

Einladung zum Workshop

Radikale Akzeptanz - Annehmen, was ist

Workshopleiterin: Ines Walter (Diplom-Psychologin, Gestalt-/Traumatherapeutin)

Wir alle wünschen uns, dass „es“ besser wird. Wir alle wünschen unseren Liebsten und uns das Beste oder „wenigstens“, dass es gut wird.

Was aber, wenn das Beste oder auch das Gute gerade nicht kommen will? Was, wenn es sogar schlechter, enger, krisenhafter wird statt besser?

Grundsätzlich haben wir zwei Handlungsmodi zur Verfügung: das Machen und das Lassen.

Wann braucht es aber was? Wann heißt es zu pushen, zu ziehen, zu überzeugen, zu handeln und wann heißt es gelassen zu bleiben, geschehen zu lassen, sich hinzugeben in eine bestehende Situation?

Um das herauszufinden, kann ich mir selbst Fragen stellen: Habe ich alles getan, was in meiner Handlungsmacht steht? In wessen Verantwortung liegt hier was? Und: Habe ich die Möglichkeit für eine Veränderung? Was kann ich verändern - und was nicht?

Die Beantwortung kann weh tun, nicht gefallen UND „trotzdem“ wahr sein.

Und was kann ich dann tun? Wie kann ich gut für mich - und für Menschen, die von mir abhängen, sorgen? Wie kann es weitergehen?

Diese Fragen werden wir im Seminar bewegen. Es werden Tools vorgestellt und erlebbar gemacht, die den Prozess der Akzeptanz auf der einen Seite und mögliche Veränderung oder Transformation auf der anderen Seite unterstützen können.

Veränderung beginnt immer bei mir - nicht beim Anderen!

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen. Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Termin: Freitag, den **03.07.2026** von **16.30-20.30 Uhr**

Samstag, den **04.07.2026** von **10.30 – 17.30 Uhr**

Ort: Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: anmeldung@apk-berlin.de

Ihr **ApK-Team Berlin**

Wir bedanken uns für die Förderung bei der:



BARMER