassen. In diesem Seminar wollen wir die Inhalte der einzelnen Module des Arbeitsbuches von Dr. Andrews anhand von Praxisbeispielen erarbeiten und uns der spannenden Frage widmen, inwieweit diese Inhalte auf andere chronische Erkrankungen übertragbar sind.

Termine:

Freitag, 20. Januar 2017, 17.30 bis 20.30 Uhr

Freitag, 03. Februar 2017, 17.30 bis 20.30 Uhr

Die Termine bauen inhaltlich aufeinander auf. Es wird daher empfohlen, sich für beide Einheiten anzumelden.

Teilnahmegebühr für den Workshop: 75 Euro
(Teilnahmegebühr je Termin: 45 Euro)

Dozentin: Dr. med. Rosa Michaelis

Informationen und Anmeldung

Veranstaltungsort aller Termine:

Dörthe-Krause-Institut, Gerhard-Kienle-Weg 10, 58313 Herdecke

Anmeldefrist: jeweils bis spätestens 8 Tage vor Beginn über GESUNDHEIT AKTIV per Mail an: info@gesundheit-aktiv.de oder Telefon: 030 . 695 68 72-0

Über die AG „Selbstmanagement“

GESUNDHEIT. SELBER. BEWIRKEN. ist eine Weiterbildungsreihe für Patienten und Berufstätige im Bereich Gesundheit. Im Mittelpunkt steht die Frage: *Was kann uns helfen und unterstützen, den eigenen Weg zwischen Krankheit und Gesundheit zu gehen?* Um diesen Weg zu finden, werden unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt und weitergegeben.

Der Bürger- und Patientenverband GESUNDHEIT AKTIV e. V. beherbergt die Arbeitsgemeinschaft „Selbstmanagement“, die sich damit auseinandersetzt, über die Bedeutung und Relevanz von Patientenförderung nachzudenken, verschiedene Formate auszuprobieren, aber auch neue Formate zu entwickeln und zu evaluieren.

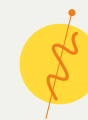
Ansprechpartnerin der Arbeitsgemeinschaft:

Dr. Bettina Berger

Telefon: 02330 . 80 71 90

E-Mail: bettina.berger9@googlemail.com

In Kooperation mit



GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Gneisenaustraße 42 • 10961 Berlin • Telefon: 030 . 695 6872-0
info@gesundheit-aktiv.de • www.gesundheit-aktiv.de

VERANSTALTUNGSREIHE

GESUNDHEIT. SELBER. BEWIRKEN.

Ein Angebot der Arbeitsgemeinschaft „Selbstmanagement“
in Kooperation mit



GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Immer mehr Menschen leiden unter chronischen Erkrankungen und müssen ihr Leben lang mit ihrer Erkrankung umgehen. Andere wiederum möchten gesundheitsbewusster leben. Viele Menschen suchen deshalb komplementärmedizinische oder integrativmedizinische Einrichtungen auf, weil sie wissen wollen:

Was kann ich selber für mich tun?

Vielleicht kennen auch Sie die Situationen, in denen Sie immer mal wieder etwas oder schon vieles probiert haben, sich aber wünschen, ein Vorhaben längerfristig beizubehalten.

Möchten Sie mehr eigenverantwortlich für sich selber sein und wissen, wie es leichter gelingt, Ihre Vorhaben in die Tat umsetzen?

Oder arbeiten Sie täglich mit Patienten und wollen diese zu mehr Selbstverantwortung ermutigen?

Unter dem Dach des Patientenverbandes GESUNDHEIT AKTIV haben sich Menschen zusammengefunden, die Raum und Möglichkeiten für die Entwicklung und Förderung von Selbstmanagementkompetenzen schaffen wollen. Die Veranstaltungsreihe will verschiedene Möglichkeiten dazu vor- und zur Diskussion stellen.

Zu den Veranstaltungen **GESUNDHEIT. SELBER. BEWIRKEN.** sind alle Interessierten eingeladen, die nach Möglichkeiten suchen, um sich selber zu stärken, vor allem auch neben einer medizinischen Behandlung oder Therapie. Denn diese sind langfristig nur dann wirksam, wenn sie aktiv in den persönlichen Alltag integriert werden.

Ebenso richtet sich das Angebot an alle, die beruflich mit Patienten zu tun haben und die nach Anregungen suchen, ihre Patienten zu befähigen, selbst aktiv zu werden.

An den verschiedenen Abenden wollen wir uns auseinandersetzen mit:

- **Angeboten zur Selbsthilfe, die im Rahmen wissenschaftlicher Studien auf ihre Wirksamkeit hin überprüft worden sind.**
- **Methoden aus dem Bereich der anthroposophischen Therapien, die zur Selbstanwendung zu Hause zur Verfügung gestellt werden.**
- **Formaten, die wir auf Ihre Übertragbarkeit und Einbettung in den anthroposophischen Kontext hin überprüfen und kritisch diskutieren wollen.**

Workshop: Das Zürcher Ressourcenmodell

Sei es mehr Sport zu treiben, den Blutdruck zu senken oder die Ernährung umzustellen: Vielleicht möchten Sie gerne etwas für Ihre Gesundheit tun oder müssen es sogar aufgrund einer Erkrankung?

Etwas zu verändern oder neue Vorhaben zu Gewohnheiten werden zu lassen, das kann manchmal herausfordernder sein als gedacht. Möglicherweise liegt es daran, dass Sie doch etwas ganz anderes wollen als angenommen oder es bestimmte Gründe gibt, die Sie davon abhalten, ab morgen etwas anders zu machen.

Bei diesem Workshop geht es um die spannende Frage, wie Sie Ihr persönliches Vorhaben wirklich in die Tat umsetzen können. Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Training, welches Menschen Werkzeuge an die Hand gibt, mit denen es Ihnen leicht fällt, die vorgenommenen Absichten zu realisieren und in den Alltag zu integrieren. Dabei bezieht «ZRM®» systematisch das Denken, das Fühlen und den Körper in den Umsetzungsprozess mit ein und bietet ein spannendes Methodenset, aus dem Sie sich das auswählen können, was zu Ihnen passt. Die Methoden wurden von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt.

Termine:

Freitag, 23. September 2016, 14.00 bis 20.00 Uhr

Freitag, 30. September 2016, 14.00 bis 20.00 Uhr

Freitag, 07. Oktober 2016, 14.00 bis 20.00 Uhr

Die Termine bauen inhaltlich aufeinander auf. Es wird daher empfohlen, sich für alle drei Einheiten anzumelden.

Teilnahmegebühr für den ganzen Workshop: 180 Euro
(2 Termine: 125 Euro, Teilnahmegebühr je Termin: 75 Euro)

Dozentin: Dr. phil. Bettina Berger

Workshop: Gesundheit kann man essen

Die Grundlage stabiler, lebendiger Gesundheit ist Ernährung. Eine gute Bedienungsanleitung für den eigenen Körper kann uns helfen, wunderbar aktiv im eigenen Leben zu werden und zu sein.

Gilt das für unsere Lebensrealität? Probieren Sie sich aus! Sie können auf dem Gebiet der täglichen Gewohnheiten echte Siege einfahren: Erfahren Sie, was genau sich an der Ernährung verändert hat, so dass der Stoffwechsel nicht mehr mitkommt. Eine Folge davon können Störungen, Beschwerden und Krankheiten sein. Möchten Sie diese vermeiden oder sich selbst helfen? Erfahren Sie, wie Sie auf Denken und Handeln Einfluss nehmen können, so dass die Ernährung Ihre Gesundheit verbessert. Lernen Sie dabei auch hilfreiche Veränderungen erkennen und welche Rolle unsere Überzeugungen, Bewertungen und bisherigen Erfahrungen im Leben spielen.

Sie finden bei diesem Kurs nicht nur die Strategie für Ihre persönliche Vorsorge, sondern erhalten auch zentrale Zubereitungstipps und können durch eine veränderte Ernährung die Stärkung ihrer Gesundheit herbeiführen. Und das zwei bis fünf Mal am Tag. Klingt das nicht gut? In praktischen Übungen wird Ihnen klar, wie Glück, Erfolg und Wohlfühlgefühl zusammengehören. Sie bekommen klare Strategien zur Umsetzung und Einbindung des inneren Widerstands, um Ihre Wünsche zu erfüllen und Ziele zu erreichen.

Termine:

Donnerstag, 27. Oktober 2016, 17.00 bis 20.00 Uhr
oder

Donnerstag, 1. Dezember 2016, 17.00 bis 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 45 Euro

Referentin: Dr. Herma Portsteffen