Resilienzorientierte Emotionsregulation

Wie wir unsere Gefühle als Ressourcen nutzen können

Tages-Seminar 1. Mai 2021 / 10 bis 15 Uhr
Yogastudio Luzern, Werkhofstrasse 18, Luzern

Resilienzorientierte Emotionsregulation in Theorie und Praxis

Eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen, um belastende Lebenssituationen als Chancen und nicht als Bedrohung zu sehen ist die konstruktive Regulation von Emotionen. Besonders dann im Leben, wenn wir uns inmitten einer Krise befinden oder mit schwierigen Herausforderungen konfrontiert werden, zeigt sich in uns Menschen eine verstärkte Tendenz, hoch emotional zu reagieren. Die fehlende Fähigkeit, in solch problematischen Lebenslagen Emotionen eigenverantwortlich und wirksam zu regulieren, kann jedoch zu anhaltenden Konflikten und Problemen oder negativem Stress führen.

Die konstruktive Regulation von belastenden Emotionen

Unser Gefühlsleben ist stark geprägt von unserer Charakterstruktur und den unterschiedlichen, vor allem frühkindlichen Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben. Am stärksten jedoch wird es beeinflusst durch die Art und Weise, wie wir selbst unsere Gefühle steuern. Gelingt es uns nicht oder nur unzureichend, vor allem unseren als negativ empfundenen Gefühle bewusst zu regulieren, so kann dies längerfristig zu einer hohen innerpsychischen Belastung mit weitreichenden Folgen auch in körperlicher Hinsicht führen.

Eine funktionierende Emotionsregulation bedeutet, dass wir unsere Gefühle jederzeit differenziert wahrnehmen und aktiv und zielorientiert beeinflussen können. Gefühle wie Freude oder Zufriedenheit können so selbstwirksam verstärkt, Gefühle wie Aggression oder Schmerz reguliert werden.
Die gezielte Emotionsregulation ist vor allem dann von Nutzen, wenn wir durch sie in der Lage sind, negativ wahrgenommene Emotionen nicht mehr als unabänderliche Folge der Aktionen unseres direkten Umfeldes zu betrachten. Eine solch bewusste und selbstwirksame Emotionsregulation ermöglicht es, die durch innere und äussere Einflüsse erzeugten Gefühle so zu regulieren, dass eine erfüllte, selbstbestimmte und ausgeglichene Lebensführung gelingt.

Kursablauf
Kurzen theoretischen Inputs folgen jeweils praxis- und körperorientierte Übungssequenzen, welche es ermöglichen, die Seminarinhalte weiter zu vertiefen.

Die Teilnehmenden
- kennen die Grundlagen der Emotionstheorie
- lernen, wie Emotionen als Ressourcen genutzt werden können
- können Emotionen differenziert benennen
- erlernen den konstruktiven, gesundheitsförderlichen Umgang mit Emotionen
- erhalten praxisnahe Instrumente zum gesundheitsförderlichen Umgang mit den eigenen Emotionen
- bekommen ein 30-seitiges Manual sowie Übungsanleitungen (Yoga Nidra Audio-Anleitung)

Kursleitung
Patricia von Moos, Lic. phil. I, Sozial- und Präventivmedizin, Resilienztrainerin
www.patriciavonmoos.ch
Igor von Moos, dipl. Yoga- und Meditationslehrer SYV, Ausbilder mit eidg. FA
www.yogastudio.ch/igor-von-moos

Kurskosten
CHF 140.- (inkl. Kursmaterial)

Anmeldung
info@patriciavonmoos.ch