

Krisen als Wegweiser – Was ich aus Krisen über mich selbst lernen kann

«Mein Vater, mein Vater, und hörst du nicht, Was Erbkönig mir leise verspricht? –
Sei ruhig, bleibe ruhig, mein Kind; In dürren Blättern säuselt der Wind.»

Aus Erbkönig von J. W. v. Goethe

Wie reagiere ich bei Krisen und warum? Wenn die Welt ins Wanken gerät, treten oft innere Wahrheiten zu Tage, die wir in ruhigen Zeiten unter den Tisch gekehrt haben. Was sagen mein Verhalten, meine Denkweise und meine Gefühle in Zeiten der Unsicherheit über mich aus? Wie kann ich diese als Wegweiser nutzen, um mehr über mich selbst zu erfahren? Wie gelingt es mir, mein stärkendes Verhalten zu fördern? Der Mensch sowie auch Gemeinschaften tragen stärkende und schwächende Anteile in sich, die aufeinander wirken. Um diese Systeme aus dem Konfliktverhältnis zu befreien, benötigt es Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

Ziele

- Bewusstsein über das eigene Konfliktverhalten und das anderer in Zusammenhang mit frühkindlichen Erfahrungen
- Erkennen der eigenen Ressourcen in Krisenzeiten
- Stärken stärken, Schwächen würdigen
- Reaktives Verhalten erkennen und in bewusstes Verhalten wandeln

Inhalt

- Welcher Krisentyp bin ich? Stärkenden Umgang mit dem eigenen und anderen Krisentypen lernen
- Internal Family System (IFS): Ich bin mehrere Anteile
- Handeln aus dem starken Ich – Aus der Reaktion in die Führungskompetenz

| | |
|--------------------|---|
| Zielgruppe | Alle Interessent:innen |
| Leitung | Sieglinde Kliemen, Systemische Beraterin |
| Datum | Freitag, 12. August 2022, 9.00-12.30 Uhr |
| Kursort | Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz |
| Kosten | Fr. 120.00 für 1 Morgen (inkl. Kulturprogramm) Booking und Reservation info@ilanzersommer.ch |
| Anforderung | Ausreichende Deutschkenntnisse |