



# Jahrestraining "Gefühle als Kompass"

Start im Januar bis Dezember 2025

Sei auch dabei. Erforsche und lerne Gefühle vs. Emotionen besser kennen, spüren, erleben, nehmen, halten und bei anderen begleiten (Co-Regulation, Empathie). Lass uns gemeinsam loslegen- online & live. Zeiten: jeweils 9:30-13 & 14-17 Uhr




Sa.& So. 11.-12.01.2025	<b>Januar</b> Kennenlernen in der Gruppe, Intro Gefühle vs. Emotionen, deren Funktionen, Pseudo-Gefühle, Kompass, Erfahrungsaustausch	So. 13.07.2025	<b>Juli</b> Grundgefühl Angst Intensitäten, körperliche Marker, Prozessarbeit, irrationale Gedanken, Schattengefühl, Wegweiser
So. 16.02.2025	<b>Februar</b> Grundgefühl Freude In der Fülle leben, Strategien zur Lebensfreude, Ressourcen stärken, Selbstfürsorge mal anders	Sa. 02.08.2025	<b>August</b> Liebe verknallt, verliebt, lieben - Liebe als Gefühl und als Bedürfnis - Teil 1
Sa.-So. 8.-9.03.2025	<b>März</b> Grundgefühl Wut/ Ärger Prozessarbeit, Pseudogefühle, irrationale Gedanken, Wegweiser, Wut- & Ärgerprozess, Integration	Sa.-So. 13.-14.09.2025	<b>September</b> Liebe 5 Sprachen der Liebe, Konflikte in Beziehungen - Eskalationsmodell, Interventionen. Praxis Teil 2
Sa. 12.04.2025	<b>April</b> Grundgefühl Trauer Phasen der Trauer, Prozessarbeit, Pseudo-geföhle, Wegweiser, Notfall-koffer	Sa. 11.10.2025	<b>Oktober</b> Grundgefühl Scham Nutzen von Scham, Scham-Prozess- arbeit, irrationale Gedanken-muster erkennen, Diener & Schattengefühl
Sa.-So. 17.-18.05.2025	<b>Mai</b> Mitgefühl, Empathie - Diener in der Beziehung mit uns selbst und anderen - Teil 1	Sa.-So. 8.-9.11.2025	<b>November</b> Wertschätzung vs. Loben Haltung ist fast alles, Betrauern & Feiern - Lebendigkeit, Strategien zur Erfüllung, Bitten, Integration
Sa. 07.06.2025	<b>Juni</b> Mitgefühl, Empathie mit anderen - Übersetzung von Urteilen, 4 Ohren- Modell, Praxis Teil 2	So. 07.12.2025	<b>Dezember</b> Rückschau, Reflexion - Fortschritte und Selbstwirksamkeit, Wachstum wertschätzen, Wunschkonzert - Vertiefung oder Wiederholung der Favoriten, Abschluss & Abschied



## Mehr Infos

Bei Fragen ruf gerne an

 0152-25206250

Anmeldung schriftlich unter

 [info@resilienztraining-birk.de](mailto:info@resilienztraining-birk.de)

