

Training für Der Sinn des Lebens und (Inter)Aktion

6 Thementreffen mit den Schwerpunkten

- Herkunft und Geschichte
- Familie & Verwandtschaft
- Umfeld wie Freunde und Arbeit
- Normen und Werte
- Grenzen setzen
- Sehnsüchte & Wünsche

Während der Sitzungen besprechen wir der Sinn des Lebens, die die oben genannten Themen in Ihrem Kontext haben. Darüber hinaus gibt es niedrigschwellige Übungen, die wir miteinander durchführen können, um zu mehr Bewusstsein und Einsicht zu gelangen. Dieser erfahrungsorientierte Ansatz bietet die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und Antworten auf Ihre Fragen zu finden. Sie können sich von den anderen inspirieren lassen und Ihre Bedürfnisse aus verschiedenen Perspektiven erforschen. All dies findet an einem sicheren Ort statt, der Sie einlädt, zu sich selbst zu kommen. Die Gruppengröße ist so bemessen, dass genügend Zeit und Raum vorhanden ist, um gemeinsam Ihren Sinn zu entdecken.

6 Treffen zum Thema Der Sinn Ihres Lebens

Für wen: für 18 – 70+ Jahre mit Lebensfragen

Wo: Seniorenresidenz Kranenburg, Bahnhofstr. 10

Wann: Donnerstags am

26 Oktober und 2, 16, 23 und 30 November;
7 Dezember

Uhrzeit: Von 17.00 bis 21.00 Uhr.

Wünschen Sie weitere Informationen:

c.creemers@dg-email.de / oder rufen Sie an: 0031 628689098

Registrierung: per E-Mail an c.creemers@dg-email.de

Kosten: Ein Paket für € 450,- (Ratenzahlung möglich)

€ 75,00 pro 4-stündiges Treffen Geltende Lieferbedingungen

Geführt von:

Hannah Salomé, Psychodrama-Therapeut, Coach

<https://psychodramaplein.info/hannah-salome>

Christina Creemers, Dramatherapeut

<https://www.contactgerichtetherapie.nl/>



Sinnhaftigkeit ist die Suche nach Sinn und das Bedürfnis zu erfahren, dass das, was wir im Leben tun, einen Wert hat. Es geht dabei um wichtige Lebensfragen wie die Bewältigung der Folgen einer Behinderung oder Erkrankung, die Gestaltung des eigenen Lebens, soziale Kontakte und die Entfaltung von Talenten.

Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, Ihre eigene Bedeutung zu verstehen

- Bei welchen Tätigkeiten bin ich im Flow?
- Was bin ich immer bereit zu tun, wofür nehme ich mir Zeit, auch wenn ich beschäftigt bin, einfach weil es mir Spaß macht?
- Was ist mir gerade ein Bedürfnis?
- Woraus schöpfe ich Energie?
- Was tun Sie jetzt schon, aber zu wenig?
- Was würden Sie gerne für andere und die Welt um Sie herum beitragen?
- Stellen Sie sich vor, Sie wären jetzt der Chef der Firma, für die Sie arbeiten, was würden Sie tun?

Um Ihre Leidenschaften und Wünsche zu entdecken, können Sie sich auch Fragen mit umgekehrter Bedeutung stellen, also umgekehrt vorgehen:

- Was macht mich wütend?
- Was macht mich traurig?
- Worüber mache ich mir Sorgen?
- Was will ich absolut nicht mehr?

Sie sind nicht trotz Ihrer Vergangenheit zu dem geworden, was Sie sind, Sie sind es wegen Ihrer Vergangenheit. Seien Sie stolz darauf, wer Sie sind. Selbst wenn die Lösungen, die Sie gewählt haben, nicht mehr funktionieren, haben Sie immer das Beste getan, was Sie zu dem Zeitpunkt tun konnten, was im Rahmen Ihrer Möglichkeiten lag. Nur jetzt ist es Zeit für etwas anderes. Wenn Sie sich auf die Suche nach dem machen, was Ihrem Leben einen Sinn gibt, werden Sie mehr Lebensenergie und schöpferische Kraft haben, um in der Gesellschaft eine Rolle zu spielen und etwas zu bewirken.